




Дневник успомена



Вођени дневник за 30 дана



Слободна форма

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишете слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Напишите једну успомену по страници - конкретан догађај, особу или тренутак
 - Користите поље за присутне особе да именујете ко је био ту
 - Забележите шта је покренуло успомену - мирис, песма, фотографија или место
 - Опишите емоцију коју осећате присећајући се: радост, носталгија, топлина, губитак
 - Додајте чулне детаље: шта сте видели, чули, мирисали и осетили да бисте је учинили живом



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

