


Familjejournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tid tillsammans: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Familjestund *(ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)*

Familjeaktivitet *(vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Familjestund *(ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)*

Familjeaktivitet *(vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tid tillsammans: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Familjestund *(ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)*

Familjeaktivitet *(vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tid tillsammans: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Familjestund *(ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)*

Familjeaktivitet *(vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Familjestund *(ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)*

Familjeaktivitet *(vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*

Datum: _____

Humörbetyg:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tid tillsammans: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tacksamhetsstund:

Dagens höjdpunkt (stunden som gjorde idag värt att leva)

Familjestund (ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)

Familjeaktivitet (vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)

Stolt ögonblick (vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)

Milstolpe (någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)

Datum: _____

Humörbetyg: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tid tillsammans: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tacksamhetsstund:



Dagens höjdpunkt *(stunden som gjorde idag värt att leva)*

Familjestund *(ett specifikt ögonblick idag — varmt, roligt eller meningsfullt — fånga det innan det försvinn...)*

Familjeaktivitet *(vad gjorde ni tillsammans idag? även en kort promenad eller gemensam middag räknas)*

Stolt ögonblick *(vad gjorde någon i familjen idag som fyllde dig med stolthet — stort eller litet)*

Milstolpe *(någon milstolpe eller förstahandshändelse idag?)*
