

# Miksi ja miten täyttää päiväkirjaa?

Arki menee ainakin meillä aika helposti autopilotilla.

Päivät vain tapahtuvat ja sitten yhtäkkiä viikko onkin ohi eikä oikein muista, miltä mikään tuntui.

Tämä päiväkirja on tapa pysähtyä hetkeksi.

Tarkoitus ei ole kirjoittaa mitään pitkiä esseitä eikä täydellisiä vastauksia, ainoastaan ottaa muutama minuutti itselle. Kun kirjoitat ylös oman filiksen, energian tai vaikka yhden asian, josta olet kiitollinen, alat myös huomata niitä enemmän: sekä hyviä juttuja että sellaisia, joihin voit itse vaikuttaa. Kaikkeenhan ei voi vaikuttaa, mutta siihen voi, miten asioihin reagoi, ja se on oikeasti iso juttu.



Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.  
Text and data mining prohibited.

## MITEN TÄTÄ TÄYTETÄÄN?

Tosi simpplisti. Aloita filiksestä ja energiasta. Ei tarvitse analysoida liikaa, vedä viiva tai suttaa siihen kohtaan, miltä juuri nyt tuntuu.

Sen jälkeen kirjoita:

- yksi asia, jossa on onnea
- yksi asia, josta olet kiitollinen
- yksi kehu itselle (esim. ”mä oon rohkee”)
- ja yksi asia, josta olet ylpeä itsessäsi

Jos mielessä on useampi asia, voit kirjoittaa niin monta, kuin sivulle mahtuu, mutta yksikin asia riittää.

Eikä juttujen tarvitse olla isoja, usein pienet ovatkin niitä tärkeimpiä.

Sitten mieti hetki:

Miten teet tästä päivästä tai huomisesta vähän paremman? Ei koko elämän remonttia, yksi pieni asia riittää. Jos ajatuksia on enemmän tai haluat vaikkapa avautua jostain, voit jatkaa ”Vapaa sana” -kohtaan. Jos ei ole, sekin on täysin ok.

## TÄMÄ ON TEHTY HELPOKSI

Jos et ole ikinä täyttänyt päiväkirjaa, tämä kirja antaa selkeän ja helpon rungon aloittamiseen. Jos taas rakastat kirjoittamista ja olet pitänyt pitkään päiväkirjaa, voit käyttää kysymyksiä pohjana ja mennä niin syvälle kuin haluat.

Aluksi voit halutessasi kirjoittaa:

- yhden sanan
- yhden lauseen
- tai täyttää pelkästään fiilis- ja energiaruudun

## AAMULLA TAI ILLALLA – MITEN VAIN HALUAT

Aamulla kirjoittaminen auttaa suuntaamaan päivää. Illalla kirjoittaminen auttaa purkamaan sen.

Kun pysähdyt päiväkirjan äärelle joka päivä, alat ymmärtää itseäsi paremmin. Mikä vie energiaasi ja mikä antaa sitä sinulle? Se rauhoittaa oloa, ilman että kaikkea tarvitsee muuttaa.

Seuraavilla sivuilla on meidän täyttämämme päiväkirjasivut, joista voi ottaa inspiraatiota tai mallia omaan täyttämiseen.

IHANIA HETKIÄ PÄIVÄKIRJAN PARISSA ♥

Helmi ☺ 

maanantai

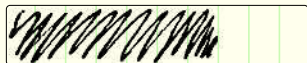
VIIKONPÄIVÄ

 AAMU ILTA

1.6.2026

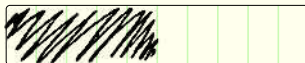
PÄIVÄMÄÄRÄ

FIILIS



0%

ENERGIA



100%

Onnea on... kun santtu soittaa et se  
on matkalla kotiin, sateen  
ropina, hoderien grillaus

Olen kiitollinen, koska... mul on ihana koti,  
meiän kissukat on terveitä,  
mul on mun unelmatyö ♡

## KEHUJA MULTA MULLE:

Mä oon... lahjakas, kaunis ja hauska.  
Mä oon hyvä ystävä.  
MÄ OON STARA

Olen ylpeä itsestäni, koska...

