


Дневник пары



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Оцените связь и общение в конце каждого дня (1-10)
 - Отметьте совместное время, благодарность и физическую нежность
 - Напишите, что цените в партнёре — будьте конкретны
 - Отрефлексируйте общение, общие цели и идеи для свиданий
 - Используйте рефлекссию отношений для честного самоанализа



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)

Дата: _____

Близость (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Общение (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Время вместе:

Выражена благодарность:

Физическая нежность:



Благодарность партнёру (что вы цените в партнёре сегодня?)

Заметки об общении (как прошло общение сегодня? прорывы или напряжение?)

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

Идеи для свиданий (идеи для совместного времени)
