

---



# Turistický deník

---



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Vyplňte datum, název trasy a místo po každé túře
  - Zaznamenejte vzdálenost, převýšení a celkovou dobu trvání
  - Ohodnoťte obtížnost od 1 do 5 a zaznamenejte počasí a terén
  - Přidejte spolupoutníky a vaše celkové hodnocení zážitku
  - Použijte sloupec zážitků k zachycení toho, co dělalo túru výjimečnou



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat



























































