

---



# Szerelmi Napló

---



30 napos vezetett napló



Szabad formájú

Készült a LoomJournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Kezdd minden alkalmat a napi szerelmi felvetéssel és írd szabadon 5-10 percig
  - Rögzíts egy kedvenc emléket vagy hála-pillanatot a lehető legrészletesebben
  - Zárd azzal, hogy leírod az egy dolgot, amit ma értékelsz a partneredben
  - Térjtek vissza együtt a korábbi bejegyzésekhez, hogy megünnepeljétek, hogyan nőtt a kapcsolatotok





























































