


Deník pro páry



Řízený deník na 30 dní



Hybridní



Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Ohodnoťte své propojení a komunikaci na konci každého dne (1-10)
 - Zaškrtněte políčka kvalitního času, ocenění a fyzické náklonnosti
 - Napište, čeho si na svém partnerovi vážíte — buďte konkrétní
 - Reflektujte komunikaci, společné cíle a nápady na rande
 - Využijte podnět pro vztahovou reflexi k poctivému sebeuvědomění



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky (co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)

Poznámky ke komunikaci (jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)

Společné cíle (cíle, na kterých společně pracujete)

Nápady na rande (nápady na společně strávený čas)

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky (co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)

Poznámky ke komunikaci (jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)

Společné cíle (cíle, na kterých společně pracujete)

Nápady na rande (nápady na společně strávený čas)

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky (co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)

Poznámky ke komunikaci (jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)

Společné cíle (cíle, na kterých společně pracujete)

Nápady na rande (nápady na společně strávený čas)

Datum: _____

Kvalita spojení: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita komunikace: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky (co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)

Poznámky ke komunikaci (jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)

Společné cíle (cíle, na kterých společně pracujete)

Nápady na rande (nápady na společně strávený čas)

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky (co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)

Poznámky ke komunikaci (jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)

Společné cíle (cíle, na kterých společně pracujete)

Nápady na rande (nápady na společně strávený čas)

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky (co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)

Poznámky ke komunikaci (jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)

Společné cíle (cíle, na kterých společně pracujete)

Nápady na rande (nápady na společně strávený čas)

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalita komunikace: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*

Datum: _____

Kvalita spojení: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikace: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitně strávený čas:

Vyjádřené uznání:

Fyzická náklonnost:



Ocenění partnera/ky *(co dnes na svém partnerovi/partnerce oceňujete?)*

Poznámky ke komunikaci *(jak probíhala vaše komunikace dnes? nějaké průlomky nebo napětí?)*

Společné cíle *(cíle, na kterých společně pracujete)*

Nápady na rande *(nápady na společně strávený čas)*
