


Minnejournal



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

-
- Skriv ett minne per side — en spesifikk hendelse, person eller øyeblikk
 - Bruk feltet for tilstedeværende personer til å navngi hvem som var der
 - Noter hva som utløste minnet — en lukt, sang, et bilde eller et sted
 - Beskriv følelsen du får når du husker det: glede, nostalgi, varme, tap
 - Legg til sansedetaljer: hva du så, hørte, luktet og følte for å gjøre det levende



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

