


Denník lásky



30-dňový sprievodný denník



Voľná forma

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

-
- Začnite každé sedenie denným podnetom lásky a píšete voľne 5-10 minút
 - Zachyťte obľúbenú spomienku alebo moment vďačnosti v čo najväčšom detaile
 - Ukončite zaznamenaním jednej veci, ktorú dnes oceňujete na svojom partnerovi
 - Vracajte sa k minulým záznamom spoločne, aby ste oslávili, ako váš vzťah rástol



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

