


Jurnal de Familie



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- În fiecare seară, evalueți starea de spirit a familiei și calitatea timpului petrecut împreună în secțiunea de tracker
 - Bifați căsuța de recunoștință când vă simțiți cu adevărat recunoscători pentru ceva astăzi
 - În secțiunea de scriere, începeți cu momentul culminant al zilei, apoi completați cât mai multe teme suplimentare care rezonează
 - Păstrați înregistrările scurte - chiar și două propoziții pe secțiune sunt suficiente pentru a păstra amintirea



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*

Data: _____

Evaluarea dispoziției:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp împreună:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moment de recunoștință:

Momentul culminant al zilei *(momentul care a făcut ziua de astăzi să merite trăită)*

Moment de familie *(un moment specific de azi - cald, amuzant sau semnificativ - surprinde-l înainte să s...)*

Activitate de familie *(ce ați făcut împreună azi? chiar și o plimbare scurtă sau o cină împreună contează)*

Moment de mândrie *(ce a făcut cineva din familie azi care te-a umplut de mândrie - mare sau mic)*

Reper important *(vreun reper important sau eveniment pentru prima dată astăzi?)*