


Nhật Ký Ký Ưc



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Tự do



Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Viết một ký ức mỗi trang — một sự kiện, người hoặc khoảnh khắc cụ thể
 - Sử dụng trường người có mặt để ghi tên ai đã ở đó
 - Ghi chú điều gì đã kích hoạt ký ức — một mùi hương, bài hát, bức ảnh hoặc địa điểm
 - Mô tả cảm xúc bạn cảm nhận khi nhớ lại: vui vẻ, hoài niệm, ấm áp, mất mát
 - Thêm chi tiết giác quan: những gì bạn nhìn thấy, nghe thấy, ngửi thấy và cảm nhận để làm cho nó sống động



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

