


Nhật Ký Hẹn Hò

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Điền vào phần theo dõi ngay sau mỗi buổi hẹn khi chi tiết còn tươi mới
 - Đánh giá sự thu hút, hứng thú và mức độ thoải mái một cách chân thành — không ai khác sẽ thấy điều này
 - Viết về buổi hẹn: bạn đã đi đâu, làm gì, điều gì nổi bật
 - Ghi chú các dấu hiệu cảnh báo và dấu hiệu tích cực — cả hai đều quan trọng
 - Xem lại các ghi chép cũ hàng tuần để nhận ra các chủ đề lặp lại



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)

Ngày: _____

Lần hẹn #: _____

Hoà hợp:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ hào hứng:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức độ thoải mái:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Tóm tắt buổi hẹn (bạn đã đi đâu? làm gì? mô tả buổi hẹn từ đầu đến cuối)

Ấn tượng đầu tiên (điều gì nổi bật ở người này? ngoại hình, năng lượng, cử chỉ)

Điểm nổi bật cuộc trò chuyện (những chủ đề ăn ý, khoảnh khắc cười vui và kết nối chân thành)

Dấu hiệu tốt / xấu (dấu hiệu tích cực và đáng lo ngại từ cuộc gặp này)

Ghi chú tương hợp (giá trị, sở thích, phong cách giao tiếp — bạn nhận thấy gì?)