


Perintöpäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Päivittäinen merkintä

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

-
- Valitse yksi tietty muisto tai elämäntapahtuma — älä yritä kattaa liikaa kerralla
 - Nimeä elämänvaihe tai ajanjakso kontekstin antamiseksi: lapsuus, avioliiton alku, uravuodet
 - Kirjoita tarina elävin aistiyksityiskohdin — näkymät, äänet, tuoksut ja tunteet
 - Merkitse keskeiset henkilöt ja rooli, joka heillä oli siinä elämäsi luvussa
 - Päätä oppiin, jonka kannat mukanas, ja neuvoon, jonka antaisit sinua seuraaville



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe (lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)

Kuvaus (kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)

Mukana olleet ihmiset (ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)

Tänään opittu läksy (mitä tekisit toisin ensi kerralla?)

Neuvoja tulevaisuuteen (mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)

Mistä olen tänään kiitollinen (mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*

Päivämäärä: _____

Elämänvaihe *(lapsuus, teini-ikä, nuori aikuinen, nykyhetki...)*

Kuvaus *(kerro tämä muisto tai tarina elävästi. käytä aistikieltä — mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit.)*

Mukana olleet ihmiset *(ketkä olivat osa tätä muistoa tai tarinaa?)*

Tänään opittu läksy *(mitä tekisit toisin ensi kerralla?)*

Neuvoja tulevaisuuteen *(mitä viisautta välittäisit tuleville sukupolville?)*

Mistä olen tänään kiitollinen *(mistä olet kiitollinen tänään? nimeä tietty henkilö, hetki tai asia)*