


Memory Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Formato libero



Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- Write one memory per page — a specific event, person, or moment
 - Use the people present field to name who was there
 - Note what triggered the memory — a smell, song, photo, or place
 - Describe the emotion you feel remembering it: joy, nostalgia, warmth, loss
 - Add sensory details: what you saw, heard, smelled, and felt to make it vivid



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data:

Topic:

Data: _____

Topic: _____

Blank lined area for writing notes.

Data: _____

Topic: _____

Multiple horizontal lines for writing.

Data: _____

Topic: _____

Data: _____

Topic: _____

Lined writing area consisting of 28 horizontal lines.

