

Jurnal Pasangan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Hibrid

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Nilai hubungan dan komunikasi anda pada akhir setiap hari (1-10)
 - Tandakan kotak masa berkualiti, penghargaan, dan kemesraan fizikal
 - Tulis apa yang anda hargai tentang pasangan anda -- berikan spesifik
 - Renungkan komunikasi, matlamat bersama, dan idea temu janji
 - Gunakan gesaan refleksi hubungan untuk kesedaran diri yang jujur



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan: ☐

Penghargaan diluahkan: ☐

Kasih sayang fizikal: ☐



PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama

JURNAL PASANGAN



Tarikh _____

Kualiti hubungan:

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

Kualiti komunikasi:

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

Masa berkualiti diluahkan:

☐

Penghargaan diluahkan:

☐

Kasih sayang fizikal:

☐

PENGHARGAAN UNTUK PASANGAN

Apa yang anda hargai tentang pasangan anda hari ini?

NOTA KOMUNIKASI

Bagaimana komunikasi anda hari ini? Sebarang kemajuan atau ketegangan?

MATLAMAT BERSAMA

Matlamat yang anda usahakan bersama

IDEA MALAM TEMU JANJI

Idea untuk masa berkualiti bersama