

# Nhật Ký Mối Quan Hệ

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

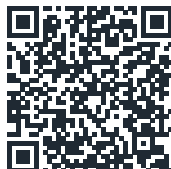
# Cách sử dụng nhật ký này

---

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

- 
- Mỗi ngày, đánh giá sự kết nối và chất lượng giao tiếp từ 1 đến 10
  - Đánh dấu liệu bạn đã dành thời gian chất lượng, thể hiện sự trân trọng và chia sẻ tình cảm thể chất hay chưa
  - Viết những gì bạn thực sự trân trọng ở đối phương — hãy cụ thể
  - Suy ngẫm về một khoảnh khắc giao tiếp và ghi lại bất kỳ mục tiêu chung nào đã thảo luận
  - Xem lại hàng tuần để nhận ra xu hướng trong sự gắn gũi, giao tiếp và phát triển



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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---

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 người ấy?)

---

---

---

---

---

**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)

---

---

---

---

---