


Családi Napló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a LoomJournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Minden este értékeld a család hangulatát és a közösen töltött minőségi időt a következő részben
 - Pipáld ki a hála jelölőnégyzetet, amikor őszintén hálás vagy valamiért ma
 - Az írás részben kezd a nap kiemelkedő pillanatával, majd töltsd ki annyi extra felvetést, amennyi rezonál
 - Tartsd rövide a bejegyzéseket — akár két mondat részenként is elég az emlék megőrzéséhez



Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:



A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja (az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)

Családi pillanat (egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)

Családi tevékenység (mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)

Büszke pillanat (mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)

Mérföldkő (volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)

Dátum: _____

Hangulat értékelés:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Együtt töltött idő:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hálás pillanat:

A nap csúcspontja *(az a pillanat, ami miatt megérte a mai napot megélni)*

Családi pillanat *(egy konkrét pillanat mából — meleg, vicces vagy jelentőségteljes — rögzítsd, mielőtt elh...)*

Családi tevékenység *(mit csináltatok ma együtt? még egy rövid séta vagy közös vacsora is számít)*

Büszke pillanat *(mit csinált ma valaki a családból, ami büszkeséggel töltött el — akár kicsi, akár nagy)*

Mérföldkő *(volt ma valamilyen mérföldkő vagy első alkalom?)*
