


Dnevnik veze



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

-
- Svaki dan ocijenite svoju povezanost i kvalitetu komunikacije od 1 do 10
 - Označite jeste li proveli kvalitetno vrijeme, izrazili zahvalnost i podijelili fizičku nježnost
 - Napišite što iskreno cijenite kod svog partnera - budite konkretni
 - Razmislite o komunikacijskom trenutku i zabilježite sve zajedničke ciljeve o kojima ste razgovarali
 - Pregledajte tjedno kako biste uočili obrasce u bliskosti, komunikaciji i rastu



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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*
