
伴侣日记

30 天引导式日记

混合格式

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天结束时评估你们的连接和沟通（1-10）
 - 勾选高质量时间、感谢和身体亲密框
 - 写下您欣赏伴侣什么——要具体
 - 反思沟通、共同目标和约会创意
 - 使用关系反思提示进行诚实的自我觉察



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:



对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:



对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:



对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:



对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)

日期: _____

连接质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

沟通质量:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

共度的美好时光:

表达的感谢:

身体亲密:

对伴侣的感恩 (今天你欣赏伴侣的什么?)

沟通记录 (今天你们的沟通如何? 有什么突破或摩擦?)

共同目标 (你们正在共同努力的目标)

约会之夜灵感 (一起度过美好时光的灵感)