

---



# Relationsjournal

---



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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---

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)

---

---

---

---

---

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)*

---

---

---

---

---