


Stellendagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*

Datum: _____

Verbindingskwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Communicatiekwaliteit: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bestede kwaliteitsmoment:

Uitgesproken waardering:

Lichamelijk contact:



Waardering voor partner *(wat waardeer je vandaag in je partner?)*

Communicatienotities *(hoe was je communicatie vandaag? doorbraken of spanningen?)*

Gedeelde doelen *(doelen waar jullie samen aan werken)*

Ideeën voor een avondje uit *(ideeën voor kwaliteitstijd samen)*
