


Datingdagbog



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Udfyld trackeren lige efter hver date, mens detaljerne er friske
 - Bedøm kemi, begejstring og komfort ærligt — ingen andre ser dette
 - Skriv om daten: hvor I var, hvad I lavede, hvad der skilte sig ud
 - Notér advarselstegn og gode tegn — begge dele er lige vigtige
 - Gennemgå tidligere indlæg ugentligt for at bemærke tilbagevendende temaer



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Begejstringsniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Komfortniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Date-opsummering *(hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)*

Førsteindtryk *(hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)*

Samtalehøjdepunkter *(emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)*

Røde / grønne flag *(positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)*

Kompatibilitetsnotater *(værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)*

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Begejstringsniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Komfortniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Begejstringsniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Komfortniveau: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der kikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering (hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)

Førsteindtryk (hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)

Samtalehøjdepunkter (emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)

Røde / grønne flag (positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)

Kompatibilitetsnotater (værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kemi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begejstringsniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Date-opsummering *(hvor tog i hen? hvad lavede i? beskriv daten fra start til slut)*

Førsteindtryk *(hvad stak ud ved denne person? udseende, energi, manerer)*

Samtalehøjdepunkter *(emner der klikkede, øjeblikke med latter og ægte forbindelse)*

Røde / grønne flag *(positive og bekymrende signaler fra denne interaktion)*

Kompatibilitetsnotater *(værdier, interesser, kommunikationsstil — hvad lagde du mærke til?)*
