

---



# 爱情日记

---



30 天引导式日记



自由书写

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

- 
- 每次以当天的爱情提示开始，自由写作5-10分钟
  - 尽可能详细地记录一段最爱的回忆或感恩时刻
  - 最后记录今天您欣赏伴侣的一件事
  - 一起重温过去的记录，庆祝你们的关系如何成长



扫描获取本日记的详细使用指南



























































