

Ημερολόγιο Αναμνησεων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ελεύθερη Μορφή

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Γραψτε μια αναμνηση ανα σελιδα -- ενα συγκεκριμενο γεγονος, ατομο ή στιγμη
 - Χρησιμοποιηστε το πεδιο παροντων ατομων για να γραψετε ποιος ηταν εκει
 - Σημειωστε τι πυροδοτησε την αναμνηση -- μια μυρωδια, ενα τραγουδι, μια φωτογραφια ή ενα μερος
 - Περιγραψτε το συναισθημα που νιωθετε θυμωντας: χαρα, νοσταλγια, ζεστασια, απωλεια
 - Προσθεστε αισθητηριακες λεπτομερειες: τι ειδατε, ακουσατε, μυρισατε και αισθανθηκατε για να γινει ζωντανο



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου



Topic:

Topic:



Topic:



Topic:



Topic:

Topic:

Topic:

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΝΑΜΝΗΣΕΩΝ

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:



Topic:

Topic:

Topic:

Topic:

Topic:



Topic:

Topic:



Topic:

Topic:

Topic:

Topic:



Topic:

Topic:

Topic: