


Dnevnik jedne rečenice dnevno



Vođeni dnevnik od 30 dana



Dnevni unos

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

-
- Otvorite na današnji datum i napišite jednu rečenicu koja sažima dan — prva misao pobjeđuje
 - Zabilježite raspoloženje jednom riječju i nešto za što ste zahvalni
 - U budućim godinama pročitajte što ste napisali na isti datum i primijetite kako ste se promijenili
 - Pregledajte cijeli mjesec odjednom kako biste vidjeli priču svog života kako se odvija



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

