


Čajový 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

-
- Zaznamenejte druh čaje, původ a datum každého sezení
 - Poznamenejte teplotu vody, dobu louhování a množství lístků pro přesnost
 - Popište vůni před ochutnáním — květinová, zemitá, trávová, kouřová
 - Uveďte chuťové tóny a ohodnoťte celkový zážitek od 1 do 10
 - Přidejte osobní poznámky: náladu, příležitost nebo zda byste jej vyzkoušeli znovu



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

