


Дневник отношений



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

-
- Каждый день оценивайте связь и качество общения от 1 до 10
 - Отмечайте, было ли совместное время, благодарность и физическая нежность
 - Напишите, что искренне цените в партнёре — будьте конкретны
 - Вспомните значимый момент общения и запишите общие цели
 - Раз в неделю просматривайте записи, чтобы заметить закономерности



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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)

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 (как дела у вас с партнёром? что работает, что требует внимания?)

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

Общие цели (цели, над которыми вы работаете вместе)
