

Date dagboek VAN

Mijn invulboek voor alle
goede én slechte dates



DE FONTEIN

Welkom in je **liefdesleven**

Of je nu op zoek bent naar de ware, de ware voor dit weekend, of gewoon naar iemand die zijn of haar profieltekst wél zelf heeft geschreven: daten is een avontuur. Soms vol vlinders, soms vol vraagtekens. Een date kan je verrassen, verwarren, vermoeien of doen gieren van het lachen (en soms allemaal tegelijk).

Daarom is dit dagboek er voor jou. Voor al je verhalen, je gedachten en je screenshots-in-woorden. Geen oordeel. Geen goed of fout. Alleen jij, je pen en je date(s).

Gebruik dit boek precies zoals jij wilt: schrijf meteen na een date, als de indrukken nog vers zijn. Of juist weken later, als je ineens denkt: Wat was dat ook alweer voor type? Je hoeft niet alles te onthouden – dat doet dit boek voor je.

Sla de bladzijden om en vul ze met alles wat je kwijt wilt: van gênante stiltes tot de beste gesprekken en van absolute missers tot de meest magische momenten. Want hoe meer je opschrijft, hoe beter je weet wat jij belangrijk vindt in de liefde, en waar je naar op zoek bent.

Veel dateplezier!



Mijn gouden regels

voor een geslaagde date

1

Wees jezelf – er is geen alternatief

2

Vertrouw op je intuïtie

3

Humor is essentieel

4

Geen verwachtingen – laat je verrassen

5

Geniet van het moment

WELKE REGELS
WIL JIJ NOG
TOEVOEGEN?

6

7

8

9

10

De date



Wie, WAT, WAAR, WANNEER?

Datum:

Naam (of bijnaam):

Waar hebben we elkaar ontmoet?

Hoe leerden we elkaar kennen?

Eerste indruk in drie woorden:

Hoe voelde ik me vlak voor de date?

Wat **EEN DATE**



Wat deden we?

.....

.....

Wat was het leukste moment?

.....

.....

Was er iets waarvan ik dacht: Oei...?

.....

.....

WE HADDEN HET *over*

Waar hebben we het over gehad?

.....

.....

.....

.....

Was het een evenwichtig gesprek?

.....

.....

Dacht ik: Ik wil meer weten of **Waarom weet ik dit nu al?**



Zinderde OF ZONK HET?

Hoe voelde ik me tijdens de date?

.....

Vlinders, neutraal of wegrennen?

DE DAY *after*

Heeft iemand als eerste geappt?

Wat schreef ik naar m'n vrienden over deze date?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn gevoel een dag later

.....

.....

.....

.....

KLEUR bekenen



Zag ik rode vlaggen?

.....

.....

Zag ik groene vlaggen?

.....

.....

Wat zei mijn buikgevoel?

.....

.....

Past dit bij wat ik zoek?

.....

.....

KOMT ER EEN volgende DATE?

Wil ik deze persoon nog een keer zien?

Waarom wel of niet?

.....

.....

.....

.....





Liefdes meters

VLINDERmeter



Hoe sterk voelde je die kriebel in je buik?



1 = Geen vlinder te bekennen

10 = Een complete vlindertornado

AANTREKKELIJKHEIDSmeter

Voelde je een fysieke aantrekkingskracht?



1 = Als een kamerplant

10 = Hot!

GESPREKSkwaliteit

Hoe interessant was jullie gesprek?



1 = Ik heb vooral 'Hmm' gezegd

10 = Diepe gesprekken over
het leven en de liefde



LACHmeter

Hoe vaak heb je écht gelachen?



1 = Glimlachje hier en daar

10 = Buikpijn van het lachen

TROUWmeter

Hoe groot is de kans dat jij deze persoon over
5 jaar nog ziet – met of zonder ringen?



1 = Alleen als we elkaar toevallig
tegenkomen in de supermarkt

10 = Ik zie ons al op een bruiloft
dansen (en het is die van ons)

Date
cijfer





www.uitgeverijdefontein.nl

Voor deze uitgave:

© 2026 Uitgeverij De Fontein, Utrecht

Omslagontwerp en grafische verzorging: Caren Limpens

Uitgeverij De Fontein vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining niet toegestaan.

ISBN 978 90 261 8339 3

NUR 370