


Diário de Relacionamentos



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com Loomjournals

Como Usar Este Diário

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*

Data: _____

Encontro nº: _____

Química:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de entusiasmo:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nível de conforto:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Resumo do encontro *(onde você foi? o que fez? descreva o encontro do início ao fim)*

Primeiras impressões *(o que chamou atenção nessa pessoa? aparência, energia, maneirismos)*

Destaques da conversa *(assuntos que fluíram, momentos de riso e conexão genuína)*

Sinais negativos / positivos *(sinais positivos e preocupantes dessa interação)*

Notas de compatibilidade *(valores, interesses, estilo de comunicação — o que você notou?)*
