


Дневник забављања



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Попуните практикум одмах после сваког састанка док су детаљи свежи
 - Оцените хемију, узбуђење и удобност искрено - нико други ово неће видети
 - Напишите о састанку: где сте ишли, шта сте радили, шта се истакло
 - Забележите црвене и зелене заставице - обе су подједнако важне
 - Прегледајте претходне уносе недељно да уочите понављајуће теме



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)

Датум: _____

Састанак бр.: _____

Хемија:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво узбуђења:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ниво удобности:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Резиме састанка (где сте отишли? шта сте радили? опишите састанак од почетка до краја)

Први утисци (шта вам се истакло код ове особе? изглед, енергија, манири)

Истакнути делови разговора (теме које су кликнуле, тренуци смеха и искрене повезаности)

Црвене / зелене заставице (позитивни и забрињавајући сигнали из ове интеракције)

Белешке о компатибилности (вредности, интересовања, стил комуникације - шта сте приметил...)