


Forholdsdagbog



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 dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Bedøm hver dag jeres forbindelse og kommunikationskvalitet fra 1 til 10
 - Sæt flueben ved, om I tilbragte kvalitetstid sammen, udtrykte anerkendelse og delte fysisk hengivenhed
 - Skriv, hvad du oprigtigt sætter pris på ved din partner — vær specifik
 - Reflektér over et kommunikationsøjeblik og notér eventuelle fælles mål, I drøftede
 - Gennemgå ugentligt for at bemærke mønstre i nærhed, kommunikation og vækst



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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)
