


Ouderschapsdagboek



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: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldigheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kwalitatieve tijd:

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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldigheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kwalitatieve tijd:

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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldigheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kwalitatieve tijd:

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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldigheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kwalitatieve tijd:

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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

Stemming (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Geduldigheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kwalitatieve tijd:

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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*

Datum: _____

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

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

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

Kwalitatieve tijd:



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

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

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

Gedragsnotities *(uitdagend gedrag? wat hielp, wat niet?)*

Dankbaarheid voor het kind *(wat deed je kind vandaag waardoor je glimlachte of dankbaar voelde?)*
