


Дневник свиданий



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Заполняйте трекер сразу после свидания, пока детали свежи
 - Оценивайте химию, волнение и комфорт честно — это только для вас
 - Напишите о свидании: куда ходили, что делали, что запомнилось
 - Отмечайте красные и зелёные флаги — оба одинаково важны
 - Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать повторяющиеся темы



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)

Дата: _____

Свидание №: _____

Химия (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Воодушевление (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Комфорт (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Об этом свидании (куда ходили? что делали? опишите свидание от начала до конца)

Первое впечатление (что запомнилось в этом человеке? внешность, энергетика, манеры)

Запомнившиеся моменты разговора (темы, которые зацепили, моменты смеха и настоящей св...

Красные / зелёные флаги (позитивные и тревожные сигналы)

Заметки о совместимости (ценности, интересы, стиль общения — что заметили?)