

Journal ng mga Alaala

— ● —
Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Malayang Anyo

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Magsulat ng isang alaala sa bawat pahina -- isang tiyak na pangyayari, tao, o sandali
 - Gamitin ang field ng mga taong naroroon para pangalanan kung sino ang nandoon
 - Tandaan kung ano ang nag-trigger ng alaala -- isang amoy, kanta, litrato, o lugar
 - Ilarawan ang emosyong nararamdaman mo habang inaaalala ito: kagalakan, nostalgia, init, pagkawala
 - Magdagdag ng mga sensory na detalye: kung ano ang nakita, narinig, naamoy, at naramdaman mo para maging buhay ito



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic:

JOURNAL NG MGA ALAALA

Topic: