


Muistopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Vapaamuotoinen

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjoita yksi muisto per sivu — tietty tapahtuma, henkilö tai hetki
 - Käytä paikalla olleet -kenttää nimeäksesi ketkä olivat läsnä
 - Merkitse mikä laukaisi muiston — tuoksu, laulu, valokuva tai paikka
 - Kuvaile tunne, jonka koet muistaessasi: ilo, nostalgia, lämpö, menetys
 - Lisää aistiyksityiskohtia: mitä näit, kuulit, haistoit ja tunsit tehdäksesi muistosta elävän



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

