


Dennik spomienok



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 píšite slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všímajte si vzorce

-
- Napíšte jednu spomienku na stranu - konkrétnu udalosť, osobu alebo moment
 - Použite pole prítomných ľudí na pomenovanie tých, ktorí tam boli
 - Zaznamenajte, čo spustilo spomienku - vona, pieseň, fotografia alebo miesto
 - Popíšte emóciu, ktorú cítite pri spomienke: radosť, nostalgiu, teplo, stratu
 - Pridajte zmyslové detaily: čo ste videli, poculi, cítili a vnímali, aby bola zivá



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Topic: _____

Lined writing area consisting of 28 horizontal lines.

