


Diário de Relacionamento



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido



Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*

Data: _____

Qualidade da conexão: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qualidade da comunicação: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tempo de qualidade juntos:

Apreciação expressa:

Afeto físico:



Gratidão pelo parceiro(a) *(o que você aprecia em seu parceiro hoje?)*

Notas de comunicação *(como foi sua comunicação hoje? alguma descoberta ou tensão?)*

Metas compartilhadas *(metas que vocês estão perseguindo juntos)*
