


Erindringsdagbog



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

-
- Skriv ét minde per side — en specifik begivenhed, person eller øjeblik
 - Brug feltet for tilstedeværende til at nævne, hvem der var der
 - Notér hvad der udløste mindet — en lugt, sang, et foto eller et sted
 - Beskriv den følelse, du har ved at huske det: glæde, nostalgi, varme, tab
 - Tilføj sanselige detaljer: hvad du så, hørte, lugtede og følte for at gøre det levende



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

