


Vanhemmuuspäiväkirja



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

-
- Arvioi joka aamu tai ilta mielialasi, energiasi ja kärsivällisyytesi asteikolla 1-10
 - Merkitse laatuaikaruutu, jos vietit keskittynyttä, puhelimetonta aikaa lapsesi kanssa tänään
 - Aloita kirjoitusalueessa kohokohtakehotteella — päivän paras hetki
 - Käytä lisäkehoitteita (virstanpylväs, ylpeä hetki, käytösmerkinnät, kiitollisuus) tarpeen mukaan
 - Lue aiempia merkintöjä viikoittain havaitaksesi kasvua, kaavoja ja toistettavia asioita



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

Virstanpylväs (jokin virstanpylväs tai ensimmäinen kerta tänään?)

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

Käyttäytymismuistiinpanot (haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)

Kiitollisuus lapsesta (mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä:

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*

Päivämäärä: _____

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kärsivällisyyden taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Laatuaikaa:

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

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

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

Käyttäytymismuistiinpanot *(haastavaa käytöstä? mikä auttoi, mikä ei?)*

Kiitollisuus lapsesta *(mikä lapsessasi sai sinut hymyilemään tai täytti kiitollisuudella tänään?)*