

Prisiminimų dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Laisva forma

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Rašykite vieną prisiminimą puslapyje -- konkretų įvykį, žmogų ar akimirką
 - Naudokite dalyvių lauką įvardyti, kas ten buvo
 - Pasižymėkite, kas sužadino prisiminimą -- kvapas, daina, nuotrauka ar vieta
 - Aprašykite emociją, kurią jaučiate prisimindami: džiaugsmą, nostalgiją, šilumą, netektį
 - Pridėkite jutimo detales: ką matėte, girdėjote, užuodėte ir jutote, kad būtų gyva



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

L A I S V A F O R M A

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Data

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

L A I S V A F O R M A

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Data

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic:

PRISIMINIMŲ DIENORAŠTIS

Topic: