




Дневник воспоминаний



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

-
- Пишите одно воспоминание на страницу — конкретный момент, человека или событие
 - Укажите, кто присутствовал: имена людей, которые были рядом
 - Отметьте, что вызвало воспоминание: запах, песня, фотография, место
 - Опишите эмоцию: радость, ностальгия, тепло, грусть — что вы чувствуете, вспоминая
 - Добавьте сенсорные детали: что видели, слышали, ощущали — чтобы оживить память



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

