

---



# Jurnal de Amintiri

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Formă liberă



Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- Scrie o amintire pe pagină — un eveniment, o persoană sau un moment specific
  - Folosește câmpul persoane prezente pentru a numi cine era acolo
  - Notează ce a declanșat amintirea — un miros, un cântec, o fotografie sau un loc
  - Descrie emoția pe care o simți amintindu-ți: bucurie, nostalgie, căldură, pierdere
  - Adaugă detalii senzoriale: ce ai văzut, auzit, mirosit și simțit pentru a o face vie



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal



























































