

¿Te animas a escribir un diario? **5 consejos** para escribir un diario sobre 30 días en bici Lanzarote (30DEB Lanzarote). Mira, al final, la tabla de ejemplo que te proponemos:

1. Los diarios son objetos maravillosos que te permiten hablar sobre tus experiencias diarias y emociones, dejar constancia de tus sueños o ideas y reflexionar sobre tu vida diaria en un espacio seguro y privado. Aunque no hay una sola forma de escribir un diario, hay algunos trucos básicos que puedes poner en práctica para aprovechar al máximo la escritura. Si no sabes bien sobre qué escribir, usar guías, como una cita inspiradora, te ayudará a empezar nuevos textos.

2. Escribe sobre los acontecimientos del día.
Piensa en todo lo que sucedió ese día, el trayecto o trayectos realizados en bici. Registra cualquier momento o sentimiento destacable que te llame la atención. Incluso si tu día ha sido muy normal, quizás te sorprendan pensamientos y sentimientos más profundos que se te ocurran cuando ibas pedaleando. Siéntete libre de desviarte hacia cualquier tema que quieras cuando estés escribiendo.

3. Escribe los sentimientos y el ánimo que tienes en ese momento. Enfócate en describir de manera precisa cómo son. Puedes trabajar un pensamiento o emoción por separado y explorarlo lo más completamente que puedas. Si te sientes triste o feliz, escribe sobre la razón por la que te sientes así y cualquier acontecimiento que podría haber sido la causa.

4. Escribe citas inspiradoras y lo que quieren decir para ti. Las citas inspiradoras pueden provenir de cualquier parte, por ejemplo, una persona famosa, tu libro o tu película favorita o incluso un miembro de la familia o un amigo, que le has oído durante la realización del trayecto en bici. Hay miles de citas inspiradoras relacionadas con la bici.

5. Explora tu pasión por la bicicleta. Haz una lista de por qué te gusta moverte en bici. Puedes hacer referencias a la presencia de la bici en el deporte, en películas, libros, viajes, artes o moda, los temas que te gustan o tus pasatiempos favoritos. Quizás te encanten las películas, los deportes, los viajes, las artes o la moda

Si te animas, a continuación te presentamos una tabla para que la uses para apuntar lo principal de cada día, y luego lo puedas desarrollar en un texto en ordenador. Mira con la ayuda de tus padres las bases del concursos en la web bicilanzarote.com para que sepas cómo participar.

Tabla de ejemplo para el Diario 30DEB LANZAROTE: Apunta aquí las ideas principales (trayectos, horario, incidencias, emociones...):

Día 1 abril	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	

27	
28	
29	
30	