


Zoznamovací denník



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Vyplňte sledovač hneď po každom rande, kým sú detaily čerstvé
 - Ohodnoťte chémiu, nadšenie a pohodlie úprimne — nikto iný to neuvidí
 - Napíšte o rande: kam ste šli, čo ste robili, čo vyniklo
 - Zaznamenajte varovné signály aj pozitívne znaky — obe sú rovnako dôležité
 - Prezerajte si minulé záznamy týždenne, aby ste si všimli opakujúce sa témy



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popiste rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste isli? co ste robili? popiste rande od zaciatku do konca)

Prvé dojmy (co na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, spravanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktore zabrali, chvíle smiechu a skutocneho prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popiste rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popiste rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popiste rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste isli? co ste robili? popiste rande od zaciatku do konca)

Prvé dojmy (co na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, spravanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktore zabrali, chvíle smiechu a skutocneho prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste isli? čo ste robili? popiste rande od zaciatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste isli? co ste robili? popiste rande od zaciatku do konca)

Prvé dojmy (co na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, spravanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktore zabrali, chvíle smiechu a skutocneho prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popiste rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste isli? čo ste robili? popiste rande od zaciatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste isli? čo ste robili? popiste rande od zaciatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)

Dátum: _____

Rande č.: _____

Chémia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň nadšenia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň pohodlia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Zhrnutie rande (kam ste išli? čo ste robili? popíšte rande od začiatku do konca)

Prvé dojmy (čo na tejto osobe vyniklo? vzhľad, energia, správanie)

Vrcholy rozhovoru (temy, ktoré zabrali, chvíle smiechu a skutočného prepojenia)

Červené / zelené vlajky (pozitívne a znepokojujúce signály z tejto interakcie)

Poznámky ku kompatibilite (hodnoty, záujmy, štýl komunikácie - čo ste si všimli?)
