


Jurnal pentru Cupluri



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid



Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Evaluează conexiunea și comunicarea la sfârșitul fiecărei zile (1-10)
 - Bifați căsuțele pentru timp de calitate, apreciere și afecțiune fizică
 - Scrieți ce apreciați la partenerul dumneavoastră - fiți specific
 - Reflectați asupra comunicării, obiectivelor comune și ideilor de întâlniri
 - Folosiți tema de reflecție asupra relației pentru conștientizare sinceră de sine



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener (ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)

Note despre comunicare (cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)

Obiective comune (obiective la care lucrați împreună)

Idei pentru o seară romantică (idei pentru timp de calitate împreună)

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener (ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)

Note despre comunicare (cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)

Obiective comune (obiective la care lucrați împreună)

Idei pentru o seară romantică (idei pentru timp de calitate împreună)

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimate:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*

Data: _____

Calitatea conexiunii: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Calitatea comunicării: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timp de calitate petrecut:

Aprecieri exprimată:

Afecțiune fizică:



Aprecieri pentru partener *(ce apreciezi la partenerul tău astăzi?)*

Note despre comunicare *(cum a fost comunicarea astăzi? vreo descoperire sau tensiune?)*

Obiective comune *(obiective la care lucrați împreună)*

Idei pentru o seară romantică *(idei pentru timp de calitate împreună)*
