


Dziennik rodzinny



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*

Data: _____

Ocena nastroju:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Czas razem:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chwila wdzięczności:

Najważniejszy moment dnia *(chwila, która sprawiła, że dzisiejszy dzień był wart przeżycia)*

Chwila rodzinna *(konkretna chwila z dziś — ciepła, zabawna lub znacząca — uchwyc ją, zanim przeminie)*

Aktywność rodzinna *(co robiliście razem dziś? nawet krótki spacer czy wspólna kolacja się liczy)*

Chwila dumy *(co ktoś z rodziny zrobił dziś, co napętniło cię dumą — duże czy małe)*

Kamień milowy *(jakiś kamień milowy lub wydarzenie po raz pierwszy dzisiaj?)*