

---



# Dziennik randkowania

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

**Data:** \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokład poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** (dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** (co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** (tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** (pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)

---

---

---

**Uwagi o zgodności** (wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Randka nr: \_\_\_\_\_

Chemia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom ekscytacji:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom komfortu:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Podsumowanie randki** *(dokąd poszliście? co robiliście? opisz randkę od początku do końca)*

---

---

---

**Pierwsze wrażenia** *(co wyróżniało tę osobę? wygląd, energia, maniery)*

---

---

---

**Najważniejsze momenty rozmowy** *(tematy, które trafiły w sedno, chwile śmiechu i prawdziwego połą...)*

---

---

---

**Czerwone / zielone sygnały** *(pozytywne i niepokojące sygnały z tej interakcji)*

---

---

---

**Uwagi o zgodności** *(wartości, zainteresowania, styl komunikacji — co zauważyłaś/zauważyłeś?)*

---

---

---