


Randící deník



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Vyplňte sledovací sekci hned po každém rande, dokud jsou detaily čerstvé
 - Hodnoťte chemii, nadšení a pohodlí poctivě — nikdo jiný to nevidí
 - Napište o rande: kam jste šli, co jste dělali, co vás zaujalo
 - Zaznamenejte varovné i pozitivní signály — oboje je stejně důležité
 - Procházejte minulé záznamy týdně a všimněte si opakujících se témat



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)

Datum: _____

Schůzka č.: _____

Chemie:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšení:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlí:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Shrnutí schůzky (kam jste šli? co jste dělali? popište rande od začátku do konce)

První dojmy (co vás na tomto člověku zaujalo? vzhled, energie, způsoby)

Vrcholy konverzace (témata, která fungovala, chvíle smíchu a upřímného propojení)

Varovné / pozitivní signály (pozitivní a varovné signály z této interakce)

Poznámky ke kompatibilitě (hodnoty, zájmy, styl komunikace — čeho jste si všimli?)
