

Ημερολόγιο Ζευγαριων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Βαθμολογήστε τη συνδεση και την επικοινωνια σας στο τελος καθε ημερας (1-10)
 - Τσεκαρετε τα κουτια ποιοτικου χρονου, εκτιμησης και σωματικης στοργης
 - Γραψτε τι εκτιματε στον συντροφο σας -- να ειστε συγκεκριμενοι
 - Αναστοχαστειτε πανω στην επικοινωνια, τους κοινους στοχους και ιδεες για ραντεβου
 - Χρησιμοποιηστε την προτροπη αναστοχασμου σχεσης για ειλικρινη αυτογνωσια



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΎ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΎ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΎ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΎ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΎ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Ημερομηνία _____

Ποιότητα συνδεσης:

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

Ποιότητα επικοινωνίας:

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

Ποιοτικός χρόνος μαζί:

☐

Εκφρασμένη εκτίμηση:

☐

Σωματική τρυφερότητα:

☐

ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗΝ ΣΥΝΤΡΟΦΟ

Τι εκτιμάς στον/στην σύντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Πώς ήταν η επικοινωνία σας σήμερα; Κάποια ανακάλυψη ή ένταση;

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΕΒΟΥ

Ιδέες για ποιοτικό χρόνο μαζί