

Den Tag besprechen - Gefühle benennen
- Selbstwert stärken - positiv denken

FAMILIEN GEFÜHLSTAGEBUCH



anders perfekt

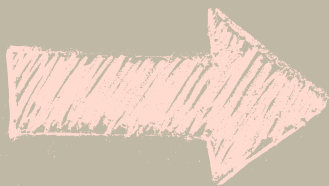
PERFEKT ANDERS

Willkommen in unserem gemeinsamen Gefühlstagebuch, liebe Mama, lieber Papa und liebes Kind!

Hier habt ihr einen ganz besonderen Ort, um den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen und über all die kleinen und großen Momente zu sprechen, die euch heute bewegt haben. Was lief gut? Worüber habt ihr euch gefreut? Und was könnt ihr morgen vielleicht anders oder besser machen?

Dieses Buch ist euer täglicher Begleiter, um gemeinsam als Familie, bewusst einen Moment innezuhalten, zu reflektieren, zu wachsen und sich gegenseitig zu stärken.

Es gibt keinen richtigen oder falschen Weg, eure Gedanken aufzuschreiben – alles, was zählt, ist, dass ihr euch die Zeit nehmt, um zusammen den Tag zu betrachten und eure Gefühle zu teilen.



Jeden Abend könnt ihr festhalten, was euch besonders gut gelungen ist und worauf ihr stolz seid. Hier könnt ihr auch darüber nachdenken, wie der nächste Tag noch schöner werden könnte. Denn jeder Tag bringt eine neue Chance mit sich!

Macht euch keine Sorgen, wenn mal etwas nicht so gut gelaufen ist – das gehört zum Leben dazu. Wichtig ist, dass ihr es gemeinsam angeht und mit viel Liebe und Verständnis das Beste aus jeder Situation macht.

Habt viel Freude dabei, eure Gedanken und Gefühle auf diesen Seiten zu sammeln – für euch und für die schönen Erinnerungen, die ihr gemeinsam schafft!

Viel Freude damit!

Eure Silja



MEIN TAG

Datum: _____

Was hat heute
gut geklappt?



Etwas tolles was heute
passiert ist:

DAS FANDEN MAMA/
PAPA HEUTE TOLL!

WIE FÜHLE ICH MICH?



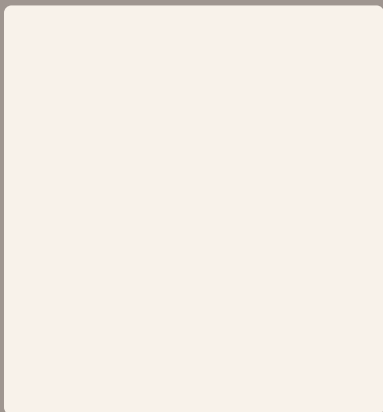
MEIN ZIEL FÜR MÖRGEN



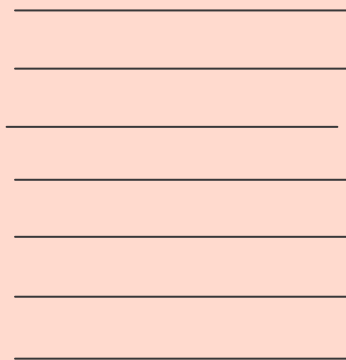
SELF-CARE JOURNAL

MAMA / PAPA DENKEN NACH

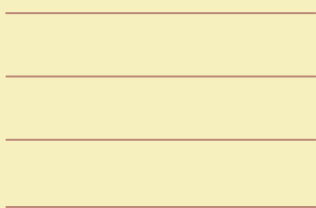
Dinge, für die wir
heute dankbar sind:



Was uns heute stolz
gemacht hat:



Was haben wir
heute nur für uns
gemacht?



Was wir morgen
vielleicht anders oder
besser machen können:

