दु:ख वाटल्याने हलके होते!

आपण आपल्या भावना व्यक्त करतो तेव्हा आपल्या मनातील नैराश्य, क्रोध किंवा तणाव कमी होण्यास मदत होते.

पण, कधी-कधी आपलं मन मोकळं करण्यासाठी आपल्याला योग्य वेळ किंवा व्यक्ती गवसत नाही. अशावेळी, आपण किमान स्वत:शी तरी नक्कीच व्यक्त होऊ शकतो. आणि तेही तितकेच उपयुक्त ठरू शकते!

* आपल्या खाजगी डायरीमध्ये आपल्या भाव-भावना नोंदवून जीवनातल्या चढ-उतारांना आपण दिलेल्या प्रतिसादांचे चित्र उभे करा.
* नृत्य, संगीत, चित्र, छायाचित्रण अशा एखाद्या कला-प्रकारातून व्यक्त होणे म्हणजे आपल्या स्वत:त खोलवर दडलेल्या भाव-भावनांना शब्दांशिवाय बोलके करणे!
* कथा-कवितांसारख्या माध्यमातून आपल्या भावनांना शब्दबद्ध करताना आपणच स्वत:ला नव्या नजरेने समजून घ्यायला शिकत असतो.
* मात्र, हे नेहेमी लक्षात असू द्या की, आपल्या भाव-भावना स्वत:पाशी व्यक्त करताना स्वत:विषयी प्रेम आणि करुणा असलीच पाहिजे.

**स्वत:ला आरोपीच्या पिंजऱ्यात उभे करून स्वत:च्या जीवनाची जबाबदारी घेता येत नाही!**