

---



# Дневник за парове

---



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

---

# Како користити овај дневник

---

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили образце

- 
- Оцените своју повезаност и комуникацију на крају сваког дана (1-10)
  - Означите поља за квалитетно време, захвалност и физичку наклоност
  - Напишите шта цените код свог партнера - будите конкретни
  - Размислите о комуникацији, заједничким циљевима и идејама за састанке
  - Користите подстицај за рефлексiju о односу за искрену самосвест



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---

Датум: \_\_\_\_\_

Квалитет повезаности:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Квалитет комуникације:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Проведено квалитетно време:

Изражена захвалност:

Физичка нежност:



**Захвалност партнеру** (шта данас цените код свог партнера?)

---

---

---

---

**Белешке о комуникацији** (каква је била ваша комуникација данас? неки пробоји или тензије?)

---

---

---

---

**Заједнички циљеви** (циљеви на којима заједно радите)

---

---

---

---

**Идеје за романтично вече** (идеје за квалитетно проведено време заједно)

---

---

---

---