


Diario degli Appuntamenti



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedicare qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Livello di comfort:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*

Data: _____

Appuntamento n.: _____

Chimica:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di entusiasmo:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Livello di comfort:

(1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Riepilogo dell'appuntamento *(dove sei andato? cosa hai fatto? descrivi l'appuntamento dall'inizio alla ...)*

Prime impressioni *(cosa ti ha colpito di questa persona? aspetto, energia, modi di fare)*

Punti salienti della conversazione *(argomenti che hanno funzionato, momenti di risate e connessione...)*

Segnali negativi / positivi *(segnali positivi e preoccupanti da questa interazione)*

Note sulla compatibilità *(valori, interessi, stile comunicativo — cosa hai notato?)*
