

Dnevnik za pare

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Ob koncu vsakega dne ocenite svojo povezanost in komunikacijo (1-10)
 - Označite polja za kakovosten čas, hvaležnost in fizično naklonjenost
 - Zapišite, kaj cenite pri svojem partnerju -- bodite konkretni
 - Razmislite o komunikaciji, skupnih ciljih in idejah za zmenke
 - Uporabite namig za razmišljanje o odnosu za pošteno samozavedanje



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE

Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE

Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
HVALEŽNOST PARTNERJU*Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE

Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
HVALEŽNOST PARTNERJU*Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE

Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
HVALEŽNOST PARTNERJU*Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE

Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐

HVALEŽNOST PARTNERJU

Kaj danes cenite pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

IDEJE ZA ZMENEK

Ideje za kakovosten skupni čas

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐
HVALEŽNOST PARTNERJU*Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*

DNEVNIK ZA PARE



Datum _____

Kakovost povezanosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Kakovost komunikacije:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Preživet kakovosten čas:

☐

Izražena hvaležnost:

☐

Telesna nežnost:

☐**HVALEŽNOST PARTNERJU***Kaj danes cenite pri svojem partnerju?***ZAPISI O KOMUNIKACIJI***Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?***SKUPNI CILJI***Cilji, na katerih skupaj delate***IDEJE ZA ZMENEK***Ideje za kakovosten skupni čas*