


Parisuhteen päiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Arvioi joka päivä yhteyden ja kommunikaation laatu asteikolla 1-10
 - Merkitse, vietitkö laatuaikaa, ilmaisitteko arvostusta ja jakoitteko fyysistä hellyyttä
 - Kirjoita, mitä aidosti arvostat kumppanissasi — ole tarkka
 - Pohdi kommunikaatiohetkeä ja merkitse ylös keskustelemanne yhteiset tavoitteet
 - Käy merkinnät läpi viikoittain havaitaksesi läheisyyden, kommunikaation ja kasvun kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)

Päivämäärä: _____

Yhteyden laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Viestinnän laatu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vietetty laatu-aika:

Ilmaistu arvostus:

Fyysinen hellyys:

Arvostus kumppania kohtaan (mitä arvostat kumppanissasi tänään?)

Viestintämuistiinpanot (millaista viestintänne oli tänään? läpimurtoja tai jännitteitä?)

Yhteiset tavoitteet (tavoitteet, joita tavoittelette yhdessä)