Sain tänään videon kuvattua.  
imuroin koko alakerran.

MITEN TEEN HUOMISESTA / TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ PAREMMAN?

Yritän muistaa elää hetkessä ja olla läsnä. Meen huomenna tanssitunnille!

VAPAA SANA:

Kävin tänään kirppareilla ja ostin kaks hametta. Sitä toista pitää vähän lyhentää niin teen sen huomenna.

Mä meen nyt nukkumaan  
Huomisesta tulee kiva päivä!

**PÄIVÄN TSEMPPILAUSE**

**Kaikki ei vaadi ratkaisua juuri nyt.**

lauantai

AAMU  
 ILTA

30.5.2026

VIIKONPÄIVÄ

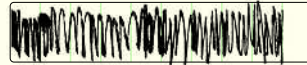
PÄIVÄMÄÄRÄ

FIILIS

ENERGIA



0%



100%

Onnea on... aamupalahetki kotona  
kissojen kehäys  
savnominen

Olen kiitollinen, koska... mulla on ihana perhe  
mulla on tänään vapaapäivä

KEHUJA MULTA MULLE:

Mä oon... rohkea  
mä oon luova  
mä oon rohkeasti oma itseni

Olen ylpeä itsestäni, koska...  
kävin eilen lentillä  
uskallan tehdä töitä mun unelmien eteen

## MITEN TEEN HUOMISESTA / TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ PAREMMAN?

Kehun itseäni kun katson peiliin  
En vaadi itseltäni liikojia  
Käyn kävelemässä

### VAPAA SANA:

Oon todella innoissani, koska ulkona  
on niin vihreää ja lämmin.

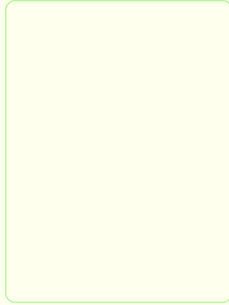
Tulin eilen Cancel 2 leffan kuvauksista  
ja siitä tulee ihan huippu! Oon niin kiitollinen  
kun saan tehdä sitä mitä oon unelmoinut  
pienestä pitäen :)

Tänään aion chillata ja viettää  
aikaa Helmin ja Eissukoiden kaa.

### PÄIVÄN TSEMPPILAUSE

Olen vahvempi kuin epäilykseni.

# KIRJAN OMISTAJAN SIVUT



-----  
NIMI

-----  
SYNTYMÄPÄIVÄ

-----  
IKÄ

-----  
HOROSKOOPPI

Kolme asiaa, joista pidän:

---

---

---

Missä olen hyvä:

---

---

---

Missä haluaisin kehittyä:

---

---

---

Mistä unelmoin:

---

---

---

Omat tavoitteet tälle vuodelle:

---

---

---

---

**VINKKI!** Lue vastauksesi uudelleen,  
kun olet täyttänyt koko päiväkirjan.



**ALOITAN TÄMÄN PÄIVÄKIRJAN**

---

**PÄIVÄYS**

---

**ALLEKIRJOITUS**

AAMU

ILTA

-----  
VIIKONPÄIVÄ

-----  
PÄIVÄMÄÄRÄ

FIILIS

ENERGIA



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



0%

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

100%

Onnea on...

-----

-----

-----

Olen kiitollinen, koska...

-----

-----

-----

KEHUJA MULTA MULLE:

Mä oon...

-----

-----

-----

Olen ylpeä itsestäni, koska...

-----

-----

-----

MITEN TEEN HUOMISESTA / TÄSTÄ PÄIVÄSTÄ PAREMMAN?

-----

-----

-----

-----

-----

VAPAA SANA:

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

**PÄIVÄN TSEMPPILAUSE**

*Tänään olen paras versio itsestäni.*

AAMU

ILTA

-----  
VIIKONPÄIVÄ

-----  
PÄIVÄMÄÄRÄ

FIILIS

ENERGIA



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



0%

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

100%

Onnea on...

-----  
-----  
-----

Olen kiitollinen, koska...

-----  
-----  
-----

KEHUJA MULTA MULLE:

Mä oon...

-----  
-----  
-----

Olen ylpeä itsestäni, koska...

-----  
-----  
-----

