

Dnevnik odnosa

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 pregledjte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Vsak dan ocenite svojo povezanost in kakovost komunikacije od 1 do 10
 - Označite, ali ste preživeli kakovosten čas, izrazili hvaležnost in si delili fizično naklonjenost
 - Zapišite, kaj resnično cenite pri svojem partnerju -- bodite konkretni
 - Razmislite o komunikacijskem trenutku in zabeležite morebitne skupne cilje, o katerih ste razpravljali
 - Tedensko pregledujte, da opazite vzorce v bližini, komunikaciji in rasti



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?*

ZAPISI O KOMUNIKACIJI*Kakšna je bila vaša komunikacija danes? Kakšni preboji ali napetosti?*

SKUPNI CILJI*Cilji, na katerih skupaj delate*

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA

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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA

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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate

DNEVNIK ODNOSA



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 ceniš pri svojem partnerju?

ZAPISI O KOMUNIKACIJI

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

SKUPNI CILJI

Cilji, na katerih skupaj delate