

---



# Rodinný denník

---



30-dňový sprievodný denník



Hybridný



Vytvorené pomocou LoomJournals

---

# Ako používať tento denník

---

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

- 
- Každý večer ohodnoťte náladu rodiny a kvalitu spoločne stráveného času v sekcii sledovača
  - Zaškrtnite políčko vďačnosti, keď cítite úprimnú vďaku za niečo dnes
  - V písacej sekcii začnite hlavným momentom dňa, potom vyplňte toľko ďalších podnetov, koľko vás osloví
  - Záznamy majte stručné — aj dve vety v každej sekcii stačia na uchovanie spomienky



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločna večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločna večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločna večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločna večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločna večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vás naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)

Dátum: \_\_\_\_\_

Hodnotenie nálady:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spoločny čas:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chvíľa vďačnosti:

**Vrchol dňa** (moment, vďaka ktorému stálo za to žiť dnešný deň)

**Rodinný moment** (konkretny moment dnes - vrelý, vtipný alebo významný - zachyťte ho, kým nevybledne)

**Rodinná aktivita** (čo ste dnes robili spolu? aj krátka prechádzka alebo spoločná večera sa počíta)

**Moment hrdosti** (čo dnes niekto v rodine urobil take, že vas naplnil hrdosťou - veľké či malé)

**Míľnik** (nejaký míľnik alebo udalosť, ktorá sa dnes stala prvýkrát?)