

Ημερολόγιο Σχέσης

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

-
- Κάθε μερα, βαθμολογήστε τη συνδεση και την ποιτητα επικοινωνιας σας απο 1 εως 10
 - Τσεκαρετε αν περασατε ποιοτικο χρονο, εκφρασατε εκτιμηση και μοιραστηκατε σωματικη στοργη
 - Γραψτε τι εκτιματε ειλικρινα στον συντροφο σας -- να ειστε συγκεκριμενοι
 - Αναστοχαστειτε πανω σε μια στιγμη επικοινωνιας και σημειωστε τυχον κοινους στοχους που συζητησατε
 - Ανασκοπηστε εβδομαδιαια για να παρατηρησετε μοτιβα εγγυτητας, επικοινωνιας και αναπτυξης



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΪ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ



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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ



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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ



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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΧΕΣΗΣ

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 συντροφο σου σήμερα;

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

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

ΚΟΙΝΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Στόχοι που εργάζεστε μαζί για να πετύχετε