


Журнал стосунків



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



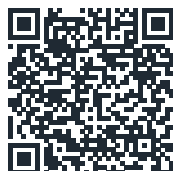
Створено за допомогою LoomJournals

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

-
- Щодня оцінюйте свій зв'язок та якість спілкування від 1 до 10
 - Відмічайте, чи ви проводили якісний час, виражали вдячність та ділилися фізичною прихильністю
 - Запишіть, що ви щиро цінуєте у вашому партнері -- будьте конкретними
 - Поміркуйте про момент спілкування та зазначте будь-які спільні цілі, які ви обговорювали
 - Переглядайте щотижня, щоб помічати закономірності у близькості, спілкуванні та зростанні



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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)*

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)

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)*

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)

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)

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)*

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)

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)*

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)
