


Dating Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Híbrido



Creado con Loomjournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Fill in the tracker right after each date while details are fresh
 - Rate chemistry, excitement, and comfort honestly — no one else will see this
 - Write about the date: where you went, what you did, what stood out
 - Note red and green flags — both matter equally
 - Review past entries weekly to notice recurring themes



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Resumen de la cita (a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)

Primeras impresiones (que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)

Momentos destacados de la conversación (temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)

Señales positivas / negativas (señales positivas y preocupantes de esta interacción)

Notas de compatibilidad (valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita (a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)

Primeras impresiones (que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)

Momentos destacados de la conversación (temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)

Señales positivas / negativas (señales positivas y preocupantes de esta interacción)

Notas de compatibilidad (valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Resumen de la cita (a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)

Primeras impresiones (que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)

Momentos destacados de la conversación (temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)

Señales positivas / negativas (señales positivas y preocupantes de esta interacción)

Notas de compatibilidad (valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #:

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*

Fecha: _____

Cita #: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de comodidad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumen de la cita *(a donde fueron? que hicieron? describe la cita de principio a fin)*

Primeras impresiones *(que destaco de esta persona? apariencia, energia, gestos)*

Momentos destacados de la conversación *(temas que conectaron, momentos de risa y conexión g...)*

Señales positivas / negativas *(señales positivas y preocupantes de esta interacción)*

Notas de compatibilidad *(valores, intereses, estilo de comunicación: que notaste?)*
