

---



# 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?)