


Дневник семьи



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Каждый вечер оценивайте настроение семьи и качество совместного времени в разделе трекера
 - Отмечайте галочку благодарности, когда искренне ощущаете признательность за что-то сегодня
 - В разделе записей начните с главного момента дня, затем заполните те подсказки, которые резонируют
 - Пишите кратко — даже два предложения в каждом разделе достаточно, чтобы сохранить воспоминание



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня *(момент, ради которого стоило прожить этот день)*

Семейный момент *(конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...*

Совместное занятие *(что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...*

Момент гордости *(что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...*

Веха *(какое достижение или первый раз сегодня?)*

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)

Дата: _____

Оценка настроения: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Качество времени (1-10) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

За что я благодарен сегодня:



Главное событие дня (момент, ради которого стоило прожить этот день)

Семейный момент (конкретный момент сегодня — тёплый, смешной или значимый — зафиксируйт...

Совместное занятие (что вы делали вместе сегодня? даже короткая прогулка или совместный уж...

Момент гордости (что сделал кто-то из семьи сегодня, что вас наполнило гордостью — большое и...

Веха (какое достижение или первый раз сегодня?)
