


Memory Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Forma Libre

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Write one memory per page — a specific event, person, or moment
 - Use the people present field to name who was there
 - Note what triggered the memory — a smell, song, photo, or place
 - Describe the emotion you feel remembering it: joy, nostalgia, warmth, loss
 - Add sensory details: what you saw, heard, smelled, and felt to make it vivid



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Topic: _____

Lined writing area consisting of 28 horizontal lines.

Fecha: _____

Topic: _____

Lined writing area consisting of multiple horizontal lines for text entry.

Fecha: _____

Topic: _____

Lined writing area consisting of horizontal lines.

