

Дневник за двойки

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Оценете свързаността и комуникацията в края на всеки ден (1-10)
 - Отбележете полетата за качествено време, признателност и физическа нежност
 - Напишете какво цените в партньора си -- бъдете конкретни
 - Размислете върху комуникацията, общите цели и идеи за срещи
 - Използвайте подсказката за рефлексия на взаимоотношението за честно самосъзнание



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Качество на комуникацията:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Прекарано качествено време:

1

Изразена признателност:

1

Физическа нежност:

1

ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно

ДНЕВНИК ЗА ДВОЙКИ



Дата _____

Качество на връзката:

Качество на комуникацията:

Прекарано качествено време:

Изразена признателност: ☐

Физическа нежност: ☐



ПРИЗНАТЕЛНОСТ КЪМ ПАРТНЬОРА

Какво цените в партньора си днес?

БЕЛЕЖКИ ЗА КОМУНИКАЦИЯТА

Как беше комуникацията ви днес? Имаше ли пробив или напрежение?

ОБЩИ ЦЕЛИ

Цели, към които работите заедно

ИДЕИ ЗА РОМАНТИЧНА ВЕЧЕР

Идеи за качествено време заедно