


Pardagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømmе
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Bedøm jeres forbindelse og kommunikation ved slutningen af hver dag (1-10)
 - Sæt flueben ved kvalitetstid, anerkendelse og fysisk hengivenhed
 - Skriv, hvad du sætter pris på ved din partner — vær specifik
 - Reflektér over kommunikation, fælles mål og date-idéer
 - Brug forholdsrefleksionsprompten til ærlig selvindsigt



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelses kvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikations kvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:

Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Forbindelseskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid brugt:

Udtrykt påskønnelse:

Fysisk nærvær:



Taknemmelighed over for partner (hvad sætter du pris på ved din partner i dag?)

Kommunikationsnotater (hvordan var din kommunikation i dag? nogle gennembrud eller spændinger?)

Fælles mål (mål i arbejder mod sammen)

Idéer til dateaften (idéer til kvalitetstid sammen)
