

---



# Породични дневник

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

- 
- Сваке вечери оцените расположење породице и квалитет заједничког времена у делу за праћење
  - Означите поље за захвалност када се осећате искрено захвални за нешто данас
  - У делу за писање почните са врхунцем дана, а затим попуните онолико додатних подстицаја колико вам одговара
  - Нека уноси буду кратки - чак и две реченице по одељку су довољне да сачувају успомену



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

---

---

---

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

---

---

---

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

---

---

---

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

---

---

---

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

---

---

---

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

---

---

---

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

---

---

---

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

---

---

---

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

---

---

---

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

---

---

---

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

---

---

---

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

---

---

---

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

---

---

---

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

---

---

---

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

---

---

---

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

---

---

---

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

---

---

---

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

---

---

---

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

---

---

---

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

---

---

---

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

---

---

---

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

---

---

---

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

---

---

---

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

---

---

---

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Оцена расположења:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Заједничко време:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Тренутак захвалности:

**Најбољи тренутак дана** (тренутак који је данас учинио вредним живљења)

**Породични тренутак** (конкретан тренутак данас -- топао, смешан или значајан -- забележите га п...

**Породична активност** (шта сте данас радили заједно? чак и кратка шетња или заједничка вечера...

**Тренутак поноса** (шта је неко у породици данас урадио што вас је испунило поносом -- велико или ...

**Прекретница** (неки значајан тренутак или први пут данас?)