


Сімейний журнал



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Кожного вечора оцініть настрій родини та якісний час разом у секції трекара
 - Відмітьте прапорець подяки, коли відчуваєте щиру вдячність за щось сьогодні
 - У секції для письма почніть з головної події дня, потім заповніть стільки додаткових підказок, скільки відгукується
 - Тримайте записи короткими -- навіть два речення на секцію достатньо, щоб зберегти спогад



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Сімейний момент *(конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...*

Сімейна активність *(що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Сімейний момент *(конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...*

Сімейна активність *(що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Сімейний момент *(конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...*

Сімейна активність *(що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Сімейний момент *(конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...)*

Сімейна активність *(що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...)*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Сімейний момент *(конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...*

Сімейна активність *(що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня *(момент, заради якого варто було прожити цей день)*

Сімейний момент *(конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...*

Сімейна активність *(що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...*

Момент гордості *(що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)*

Етап *(якийсь етап або подія вперше сьогодні?)*

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)

Дата: _____

Оцінка настрою:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Спільний час:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Момент вдячності:

Найяскравіший момент дня (момент, заради якого варто було прожити цей день)

Сімейний момент (конкретний момент сьогодні -- теплий, смішний чи значущий -- запишіть, поки н...

Сімейна активність (що ви робили разом сьогодні? навіть коротка прогулянка чи спільна вечеря р...

Момент гордості (що хтось із родини зробив сьогодні, що наповнило вас гордістю -- велике чи мале)

Етап (якийсь етап або подія вперше сьогодні?)