


Журнал кохання



Щоденник з вправами на 30 днів



Вільна форма



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Починайте кожен сеанс з щоденної підказки про кохання та пишіть вільно 5-10 хвилин
 - Зафіксуйте улюблений спогад або момент подяки з максимальною деталізацією
 - Завершіть, зазначивши одну річ, яку ви цінуєте у партнері сьогодні
 - Повертайтеся до попередніх записів разом, щоб святкувати, як зросли ваші стосунки



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

