

LBRIS

We know
books

Clara Toma - *JURNALUL PERSONAL: LEAC, OGLINDĂ, CĂLĂUZĂ,
RITUAL CU SURPRIZE, CONFESIONAL*

© 2026 Editura CARTE INSPIRATĂ pentru prezenta ediție

Editor: Clara Toma

Imagine coperta: Clara Toma

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOMA, CLARA Jurnalul personal : leac, oglindă, călăuză, ritual cu surprize, confesional / Clara Toma. - București : Carte inspirată, 2026 ISBN 978-630-6725-17-5 159.9

Tipărit în România

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi fotocopierea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețelele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc în conformitate cu legile în vigoare.

Clara Toma

Jurnalul personal: leac, oglindă, călăuză, ritual cu surprize, confesional

Carte Inspirată
București, 2026

Cuprins

Cititor drag.....	7
De ce să scriem un jurnal personal?	10
Cum scriem în jurnal? Câteva sugestii.....	19
Jurnalul-bazar	24
Jurnalul cu visuri.....	28
Jurnal de vise	33
Jurnal de călătorie prin lume.....	35
Jurnal de călătorie interioară.....	38
Jurnal relațional.....	41
Jurnalul bebelușului	44
Jurnalul animalului de companie	45
Jurnal de venituri și cheltuieli	47
Jurnal de lectură	51
Jurnal despre scris.....	53
Jurnal de creativitate.....	54
Jurnal (de)spre sănătate.....	56
Jurnal de nutriție	58
Alte tipuri de jurnal	61
Jurnalul intim.....	65
Câteva citate despre scrisul în jurnal	70
Despre mine, Clara	72

De ce să scriem un jurnal personal? Pentru că...

...jurnalul ne poate fi leac

Scrisul în jurnal nu este doar o formă de exprimare. Și chiar dacă ar fi doar o simplă exprimare, știm bine, măcar la nivel intuitiv, că atunci când exprimăm (prin muzică, pictură desen, mișcare, scris sau alte forme artistice) ceea ce există în lumea noastră interioară, în mintea sau în sufletul nostru, actul exprimării, cu cât este realizat mai liber, mai conștient, mai autentic, se transformă într-un bun instrument de vindecare sau cel puțin de armonizare, de echilibrare interioară.

Eu, înainte de avea cea mai firavă tangență cu ceea ce înseamnă lumea terapiilor convenționale sau neconvenționale, am știut, cumva, în adâncul sufletului meu că o cale facilă de transformare a tensiunilor interioare în ceva suportabil, că o modalitate viabilă de a mă deconecta de la toxicitatea unor evenimente sau relații pe care nu le puteam controla, că o manieră simplă și eficace de a îmi clarifica întrebările și a-mi găsi răspunsurile adecvate este... scrisul.

Scrisul în jurnal mi-a fost, încă din anii adolescenței, formă de reziliență, leac al multor frici, îndoieli, răni sufletești.

Acest gest simplu, de a ne așeza în fața foii albe de hârtie (sau a calculatorului, în varianta modernă) are reale efecte benefice asupra minții și sufletului și, prin efect de ecou, asupra trupului nostru.

Atunci când în tumultul cotidian ne rătăcim prea adesea de tot, de toate și mai ales de noi înșine, scrisul devine ca o torță care ne luminează drumul către noi. E un drum însă pe care este nevoie să avem curajul să-l parcurgem.

Atunci când stiloul începe să alunece pe hârtie ori degetele să danseze pe tastatură trebuie să fii conștient că ceva va urma, că, "zarurile au fost aruncate", că la finalul unei pagini vei fi devenit cu mult mai aproape de tine decât erai la începutul ei. Totul este să îți asumi sinceritatea absolută, fără eschive, fără măști, fără evitări sau ezități. Când scrii ca să te regăsești, să-ți regăsești calea și reperele, ieșirea din cadrul sincerității te poate conduce într-un labirint mai încurcat decât cel în care te afli atunci când ai decis să scrii pentru a te reîntâlni cu tine.

Când vorbesc despre scrisul ca terapie, nu fac referire la a scrie poeme ori proză cu scopul, cu intenția de a produce opere cu mare valoare literară. Cu toate astea istoria literaturii ne-a dovedit că multe din marile opere literare au izvorât, conștient sau inconștient, din părți rănite, vindecate ori nevindicate, ale autorilor.

