

---



# Dnevnik za parove

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Ocijenite svoju povezanost i komunikaciju na kraju svakog dana (1-10)
  - Označite kućice za kvalitetno vrijeme, zahvalnost i fizičku nježnost
  - Napišite što cijenite kod svog partnera - budite konkretni
  - Razmislite o komunikaciji, zajedničkim ciljevima i idejama za spojeve
  - Koristite poticaj za refleksiju o vezi za iskrenu samosvijest



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Kvaliteta povezanosti:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kvaliteta komunikacije:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Provedeno kvalitetno vrijeme:

Izražena zahvalnost:

Tjelesna nježnost:



**Zahvalnost partneru** *(što danas cijenite kod svog partnera?)*

---

---

---

---

**Bilješke o komunikaciji** *(kakva je bila vaša komunikacija danas? ima li napretka ili napetosti?)*

---

---

---

---

**Zajednički ciljevi** *(ciljevi na kojima zajedno radite)*

---

---

---

---

**Ideje za romantičnu večer** *(ideje za kvalitetno zajedničko vrijeme)*

---

---

---

---