


Kapcsolati 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

-
- Minden nap értékeld a kapcsolódást és kommunikáció minőségét 1-től 10-ig
 - Pipáld ki, hogy töltöttetek-e minőségi időt, fejeztetek-e ki elismerést és osztottatok-e meg fizikai gyengédséget
 - Írd le, mit értékelsz őszintén a partneredben — légy konkrét
 - Gondolkodj el egy kommunikációs pillanatról és jegyezd fel az esetleges közös célokat
 - Hetente nézd át, hogy észrevedd a közelség, kommunikáció és fejlődés mintázatait



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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*

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)*
