

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？ (Did you express appreciation to your partner today?)							
今日、パートナーを褒めましたか？ (Did you compliment your partner today?)							
今日、パートナーに好ましいサプライズを与えましたか？ (Did you give your partner any pleasant surprises today?)							
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？ (Did you express visible affection to your partner today?)							
パートナーと心地よい会話をするために、十分な注意を向けながらそれに時間を費やしましたか？ (Did you spend some time devoting your complete attention to pleasant conversation with your partner?)							
今日、心地よい会話を始めましたか？ (Did you initiate a pleasant conversation today?)							
頼まれる前に手助けの申し出をしましたか？ (Did you make any offer to help before being asked?)							