



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 06/01/2023 a les 06:00

Consells per començar a fer journaling

[inicentrareport]El journaling està molt de moda. Moltíssimes persones asseguren que els ha canviat la vida i que els ha ajudat a ser millors persones. Si t'agrada escriure i tens ganes de convertir-te en la teva millor versió, és molt probable que un dels teus **propòsits per aquest 2023** sigui agafar aquest hàbit, així que avui t'expliquem com començar:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]