


Denník pre páry



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Ohodnoťte svoje prepojenie a komunikáciu na konci každého dňa (1-10)
 - Zaškrtnite políčka kvalitného času, uznania a fyzickej náklonnosti
 - Napíšte, čo oceňujete na svojom partnerovi — buďte konkrétni
 - Zamyslite sa nad komunikáciou, spoločnými cieľmi a nápadmi na rande
 - Použite podnet na vzťahovú reflexiu pre úprimné sebauvedomenie



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:

Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:

Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)

Dátum: _____

Kvalita spojenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kvalita komunikácie: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stravený kvalitný čas:

Vyjadrené ocenenie:

Fyzická neznosť:



Ocenenie partnera (čo si dnes ceníte na vašom partnerovi?)

Poznámky ku komunikácii (aká bola vaša komunikácia dnes? nejaké prielomy alebo napätia?)

Spoločné ciele (ciele, na ktorých spolupracujete)

Nápady na rande (nápady na spoločne strávený kvalitný čas)
