


Familiejournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Hver kveld, vurder familiens humør og kvalitetstid sammen i sporedelen
 - Kryss av takknemlighetsboksen når du føler deg genuint takknemlig for noe i dag
 - I skrivedelen, begynn med dagens høydepunkt, og fyll inn så mange ekstra ledetekster som treffer
 - Hold oppføringene korte — selv to setninger per del er nok til å bevare minnet



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)

Dato: _____

Humørvurdering:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid sammen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Takknemlighetsøyeblikk:

Høydepunkt i dag (øyeblikket som gjorde dagen verdt å leve)

Familieøyeblikk (et bestemt øyeblikk i dag - varmt, morsomt eller meningsfullt - fang det for det forsvinner)

Familieaktivitet (hva gjorde dere sammen i dag? selv en kort tur eller et felles måltid teller)

Stolt øyeblikk (hva gjorde noen i familien i dag som fylte deg med stolthet - stort eller smatt)

Milepæl (noen milepæl eller førstegangsopplevelse i dag?)