

Couples Journal

— ● —
Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Hybrid

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- I-rate ang iyong koneksyon at komunikasyon sa pagtatapos ng bawat araw (1-10)
 - I-check off ang mga kahon ng quality time, pagpapahalaga, at pisikal na pagmamahal
 - Isulat ang iyong pinahahalagahan sa iyong partner -- maging tiyak
 - Magnilay sa komunikasyon, mga pinaghahatiang layunin, at mga ideya para sa date
 - Gamitin ang relationship reflection prompt para sa tapat na kamalayan sa sarili



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama

COUPLES JOURNAL



Petsa _____

Kalidad ng koneksyon:

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

Kalidad ng komunikasyon:

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

Oras na may kalidad na ginugol

--

Ipinakitang pasasalamat:

--

Pisikal na pagmamahal:

--

PAGPAPAHALAGA SA KAPAREHA

Ano ang pinapahalagahan mo sa iyong kapareha ngayon?

MGA TALA SA KOMUNIKASYON

Kamusta ang komunikasyon ninyo ngayon? May mga breakthrough o tensyon ba?

MGA LAYUNING MAGKASAMA

Mga layuning pinagtatrabahuhan ninyong magkasama

MGA IDEYA PARA SA DATE NIGHT

Mga ideya para sa quality time na magkasama