


Kærlighedsdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Friform

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Åbn hver session med den daglige kærlighedsprompt og skriv frit i 5-10 minutter
 - Indfang et yndlingsminde eller et taknemmeligt øjeblik med så mange detaljer som muligt
 - Afslut med at notere én ting, du sætter pris på ved din partner i dag
 - Vend tilbage til tidligere indlæg sammen for at fejre, hvordan jeres forhold er vokset



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