Când vorbesc despre scrisul ca leac, ca proces

vindecător, mă refer la a ne așeza în fața foii de hârtie cu o atitudine deliberată, în care conștientizăm că scriind cu sinceritate, fără eschive, avem șansa să aducem la suprafață umbrele și lucrurile greu de spus, de acceptat, de recunoscut.

Mă refer la acea decizie de a fi propriul terapeut, propriul confesor. Scrisul terapeutic poate îmbrăca, printre altele, forma unui jurnal, în care tu ești sub lumina propriilor reflectoare în fiecare zi: ce faci, ce primești, ce dai, ce simți, ce uiți, ce omiți, ce gândești, ce visezi, ce îndrăznești și ce nu.

Un jurnal este o oglindă clară și specială în care îți poți reflecta chipuri ce nu le cunoști încă, fațete despre care nu bănuiai că te compun. Un jurnal poate fi un aliat în calea devenirii tale autentice, un instrument la îndemână, necostisitor și intim, cu ajutorul căruia te poți reconstrui, te poți recrea, te poți redefini...

Tot ce trebuie să faci este să îți dedici timp, în fiecare zi, să scrii în jurnal cu consecvență, atât cât simți nevoie și ceea ce simți nevoia. Lucrurile pe care nu simți nevoia să le scrii azi ori eviți să le așterni pe hârtie, sunt poate lucrurile care peste o vreme va trebui să le rezolvi oricum, în alte maniere...

Chiar și când, "taci" într-un jurnal, acele spații goale, acele foi lipsă în cronologia jurnalului, îți pot spune multe lucruri despre tine, când vei vrea să le auzi...

...jurnalul ne poate fi oglindă

Auzim adesea că persoana x sau y este o oglindă a noastră, care ne arată fie părțile frumoase, fie... petele de pe față sau cele de pe spate.

Așa cum persoanele, atât prietenii cât și mai puțin-prietenii ne pot fi oglinzi, am observat, în anii mulți de când scriu, că și jurnalul, acest prieten special, mă poate oglindi, arătându-mi feluri și chipuri de a fi sau de a nu fi eu însămi, cu care altminteri nu aș fi făcut cunoștință.

Modul în care relaționăm cu jurnalul personal, acest prieten aparte care este de fapt o parte din noi, reflectă, uneori discret, uneori evident, modul în care relaționăm cu noi înșine (în general sau în aspecte foarte specifice)

Voi da doar câteva exemple personale, din care am observat cum jurnalul îmi este oglindă care îmi arată ceea ce nu prea mi-e ușor să văd sau să recunosc.

Când sunt grăbită, obosită, plictisită, foarte copleșită de anumite emoții scrisul meu în jurnal este cu totul diferit față de scrisul în momente de tihnă, relaxare și echilibru interior.

Când tema jurnalului este una cu care rezonез mai mult și îmi face plăcere (de pildă, tema... jurnalului de creativitate) aleg să scriu cu mai multe culori, pe un carnețel cu coperti re-create de mine, sau pe un carnețel cu un format mai special, adăugând și mici desene sau colaje, astfel că acest tip de jurnal îmi oglindește creativitatea pe

care o manifest în general în viața mea.

Când tema jurnalului este una care mi se pare mai... neplăcută, de pildă jurnalul unei despărțiri sau jurnalul din perioada unei boli, am tendința să scriu rapid, cu un scris "de doctor" pe care nici eu nu mi-l mai înțeleg la recitare, scriu pe carnețele reciclate sau pe foi rămase libere din agende deja scrise din anii trecuți, ceea ce îmi oglindește realitatea interioară a negării despărțirii/bolii ori existența dorinței inconștiente de a mai investi într-o situație "expirată", etc

Măsura în care acceptăm că jurnalul ne este oglindă depinde de cât de deschiși, curioși suntem să ne privim în el, cu toate bunele și nebunele noastre aspecte interioare.

...jurnalul ne poate fi călăuză

Odată ce acceptăm că jurnalul ne poate fi prieten-oglină, odată ce ne deschidem să îi ascultăm însemnatele semne pe care ni le oferă prin chiar însemnările noastre, el se poate metamorfoza și în călăuză a noastră pe drumul către o existență mai adaptată nevoilor și dorințelor cele mai apropiate de sufletul nostru, de ființa noastră întreagă.

