Ostoja

Dziennik bliskości i postępów pary



Jak korzystać z dziennika

1. 

Zapisz konkretną chwilę.

2. 

Zauważ, co pomogło Wam się zbliżyć.

3. 

Raz w tygodniu wybierzcie jeden krok do wypróbowania.

Zapisuj tylko to, czym chcesz się podzielić.

Nasz dzień

Data: _____

Chwila bliskości

_____

_____

_____

Co było trudne?

_____

_____

_____

Co pomogło?

_____

_____

_____

Jaki krok chcę powtórzyć?

_____

_____

_____

Nasz tydzień

Od dnia _____ Do dnia _____

Co chcemy docenić?

_____

_____

_____

Która trudność wracała?

_____

_____

_____

Co chcemy wypróbować?

_____

_____

_____

Do czego wrócimy na sesji?

_____

_____

_____

Przykładowy wpis



Chwila bliskości

W środę poszliśmy na spacer po kolacji.



Trudność

W piątek rozmawialiśmy o rachunkach w pośpiechu.



Co pomogło?

Ustaliliśmy godzinę i wróciliśmy do tematu spokojniej.



Nasz mały krok

W sobotę zaplanujemy dziesięć minut na omówienie wydatków.