



Deník lásky



Řízený deník na 30 dní



Volný formát

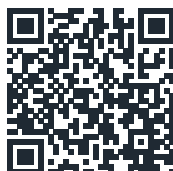
Vytvořeno pomocí LoomJournals

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

-
- Začněte každé sezení denním podnětem o lásce a pište volně 5-10 minut
 - Zachyťte oblíbenou vzpomínku nebo moment vděčnosti co nejpodrobněji
 - Zakończete poznámkou jedné věci, které si dnes na svém partnerovi ceníte
 - Vraťte se k minulým záznamům společně a oslavujte, jak váš vztah vyrostl



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

