

---



# Gezinsdagboek

---



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

---

# Hoe gebruik je dit dagboek

---

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samen tijd:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaarheidsmoment:

**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samen tijd:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaarheidsmoment:

**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samen tijd:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaarheidsmoment:

**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familie moment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samen tijd:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaarheidsmoment:

**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samen tijd:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaarheidsmoment:

**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Samen tijd:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dankbaarheidsmoment:

**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Stemmingscore:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Samen tijd:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Dankbaarheidsmoment:



**Hoogtepunt van de dag** *(het moment dat vandaag het leven waard maakte)*

---

---

---

**Familiemoment** *(een specifiek moment vandaag — warm, grappig of betekenisvol — leg het vast voordat...)*

---

---

---

**Familieactiviteit** *(wat hebben jullie samen gedaan vandaag? zelfs een korte wandeling of gezamenlijk din...)*

---

---

---

**Trotse moment** *(wat deed iemand in de familie vandaag dat je trots maakte — groot of klein)*

---

---

---

**Mijlpaal** *(enige mijlpaal of eerste keer vandaag?)*

---

---

---