




Дневник любви



Дневник на 30 дней



Свободная форма



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Начните сессию с подсказки дня и пишите свободно 5-10 минут
 - Запишите любимое воспоминание или момент благодарности как можно подробнее
 - Завершите записью одной вещи, которую вы цените в партнёре сегодня
 - Возвращайтесь к прошлым записям вместе, чтобы отмечать, как растут ваши отношения



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

