

Santykių 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

-
- Kiekvieną dieną įvertinkite savo ryšį ir bendravimo kokybę nuo 1 iki 10
 - Pažymėkite, ar praleidote kokybišką laiką, išreikškite dėkingumą ir dalijotės fiziniu artumu
 - Parašykite, ką nuoširdžiai vertinate savo partneryje — būkite konkretūs
 - Apmąstykite bendravimo momentą ir pažymėkite aptartus bendrus tikslus
 - Peržiūrėkite kas savaitę, kad pastebėtumėte artumo, bendravimo ir augimo dėsningumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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

SANTYKIŲ 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
