


Parjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Vurder tilknytning og kommunikasjon ved slutten av hver dag (1-10)
 - Kryss av boksene for kvalitetstid, verdsettelse og fysisk nærhet
 - Skriv hva du verdsetter hos partneren din — vær spesifikk
 - Reflekter over kommunikasjon, felles mål og dateideer
 - Bruk forholdrefleksjonsledeteksten for ærlig selvinnsikt



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk naerhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

Tilknytningskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikasjonskvalitet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:

Takknemlighet for partner (hva setter du pris på ved partneren din i dag?)

Kommunikasjonsnotater (hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)

Felles mål (mål dere jobber mot sammen)

Ideer til datekvelder (ideer til kvalitetstid sammen)

Dato: _____

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

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

Kvalitetstid tilbrakt:

Uttrykt takknemlighet:

Fysisk nærhet:



Takknemlighet for partner *(hva setter du pris på ved partneren din i dag?)*

Kommunikasjonsnotater *(hvordan var kommunikasjonen i dag? gjennombrudd eller spenninger?)*

Felles mål *(mål dere jobber mot sammen)*

Ideer til datekvelder *(ideer til kvalitetstid sammen)*
