



في النهاية، تؤكد التجربة أن الإبداع البسيط قد يحمل تأثيرًا عميقًا لا يحتاج تحسين الصحة النفسية إلى أدوات معقدة، بل يكفي أحيانًا مساحة حرة وبعض "العشوائيات" لتعيد ترتيب الداخل بهدوء.

<https://www.verywellmind.com/i-tried-junk-journaling-for-mental-health-11921886>