

---



# Páros Napló

---



30 napos vezetett napló



Vegyes

Készült a Loomjournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Értékelj a kapcsolódást és kommunikációt minden nap végén (1-10)
  - Pipáld ki a minőségi idő, elismerés és fizikai gyengédség dobozokat
  - Írd le, mit értékelsz a partneredben — légy konkrét
  - Gondolkoj el a kommunikációról, közös célokról és randevú-ötletekről
  - Használd a kapcsolati reflexió felvetést őszinte önismerethez



Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Kapcsolat minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Kommunikáció minősége:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Együtt töltött minőségi idő:

Kifejezett hála:

Testi gyengédség:



**Hála a partnernek** *(mit értékelsz ma a partneredben?)*

---

---

---

---

**Kommunikációs jegyzetek** *(milyen volt ma a kommunikációtok? voltak áttörések vagy feszültségek?)*

---

---

---

---

**Közös célok** *(célok, amelyeken együtt dolgoztok)*

---

---

---

---

**Randiötletek** *(ötletek a közös minőségi időtöltéshez)*

---

---

---

---