


연애 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #:

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #:

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #:

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)

날짜: _____

데이트 #: _____

케미스트리:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

설렘 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

편안함 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

데이트 정리 (어디를 갔나요? 무엇을 했나요? 데이트를 처음부터 끝까지 묘사해보세요)

첫인상 (이 사람에게 대해 무엇이 눈에 띄었나요? 외모, 에너지, 행동거지)

대화 하이라이트 (잘 통한 주제들, 웃음과 진정한 연결의 순간들)

경고 신호 / 긍정 신호 (이번 만남에서 나타난 긍정적 신호와 우려되는 신호)

궁합 메모 (가치관, 관심사, 소통 방식 — 무엇을 느꼈나요?)