


Dnevnik sjećanja



Vođeni dnevnik od 30 dana



Slobodni oblik



Izrađeno pomoću LoomJournals



Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Napišite jedno sjećanje po stranici — specifičan događaj, osobu ili trenutak
 - Koristite polje za prisutne osobe kako biste naveli tko je bio tamo
 - Zabilježite što je pokrenulo sjećanje — miris, pjesma, fotografija ili mjesto
 - Opišite emociju koju osjećate prisjećajući se: radost, nostalgija, toplina, gubitak
 - Dodajte osjetilne detalje: što ste vidjeli, čuli, namirisali i osjetili kako bi bilo živopisno



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

