


Журнал для пар



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Оцінюйте свій зв'язок та спілкування наприкінці кожного дня (1-10)
 - Відмічайте якісний час, вдячність та фізичну прихильність
 - Запишіть, що ви цінуєте у вашому партнері -- будьте конкретними
 - Поміркуйте про спілкування, спільні цілі та ідеї для побачень
 - Використовуйте підказку для рефлексії стосунків для чесного самоусвідомлення



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:

Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру *(що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)*

Нотатки про спілкування *(як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)*

Спільні цілі *(цілі, над якими ви працюєте разом)*

Ідеї для побачення *(ідеї для якісного спільного часу)*

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)

Дата: _____

Якість зв'язку: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Якість спілкування: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Проведений якісний час:

Висловлена вдячність:

Фізична ніжність:



Вдячність партнеру (що ви цінуєте у вашому партнері сьогодні?)

Нотатки про спілкування (як було ваше спілкування сьогодні? якісь прориви чи напруження?)

Спільні цілі (цілі, над якими ви працюєте разом)

Ідеї для побачення (ідеї для якісного спільного часу)
