

---



# Kjærlighetsjournal

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Friform

Laget med LoomJournals

---

# Slik bruker du denne dagboken

---

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

- 
- Åpne hver økt med den daglige kjærlighetsledeteksten og skriv fritt i 5-10 minutter
  - Fang et favorittminne eller et øyeblikk av takknemlighet i så mye detalj som mulig
  - Avslutt med å notere én ting du setter pris på hos partneren din i dag
  - Gå tilbake til tidligere oppføringer sammen for å feire hvordan forholdet har vokst



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken



























































