

Ημερολόγιο Γονεϊκότητας

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Κάθε πρωί ή βράδυ, βαθμολογήστε τη διάθεση, ενέργεια και υπομονή σας στις κλίμακες 1-10
 - Τσεκάρετε το κουτί ποιοτικού χρόνου αν είχατε εστιασμένο χρόνο χωρίς τηλεφώνο με το παιδί σας σήμερα
 - Στον χώρο γραφής, ξεκινήστε με την προτροπή κορυφαιού σημείου -- τη καλύτερη στιγμή της ημέρας
 - Χρησιμοποιήστε τις επιπλέον προτροπές (οροσημο, στιγμή υπερηφάνειας, σημειώσεις συμπεριφοράς, ευγνωμοσύνη) όπως χρειάζεται
 - Ξαναδιαβάστε παλαιότερες καταχωρήσεις εβδομαδιαία για να παρατηρήσετε ανάπτυξη, μοτίβα και τι πρέπει να επαναλαβείτε



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΘΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορθόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένειά σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΕΪΚΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Διάθεση (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Επίπεδο υπομονής:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ποιοτικός χρόνος:

☐

ΤΟ ΚΟΡΥΦΑΙΟ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Η στιγμή που έκανε τη σημερινή μέρα να αξίζει

ΟΡΟΣΗΜΟ

Κάποιο ορόσημο ή πρώτη φορά σήμερα;

ΣΤΙΓΜΉ ΥΠΕΡΗΦΑΝΕΙΑΣ

Τι έκανε κάποιος στην οικογένεια σήμερα που σε γέμισε υπερηφάνεια -- μικρό ή μεγάλο

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Δυσκόλη συμπεριφορά; Τι βοήθησε, τι όχι;