

---



# Perhepäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

- 
- Arvioikaa joka ilta perheen mielialaa ja yhdessä vietetyn laatuajan tasoa seurantaosiossa
  - Merkitse kiitollisuusruutu, kun tunnet aitoa kiitollisuutta jostakin tänään
  - Aloita kirjoitusosiossa päivän kohokohdasta ja täytä sitten niin monta lisäkehotetta kuin tuntuu luontevalta
  - Pidä merkinnät lyhyinä — kaksikin lausetta per osio riittää muiston säilyttämiseen



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** (hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)

**Perhehetki** (tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)

**Perheaktiiviteetti** (mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)

**Ylpeyden hetki** (mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)

**Virstanpylväs** (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** (hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)

**Perhehetki** (tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)

**Perheaktiiviteetti** (mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)

**Ylpeyden hetki** (mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)

**Virstanpylväs** (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** (hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)

**Perhehetki** (tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)

**Perheaktiiviteetti** (mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)

**Ylpeyden hetki** (mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)

**Virstanpylväs** (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** (hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)

**Perhehetki** (tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)

**Perheaktiiviteetti** (mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)

**Ylpeyden hetki** (mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)

**Virstanpylväs** (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** (hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)

**Perhehetki** (tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)

**Perheaktiiviteetti** (mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)

**Ylpeyden hetki** (mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)

**Virstanpylväs** (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** (hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)

**Perhehetki** (tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)

**Perheaktiiviteetti** (mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)

**Ylpeyden hetki** (mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)

**Virstanpylväs** (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

## Päivämäärä:

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

Mieliala-arvio:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Yhteinen aika:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitollisuushetki:

**Päivän kohokohta** *(hetki, joka teki tästä päivästä elämisen arvoisen)*

---

---

---

**Perhehetki** *(tietty hetki tänään — lämmin, hauska tai merkityksellinen — tallenna se ennen kuin se haihtuu)*

---

---

---

**Perheaktiiviteetti** *(mitä teitte yhdessä tänään? lyhytkin kävely tai yhteinen illallinen lasketaan)*

---

---

---

**Ylpeyden hetki** *(mitä joku perheessä teki tänään, mikä täytti sinut ylpeydellä — suuri tai pieni)*

---

---

---

**Virstanpylväs** *(jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)*

---

---

---