

Дневник за ADHD

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Попълнете секцията за проследяване всяка сутрин -- максимум 2 минути
 - Запишете едно намерение: единственото най-важно нещо днес
 - Изброете топ 3 приоритета -- не 10, а само 3
 - Направете записване на мислите: изсипете всяка мисъл, задача и тревога
 - Вечерта отбележете какво се е случило и напишете кратък размисъл
 - Преглеждайте оценките си седмично, за да забелязвате модели във фокуса и настроението



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място

ДНЕВНИК ЗА ADHD



Дата _____

Ниво на фокус:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Настроение (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Часове сън:

Лекарства:



НАМЕРЕНИЕ ЗА ДНЕС

Една дума или фраза, която да насочва деня ви с осъзнатост

ТОП 3 ПРИОРИТЕТА

Трите най-важни неща за постигане днес

РАЗТОВАРВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Изпишете всичко, което ви заема ума -- задачи, притеснения, случайни мисли, незавършени идеи. Освободете място
