


回忆日记



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

-
- 每页写一段回忆——一个具体的事件、人物或时刻
 - 使用在场人员字段记录谁在那里
 - 记录是什么触发了这段回忆——一种气味、歌曲、照片或地方
 - 描述回忆时的情绪：喜悦、怀旧、温暖、失落
 - 添加感官细节：您看到、听到、闻到和感觉到了什么，使其生动



扫描获取本日记的详细使用指南

