

## 良い関係であるためのセルフリマインダー

氏名: \_\_\_\_\_

日付							
今日、パートナーに感謝を述べましたか？							
今日、パートナーを褒めましたか？							
今日、パートナーに好ましいサプライズを与えましたか？							
今日、パートナーに目に見える形で愛情表現をしましたか？							
パートナーと心地よい会話をするために、十分な関心を向けながらそれに時間を費やしましたか？							
今日、心地よい会話を始めましたか？							
頼まれる前に手助けの申し出をしましたか？							