

Nhật Ký Gia Đình

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Mỗi tối, đánh giá tâm trạng gia đình và chất lượng thời gian bên nhau trong phần theo dõi
 - Đánh dấu ô biết ơn khi bạn thực sự cảm thấy biết ơn điều gì đó hôm nay
 - Trong phần viết, bắt đầu với điểm nổi bật trong ngày, sau đó điền thêm các gợi ý phù hợp
 - Viết ngắn gọn — chỉ cần hai câu mỗi phần cũng đủ để lưu giữ kỷ niệm



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)

Ngày: _____

Đánh giá tâm trạng: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Khoảnh khắc biết ơn:

Điểm nổi bật trong ngày (khoảnh khắc làm cho ngày hôm nay đáng sống)

Khoảnh khắc gia đình (một khoảnh khắc cụ thể hôm nay — ấm áp, vui nhộn, hoặc ý nghĩa — hãy ghi lại ...)

Hoạt động gia đình (hôm nay cả nhà đã làm gì cùng nhau? kể cả một cuộc đi dạo ngắn hay bữa tối chung...)

Khoảnh khắc tự hào (hôm nay ai trong gia đình đã làm điều gì khiến bạn tự hào — dù lớn hay nhỏ)

Cột mốc (có cột mốc hoặc sự kiện lần đầu nào hôm nay không?)
