

---



# 徒步日记

---



30 天引导式日记



表格 / 日志

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 每次徒步后填写日期、步道名称和地点
  - 记录距离、海拔增益和总时长
  - 评估难度从1到5，并记录天气和地形
  - 添加同行伙伴和您的总体享受评分
  - 使用亮点栏记录是什么让这次徒步特别



扫描获取本日记的详细使用指南



























































