


Relationship Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- Each day, rate your connection and communication quality from 1 to 10
 - Check off whether you spent quality time, expressed appreciation, and shared physical affection
 - Write what you genuinely appreciate about your partner — be specific
 - Reflect on a communication moment and note any shared goals you discussed
 - Review weekly to notice patterns in closeness, communication, and growth



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*

Data: _____

Qualità della connessione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualità della comunicazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo di qualità trascorso:

Apprezzamento espresso:

Affetto fisico:



Apprezzamento per il partner *(cosa apprezzi del tuo partner oggi?)*

Note sulla comunicazione *(com'è stata la tua comunicazione oggi? ci sono stati progressi o tensioni?)*

Obiettivi condivisi *(obiettivi verso cui state lavorando insieme)*
