

---





# Журнал чаю

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал

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

- 
- Записуйте тип чаю, походження та дату кожного сеансу
  - Зазначте температуру води, час заварювання та кількість листя для точності
  - Опишіть аромат перед дегустацією -- квітковий, землистий, трав'яний, димний
  - Перелічіть смакові нотатки та оцініть загальне враження від 1 до 10
  - Додайте особисті нотатки: настрої, нагода або чи хотіли б ви спробувати його знову



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника



























































