


Dziennik relacji



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

1

Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie

2

Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania

3

Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk

4

Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*

Data: _____

Jakość więzi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jakość komunikacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spędzony wartościowy czas:

Okazana wdzięczność:

Czułość fizyczna:



Wdzięczność dla partnera/partnerki *(co cenisz dziś w swoim partnerze/partnerce?)*

Uwagi o komunikacji *(jak przebiegała dziś wasza komunikacja? jakieś przetomy lub napięcia?)*

Wspólne cele *(cele, do których razem dążycie)*
