

Jurnal Hubungan

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

-
- Setiap hari, nilai hubungan dan kualiti komunikasi anda dari 1 hingga 10
 - Tandakan sama ada anda meluangkan masa berkualiti, menyatakan penghargaan, dan berkongsi kemesraan fizikal
 - Tulis apa yang anda benar-benar hargai tentang pasangan anda -- berikan spesifik
 - Renungkan detik komunikasi dan catatkan sebarang matlamat bersama yang dibincangkan
 - Semak setiap minggu untuk melihat corak dalam keintiman, komunikasi, dan pertumbuhan



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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



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*

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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

JURNAL HUBUNGAN



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



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

JURNAL HUBUNGAN



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
