


Дневник односа



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 обрасце

-
- Сваког дана оцените своју повезаност и квалитет комуникације од 1 до 10
 - Означите да ли сте провели квалитетно време, изразили захвалност и поделили физичку наклоност
 - Напишите шта искрено цените код свог партнера - будите конкретни
 - Размислите о тренутку комуникације и забележите све заједничке циљеве о којима сте разговарали
 - Прегледајте недељно да уочите обрасце у блискости, комуникацији и расту



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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)*

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

Заједнички циљеви *(циљеви на којима заједно радите)*

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)*

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

Заједнички циљеви *(циљеви на којима заједно радите)*

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)*

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

Заједнички циљеви *(циљеви на којима заједно радите)*

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)

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 ценете код свог партнера?)

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

Заједнички циљеви (циљеви на којима заједно радите)
