

Porų dienoraštis

— ● —
30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Kiekvienos dienos pabaigoje įvertinkite savo ryšį ir bendravimą (1-10)
 - Pažymėkite kokybišką laiką, dėkingumą ir fizinio artumo langelius
 - Parašykite, ką vertinate savo partneryje — būkite konkretūs
 - Apmąstykite bendravimą, bendrus tikslus ir pasimatymų idėjas
 - Naudokite santykių apmąstymo raginimą sąžiningam savęs pažinimui



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: Išreikštas dėkingumas: Fizinis švelnumas: 

DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: Išreikštas dėkingumas: Fizinis švelnumas: 

DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: Išreikštas dėkingumas: Fizinis švelnumas: 

DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:

DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐

DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:

DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

Išreikštas dėkingumas:

Fizinis švelnumas:



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas: ☐

Išreikštas dėkingumas: ☐

Fizinis švelnumas: ☐



DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu

PORŲ DIENORAŠTIS



Data _____

Ryšio kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Bendravimo kokybė:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Praleistas kokybiškas laikas:

☐

Išreikštas dėkingumas:

☐

Fizinis švelnumas:

☐


DĖKINGUMAS PARTNERIUI

Ką šiandien vertinate savo partneryje?

BENDRAVIMO PASTABOS

Kaip sekėsi bendravimas šiandien? Kokie proveržiai ar įtampos?

BENDRI TIKSLAI

Tikslai, prie kurių dirbate kartu

PASIMATYMO VAKARO IDĖJOS

Idėjos kokybiškai praleisti laiką kartu