

---



# Журнал побачень

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Заповніть трекер одразу після кожного побачення, поки деталі свіжі
  - Оцінюйте хімію, захоплення та комфорт чесно -- ніхто більше цього не побачить
  - Напишіть про побачення: куди ви ходили, що робили, що запам'яталося
  - Зазначте червоні та зелені прапорці -- обидва однаково важливі
  - Переглядайте попередні записи щотижня, щоб помічати повторювані теми



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

---

---

---

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

---

---

---

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

---

---

---

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

---

---

---

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

---

---

---

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Побачення #:

\_\_\_\_\_

Хімія:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень захоплення:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень комфорту:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Підсумок побачення** (куди ви ходили? що робили? опишіть побачення від початку до кінця)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Перші враження** (що вирізняло цю людину? зовнішність, енергетика, манери)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Найцікавіше з розмови** (теми, які зачепили, моменти сміху та щирого зв'язку)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Червоні / зелені прапорці** (позитивні та тривожні сигнали з цієї взаємодії)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Нотатки про сумісність** (цінності, інтереси, стиль спілкування -- що ви помітили?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_