


Journal de souvenirs



Un journal guidé de 30 jours



Libre

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- 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



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

