


Turistický denník



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam



Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Vyplňte dátum, názov trasy a miesto po každej túre
 - Zaznamenajte vzdialenosť, prevýšenie a celkové trvanie
 - Ohodnoťte náročnosť od 1 do 5 a zaznamenajte počasie a terén
 - Pridajte spolupútníkov, s ktorými ste šli, a celkové hodnotenie zážitku
 - Použite stĺpec momentov na zachytenie toho, čo urobilo túru výnimočnou



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

