

---



# Tedagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

---

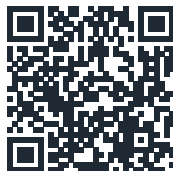
# Sådan bruger du denne dagbog

---

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

- 
- Registrer tetype, oprindelse og dato for hver session
  - Notér vandtemperatur, trækketid og mængde teblad for præcision
  - Beskriv aromaen inden smagning — blomsteragtig, jordagtig, græsagtig, røget
  - List smagsnoter og vurdér den samlede oplevelse fra 1 til 10
  - Tilføj personlige noter: humør, anledning, eller om du ville prøve den igen



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



























































