


Jurnal Hubungan



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 Jujur 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

-
- Setiap hari, nilai koneksi dan kualitas komunikasi Anda dari 1 sampai 10
 - Centang apakah Anda menghabiskan waktu berkualitas, mengungkapkan apresiasi, dan berbagi kasih sayang fisik
 - Tulis apa yang benar-benar Anda hargai tentang pasangan Anda — spesifik
 - Renungkan momen komunikasi dan catat tujuan bersama yang Anda diskusikan
 - Tinjau setiap minggu untuk memperhatikan pola dalam kedekatan, komunikasi, dan pertumbuhan



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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

Tujuan bersama *(tujuan yang sedang kalian upayakan 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 kamu hargai dari pasanganmu hari ini?)*

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

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