


Rodinný deník



Řízený deník na 30 dní



Hybridní



Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Každý večer ohodnoťte náladu rodiny a kvalitu společně stráveného času v sledovací sekci
 - Zaškrtněte políčko vděčnosti, když jste dnes za něco opravdu vděční
 - V sekci pro psaní začněte vrcholem dne, pak vyplňte další podněty, které vás osloví
 - Udržujte záznamy stručné — i dvě věty na sekci stačí k uchování vzpomínky



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:



Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne *(okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)*

Rodinný okamžik *(konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)*

Rodinná aktivita *(co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)*

Moment hrdosti *(co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)*

Milník *(nějaký milník nebo poprvé dnes?)*

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)

Datum: _____

Hodnocení nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Společný čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Okamžik vděčnosti:

Vrchol dne (okamžik, díky kterému stálo za to dnes žít)

Rodinný okamžik (konkrétní dnešní chvíle — vřelá, vtipná nebo významná — zachyťte ji, než vybledne)

Rodinná aktivita (co jste dnes dělali společně? počítá se i krátká procházka nebo společná večeře)

Moment hrdosti (co dnes někdo z rodiny udělal, z čeho jste měli radost — malého i velkého)

Milník (nějaký milník nebo poprvé dnes?)