


Deittailupäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Täytä seuranta heti jokaisten treffien jälkeen, kun yksityiskohdat ovat tuoreita
 - Arvioi kemia, jännitys ja mukavuus rehellisesti — kukaan muu ei näe tätä
 - Kirjoita treffeistä: minne menitte, mitä teitte, mikä jäi mieleen
 - Merkitse punaiset ja vihreät liput — molemmat ovat yhtä tärkeitä
 - Käy läpi aiempia merkintöjä viikoittain havaitaksesi toistuvia teemoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto *(minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)*

Ensivaikutelmat *(mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)*

Keskustelun kohokohdat *(aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)*

Punaiset / vihreät liput *(positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)*

Yhteensopivuusmuistiinpanot *(arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)*

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto *(minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)*

Ensivaikutelmat *(mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)*

Keskustelun kohokohdat *(aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)*

Punaiset / vihreät liput *(positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)*

Yhteensopivuusmuistiinpanot *(arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)*

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto *(minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)*

Ensivaikutelmat *(mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)*

Keskustelun kohokohdat *(aiheet, jotka naksahivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)*

Punaiset / vihreät liput *(positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)*

Yhteensopivuusmuistiinpanot *(arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)*

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto *(minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)*

Ensivaikutelmat *(mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)*

Keskustelun kohokohdat *(aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)*

Punaiset / vihreät liput *(positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)*

Yhteensopivuusmuistiinpanot *(arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)*

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahdivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)

Päivämäärä: _____

Treffien nro: _____

Kemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Innostuksen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mukavuustaso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Treffien yhteenveto (minne menitte? mitä teitte? kuvaile treffit alusta loppuun)

Ensivaikutelmat (mikä tässä henkilössä kiinnitti huomion? ulkonäkö, energia, maneerit)

Keskustelun kohokohdat (aiheet, jotka naksahivat kohdalleen, naurun hetket ja aito yhteys)

Punaiset / vihreät liput (positiiviset ja huolestuttavat signaalit tästä kohtaamisesta)

Yhteensopivuusmuistiinpanot (arvot, kiinnostuksen kohteet, viestintätyyli — mitä huomasit?)
