




Teanapló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

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

-
- Rögzítse a teatípust, az eredetet és az egyes alkalmak dátumát
 - Jegyezze fel a vízhőmérsékletet, az áztatási időt és a levélmennyiséget a pontosságához
 - Írja le az aromát a kóstolás előtt — virágos, földes, füves, füstös
 - Sorolja fel az ízjegyeket, és értékelje az összérlelményt 1-től 10-ig
 - Adjon hozzá személyes megjegyzéseket: hangulat, alkalom, vagy hogy megkóstolná-e újra



