

---



# Jurnal de Relație

---



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

- 
- În fiecare zi, evaluează conexiunea și calitatea comunicării de la 1 la 10
  - Bifați dacă ați petrecut timp de calitate, ați exprimat apreciere și ați împărtășit afecțiune fizică
  - Scrieți ce apreciați cu adevărat la partenerul dumneavoastră - fiți specific
  - Reflectați asupra unui moment de comunicare și notați orice obiective comune pe care le-ați discutat
  - Revizuiți săptămânal pentru a observa tipare în apropiere, comunicare și creștere



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 exprimată:

Afecțiune fizică:



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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** (obiective la care lucrați 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 azi?)*

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

---

**Obiective comune** *(obiective la care lucrați împreună)*

---

---

---

---

---