

---



# Vztahový deník

---



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

- 
- Každý den ohodnoťte své propojení a kvalitu komunikace od 1 do 10
  - Zaškrtněte, zda jste strávili kvalitní čas, vyjádřili ocenění a sdíleli fyzickou náklonnost
  - Napište, čeho si na svém partnerovi upřímně vážíte — buďte konkrétní
  - Reflektujte komunikační moment a poznamenejte si případné společné cíle, o kterých jste mluvili
  - Procházejte záznamy týdně a všimněte si vzorců v blízkosti, komunikaci a růstu



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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**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 si dnes na svém partnerovi ceníte?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---