


Datingjournal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Fyll inn sporene rett etter hver date mens detaljene er ferske
 - Vurder kjemi, spenning og komfort ærlig — ingen andre vil se dette
 - Skriv om daten: hvor dere var, hva dere gjorde, hva som stakk seg ut
 - Noter røde og grønne flagg — begge er like viktige
 - Gå gjennom tidligere oppføringer ukentlig for å oppdage tilbakevendende temaer



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

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

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

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



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnetet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)

Dato: _____

Date nr.: _____

Kjemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Begeistringsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dateoppsummering (hvor dro dere? hva gjorde dere? beskriv stevnetet fra begynnelse til slutt)

Førsteintrykk (hva var det første du la merke til med denne personen? utseende, energi, varemater)

Samtalehøydepunkter (temaer som traff, øyeblikk av latter og ekte tilknytning)

Røde / grønne flagg (positive og bekymringsfulle signaler fra denne interaksjonen)

Kompatibilitetsnotater (verdier, interesser, kommunikasjonsstil — hva la du merke til?)
