

---



# Cajovy 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

- 
- Zaznamenajte typ čaju, povod a datum každej sesie
  - Zaznamenajte teplotu vody, čas luhovania a množstvo listov pre presnosť
  - Popíšte arómu pred ochutnaním - kvetinová, zemitá, travnatá, udená
  - Vymenujte chuťové poznámky a ohodnotte celkový zážitok od 1 do 10
  - Pridajte osobné poznámky: nálada, príležitosť alebo či by ste to vyskúšali znova



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka



























































