

Tėvystės dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Skurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Kiekvieną rytą ar vakarą įvertinkite savo nuotaiką, energiją ir kantrybę 1–10 skalėje
 - Pažymėkite kokybiško laiko langelį, jei šiandien turėjote sutelkto, be telefono laiko su vaiku
 - Rašymo srityje pradėkite nuo dienos akcentų — geriausio dienos momento
 - Naudokite papildomus raginimus (pasiekimas, didžiuojamasi momentas, elgesio pastabos, dėkingumas) pagal poreikį
 - Perskaitykite ankstesnius įrašus kas savaitę, kad pastebėtumėte augimą, dėsningumus ir ką kartoti



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?

TĖVYSTĖS DIENORAŠTIS



Data _____

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kantrybės lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kokybiškas laikas:



DIENOS AKCENTAS

Momentas, dėl kurio šiandienos diena buvo verta

ETAPAS

Ar šiandien buvo koks nors svarbus įvykis ar pirmas kartas?

PASIDIDŽIAVIMO AKIMIRKA

Ką šiandien padarė šeimos narys, kas jus pripildė pasididžiavimo -- didelio ar mažo

ELGESIO PASTABOS

Sudėtingas elgesys? Kas padėjo, kas ne?