Dacă, de pildă, observ în jurnal, că o anumită perioadă scrisul meu este... greu de citit, poticnit, cu tăieturi și reveniri, sau dacă văd că din șirul cronologic lipsesc multe zile, aceste observații, separat sau cumulativ interpretate,

îmi revelează o stare de dezechilibru interior și/sau o supra-aglomerare de activități în viața mea, care în timp duce la coplesire și chiar boală.

Aceste indicii din jurnal mă pot călăuzi către a lua atitudinea justă. Poate de încetinire a ritmului, poate de a face un popas mai lung, poate de a (re)începe o terapie, poate de a face loc în viața mea la mai multă bucurie...

...jurnalul poate fi... ritual cu surprize

Așa cum sugerează și denumirea sa (de la "jour", care înseamnă "zi" în limba franceză) jurnalul presupune legătura sa cu asumarea unei ritmicități zilnice de a îl ține, ceea ce îi conferă un aspect ritualic, pe lângă alte aspecte specifice.

Un ritual, la rândul său, presupune o acțiune sau o împletire de acțiuni, concrete sau simbolice, realizate repetitiv, cu o anumită ritmicitate, după un anumit tipic, care au un obiectiv cu un anumit grad de solemnitate. Ritualul poate avea legătură cu religia, cu anumite contexte sacre sau, în zilele noastre, ritualul poate îmbrăca forme... profane, cotidiene, nepierzându-și însă aspectul de solemnitate și pe cel de repetitivitate.

Ceea ce diferențiază un ritual de simpla rutină a unei activități repetitive este aspectul intenției clare, cumulat cu o valoare simbolică sau emoțională pe care persoana o dă acțiunii, activității respective.

În cazul scrierii în jurnal, pentru a fi considerat un ritual, este necesar să îi conferim toată considerația noastră, toată prezența, să fim, cum se spune, trup-minte-suflet în timpul-spațiul scrierii jurnalului, cât mai conștienți că este nu doar un ritual ce trebuie "bifat" ci o întâlnire sacră cu noi înșine, cu părți adânci, adesea delicate, fragile ale ființei noastre.

Deși ritualului îi este specifică previzibilitatea, totuși, pe parcursul oricărei experiențe de tip ritualic, oricât de mult am căuta să respectăm cadrul, pașii, etapele, durata, ritmul, obiectivele, etc, se poate întâmpla uneori ca aspecte neprevăzute să apară, fără însă ca ritualul să își piardă din utilitate sau valoare.

Scrierea în jurnal este ritualică (dacă o facem asumat, conștient, disciplinat, solemn) însă este necesar să ne deschidem și către potențialitatea descoperirii valenței sale ludice, jucăușe, chiar haotice uneori.

Oricât am vrea să generăm un standard, o matrice personală cât mai clară, îndreptată către obiective bine determinate (fie ele, obiectivele, chiar și subiective- smile!) ale demersului de a (men)ține un jurnal, surprizele pot să apară. Să le primim cu brațele deschise!

Pot să apară blocaje, așa încât, oricât de pregătiți ni se pare că suntem, sunt zile în care nu reușim să scriem mai mult de câteva cuvinte sau, uneori, nici măcar unul.

Pot fi situații în care scriem în flux câteva pagini în

jurnal și la un moment dat ni se pune un cârcel la mână și asta ne oprește din scris cu totul preț de câteva ore sau chiar până a doua zi.

Uneori, umplem un caiet întreg și când îl recitim peste câteva luni, ceva este foarte atins în noi, ne cuprinde furie, rușine sau angoasă și ne trezim rupând bietul caiet în zeci, sute de bucăți și-l aruncăm la coșul de gunoi sau pe apa... Sâmbetei.

Am trăit și auzit fel și fel de pățanii cu și despre scrieri și scriitori pasionați de jurnale.

Lasă-te în voia mirării de a trăi ritualul scrisului cu curiozitatea aceea de copil care deschide cu bucurie și entuziasm darurile (așteptate, dorite sau cele surpriză) de sub bradul împodobit, ritualic, an de an, în Ajun de Crăciun.

...jurnalul ne poate fi confesional

În sens strict al termenului, confesionalul este acel loc special amenajat în bisericile catolice, unde preotul ascultă confesiunile credincioșilor, confesiuni cu privire în special la acele fapte considerate de religie păcătoase.

În sens larg, confesionalul poate fi considerat orice loc unde se poate desfășura acțiunea unei confesiuni, a unei spovedanii.

Personificând jurnalul, el poate deveni nu doar