


Filmjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Tabell / Logg

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

1

Avsätt några minuter varje dag för att skriva

2

Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv

3

Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana

4

Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

