

Nhật Ký Cặp Đôi

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Đánh giá sự kết nối và giao tiếp vào cuối mỗi ngày (1-10)
 - Đánh dấu các ô thời gian chất lượng, sự trân trọng và tình cảm thể chất
 - Viết những gì bạn trân trọng ở đối phương — hãy cụ thể
 - Suy ngẫm về giao tiếp, mục tiêu chung và ý tưởng hẹn hò
 - Sử dụng gợi ý suy ngẫm mối quan hệ để tự nhận thức chân thành



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)

Ngày: _____

Chất lượng kết nối: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Chất lượng giao tiếp: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Thời gian bên nhau:

Sự trân trọng đã bày tỏ:

Tình cảm thể chất:



Trân trọng dành cho đối phương (hôm nay bạn trân trọng điều gì ở đối phương?)

Ghi chú giao tiếp (giao tiếp hôm nay thế nào? có bước đột phá hay căng thẳng nào không?)

Mục tiêu chung (mục tiêu hai bạn đang cùng hướng tới)

Ý tưởng hẹn hò (ý tưởng dành thời gian bên nhau)
