


Журнал спогадів



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

-
- Пишіть один спогад на сторінку -- конкретну подію, людину або момент
 - Використовуйте поле присутніх людей, щоб назвати, хто був там
 - Зазначте, що спровокувало спогад -- запах, пісня, фото або місце
 - Опишіть емоцію, яку відчуваєте, згадуючи: радість, ностальгія, тепло, втрата
 - Додайте сенсорні деталі: що ви бачили, чули, нюхали та відчували, щоб зробити опис яскравим



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

