


亲密关系日记



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

-
- 每天评估你们的连接和沟通质量，从1到10
 - 勾选是否度过了高质量时间、表达了感谢和分享了身体亲密
 - 写下您真正欣赏伴侣什么——要具体
 - 反思一个沟通时刻并记录你们讨论的共同目标
 - 每周回顾以注意亲密度、沟通和成长中的模式



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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)

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 (你今天欣赏伴侣哪些方面?)

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)
