

---



# 速写日记

---



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

- 
- 打印日记并放在桌上或包里
  - 每天坐下来——即使5-10分钟的速写也算
  - 填写主题提示，在绘画前聚焦视线
  - 记录您的媒介（铅笔、墨水、水彩）以备将来参考
  - 每月回顾旧页面，看看您的风格如何演变



扫描获取本日记的详细使用指南

日期:

---



日期:

---



日期:

---

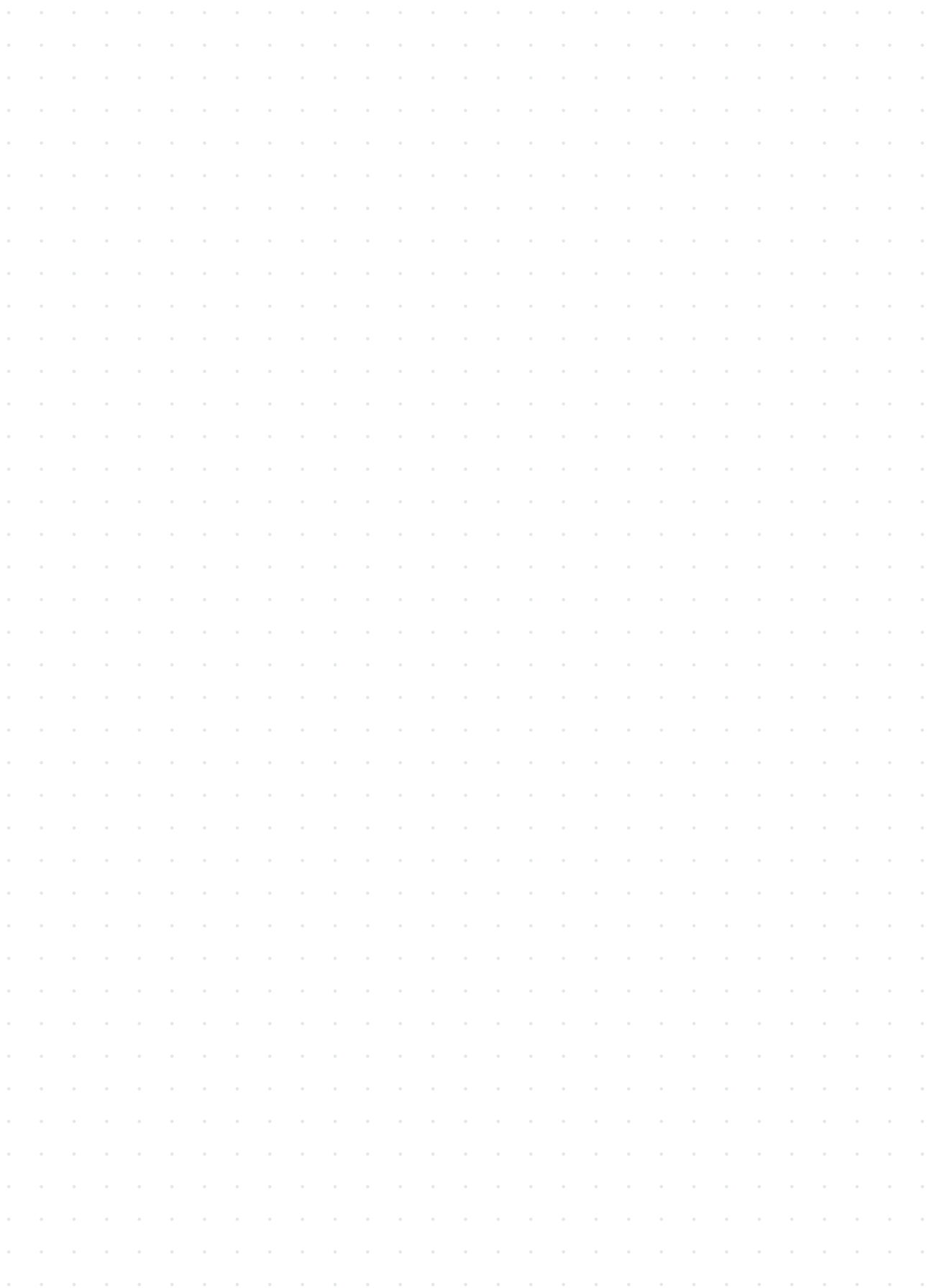


日期:

