


Emléknapló



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

-
- Írjon egy emléket oldalanként — egy konkrét eseményt, személyt vagy pillanatot
 - Használja a jelenlévők mezőt annak megnevezéséhez, ki volt ott
 - Jegyezze fel, mi váltotta ki az emléket — egy illat, dal, fénykép vagy hely
 - Írja le az érzelmet, amelyet érez az emlékezéskor: öröm, nosztalgia, melegség, veszteség
 - Adjon hozzá érzékszervi részleteket: mit látott, hallott, szagolt és érzett, hogy élővé tegye



