

---



# 관계 저널

---



30일 가이드 저널



Hybrid



LoomJournals로 제작됨

---

# 이 저널 사용 방법

---

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요

2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요

3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요

4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:



파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

---

---

---

---

---

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

---

---

---

---

---

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)

---

---

---

---

---

날짜: \_\_\_\_\_

연결의 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

소통 질:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

함께한 소중한 시간:

표현한 감사:

신체적 애정:

파트너에 대한 감사 (오늘 파트너에 대해 감사하게 느끼는 점은 무엇인가요?)

소통 메모 (오늘 소통은 어땠나요? 돌파구나 갈등이 있었나요?)

공동 목표 (함께 이루어 가고 있는 목표)