

---



# Familiedagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Bedøm hver aften familiens humør og kvalitetstid sammen i tracker-sektionen
  - Sæt flueben ved taknemmelighed, når du føler oprigtig taknemmelighed for noget i dag
  - I skrivesektionen, start med dagens højdepunkt, og udfyld derefter så mange ekstra prompts, som taler til dig
  - Hold indlæg korte — selv to sætninger per sektion er nok til at bevare mindet



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

---

---

---

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

---

---

---

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

---

---

---

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

---

---

---

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

---

---

---

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

---

---

---

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

---

---

---

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

---

---

---

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

---

---

---

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

---

---

---

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

---

---

---

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

---

---

---

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** (øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)

---

---

---

**Familieøjeblik** (et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)

---

---

---

**Familieaktivitet** (hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)

---

---

---

**Stolt øjeblik** (hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)

---

---

---

**Milepæl** (nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Taknemlighedsøjeblik:

**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Humørbedømmelse:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Tid sammen:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Taknemlighedsøjeblik:



**Dagens højdepunkt** *(øjeblikket der gjorde dagen værd at leve)*

---

---

---

**Familieøjeblik** *(et bestemt øjeblik i dag — varmt, sjovt eller meningsfuldt — fang det, inden det forsvinder)*

---

---

---

**Familieaktivitet** *(hvad lavede i sammen i dag? selv en kort gåtur eller et fælles måltid tæller)*

---

---

---

**Stolt øjeblik** *(hvad gjorde nogen i familien i dag, der fyldte dig med stolthed — stort eller småt)*

---

---

---

**Milepæl** *(nogen milepæl eller første gang-begivenhed i dag?)*

---

---

---