

---




# Deník vzpomínek

---



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

- 
- Na každou stránku napište jednu vzpomínku — konkrétní událost, osobu nebo moment
  - V poli přítomných osob uveďte, kdo tam byl
  - Poznamenejte si, co vzpomínku vyvolalo — vůně, písnička, fotografie nebo místo
  - Popište emoci, kterou cítíte při vzpomínání: radost, nostalgii, vřelost, ztrátu
  - Přidejte smyslové detaily: co jste viděli, slyšeli, cítili a vnímali, aby vzpomínka ožila



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat



























































