


Parjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid



Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)

Datum: _____

Anslutningskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommunikationskvalitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tillbringad kvalitetstid:

Uttryckt uppskattning:

Fysisk ömhet:



Uppskattning för partnern (vad uppskattar du hos din partner idag?)

Kommunikationsanteckningar (hur var din kommunikation idag? några genombrott eller spänningar?)

Gemensamma mål (mål ni arbetar mot tillsammans)

Idéer för dejtkväll (idéer för kvalitetstid tillsammans)
