


Jurnal Pasangan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan LoomJournals



Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Nilai koneksi dan komunikasi Anda di akhir setiap hari (1-10)
 - Centang kotak waktu berkualitas, apresiasi, dan kasih sayang fisik
 - Tulis apa yang Anda hargai tentang pasangan Anda — spesifik
 - Renungkan komunikasi, tujuan bersama, dan ide kencan
 - Gunakan panduan refleksi hubungan untuk kesadaran diri yang jujur



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kualitas komunikasi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*

Tanggal: _____

Kualitas koneksi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Kualitas komunikasi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Waktu berkualitas bersama:

Apresiasi yang diungkapkan:

Kasih sayang fisik:



Apresiasi untuk pasangan *(apa yang anda hargai dari pasangan anda hari ini?)*

Catatan komunikasi *(bagaimana komunikasi anda hari ini? ada terobosan atau ketegangan?)*

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan bersama)*

Ide kencan malam *(ide untuk menghabiskan waktu berkualitas bersama)*
