


Relationship Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

1

Dedica unos minutos cada día a escribir

2

Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte

3

Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito

4

Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Each day, rate your connection and communication quality from 1 to 10
 - Check off whether you spent quality time, expressed appreciation, and shared physical affection
 - Write what you genuinely appreciate about your partner — be specific
 - Reflect on a communication moment and note any shared goals you discussed
 - Review weekly to notice patterns in closeness, communication, and growth



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*

Fecha: _____

Calidad de conexión: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calidad de comunicación: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tiempo de calidad invertido:

Aprecio expresado:

Afecto físico:



Aprecio por la pareja *(que aprecias de tu pareja hoy?)*

Notas de comunicación *(como fue tu comunicacion hoy? algun avance o tension?)*

Metas compartidas *(metas en las que estan trabajando juntos)*
