

---



# Дневник одной строчки

---



Дневник на 30 дней



Ежедневные записи

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

- 
- Откройте страницу сегодняшней даты и напишите одно предложение-заголовок дня — первая мысль побеждает
  - Отметьте настроение одним словом и то, за что вы благодарны
  - В последующие годы перечитывайте, что писали в этот же день, и замечайте, как вы изменились
  - Листайте целый месяц одним взглядом и следите за историей своей жизни



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику



























































