


Vzťahový denník



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

-
- Každý deň ohodnoťte svoje prepojenie a kvalitu komunikácie od 1 do 10
 - Zaškrtnite, či ste strávili kvalitný čas, vyjadrili uznanie a zdieľali fyzickú náklonnosť
 - Napíšte, čo úprimne oceňujete na svojom partnerovi — buďte konkrétni
 - Zamyslite sa nad komunikačným momentom a zaznamenajte spoločné ciele, o ktorých ste hovorili
 - Prezerajte si záznamy týždenne, aby ste si všimli vzorce v blízkosti, komunikácii a raste



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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*

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 *(co si dnes ceníte na svojom partnerovi?)*

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

Spoločné ciele *(ciele, na ktorých spolupracujete)*
