


Dejtingjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)

Datum: _____

Dejt nr: _____

Kemi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Upphetsningsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komfortnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dejtsammanfattning (vart gick ni? vad gjorde ni? beskriv dejten från början till slut)

Första intryck (vad stack ut hos den här personen? utseende, energi, manér)

Samtalshöjdpunkter (ämnen som klickade, skrattstunder och äkta kontakt)

Röda / gröna flaggor (positiva och oroande signaler från denna interaktion)

Kompatibilitetsanteckningar (värderingar, intressen, kommunikationsstil — vad lade du märke till?)