


Roditeljski dnevnik



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Svako jutro ili večer ocijenite svoje raspoloženje, energiju i strpljenje na ljestvici od 1 do 10
 - Označite kućicu kvalitetnog vremena ako ste danas imali fokusirano vrijeme bez telefona s djetetom
 - U prostoru za pisanje započnite s poticajem za vrhunac - najboljim trenutkom dana
 - Koristite dodatne poticaje (prekretnica, ponosni trenutak, bilješke o ponašanju, zahvalnost) po potrebi
 - Ponovo pročitajte prošle zapise tjedno kako biste uočili rast, obrasce i što ponoviti



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)

Datum: _____

Raspoloženje (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina strpljenja: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetno vrijeme:



Trenutak dana (trenutak koji je učinio današnji dan vrijednim življenja)

Prekretnica (ima li danas neka prekretnica ili prvi put?)

Ponosni trenutak (što je danas netko u obitelji učinio što vas je ispunilo ponosom - veliko ili malo)

Bilješke o ponašanju (izazovno ponašanje? što je pomoglo, a što nije?)

Zahvalnost za dijete (što vas je kod vašeg djeteta danas nasmijalo ili ispunilo zahvalnošću?)