---



日期: \_\_\_\_\_



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---

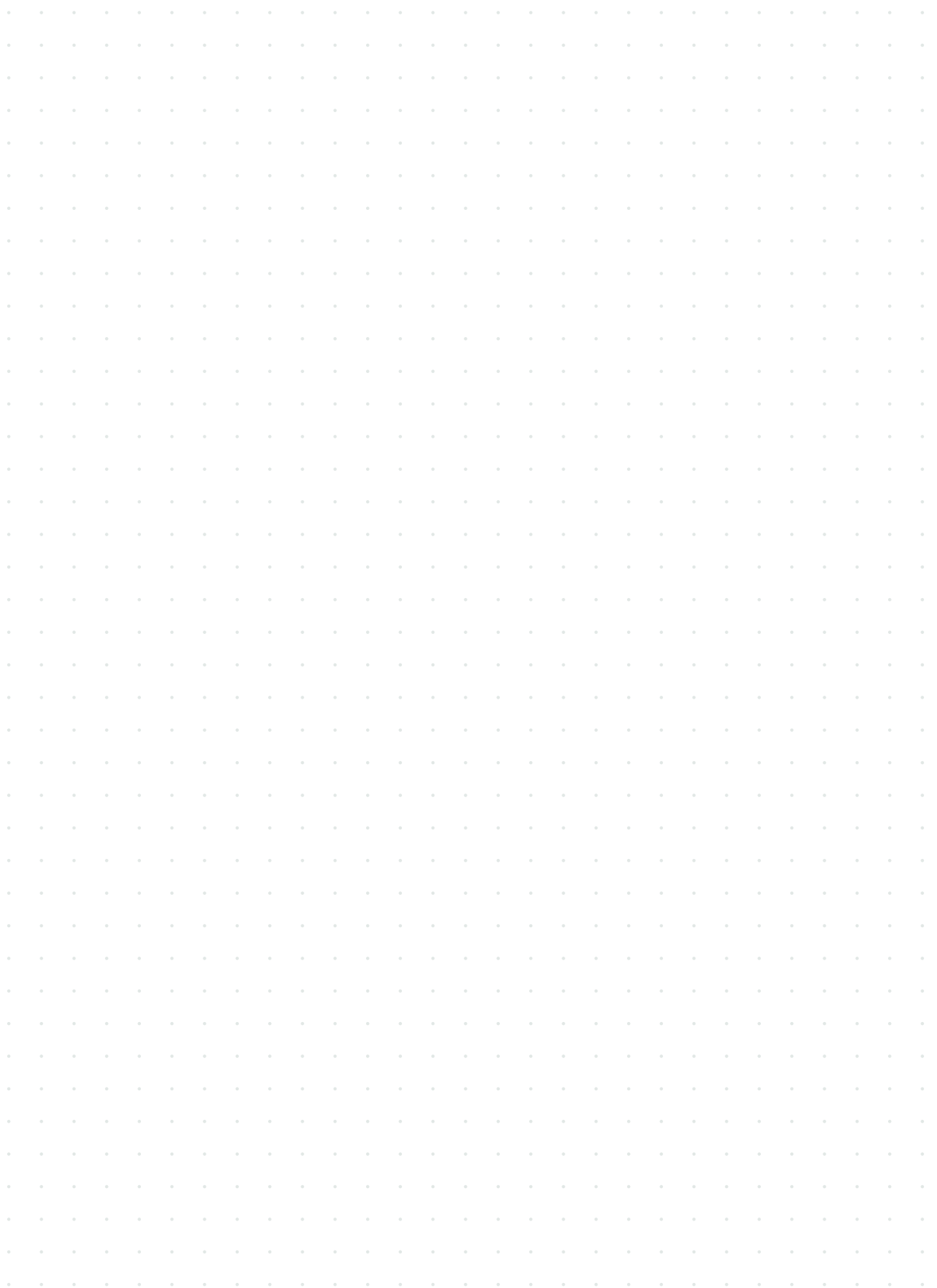


日期:

---



日期: \_\_\_\_\_



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期: \_\_\_\_\_



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期: \_\_\_\_\_



日期:

---



日期:

---



日期:

---



日期:

---

