


Tejournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

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

-
- Registrer tetype, opprinnelse og dato for hver økt
 - Noter vanntemperatur, trekketid og bladmengde for presisjon
 - Beskriv aromaen før smaking — blomstrete, jordaktig, gressaktig, røykfull
 - List opp smaksnotater og vurder totalopplevelsen fra 1 til 10
 - Legg til personlige notater: humør, anledning, eller om du ville prøvd den igjen



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

