


ADHD deník



Řízený deník na 30 dní



Hybridní

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Každé ráno vyplňte sekci sledování — maximálně 2 minuty
 - Napište svůj jeden záměr: tu jedinou nejdůležitější věc na dnešek
 - Uveďte 3 hlavní priority — ne 10, jen 3
 - Proveďte výsyp myšlenek: vylijte každou myšlenku, úkol a starost
 - Večer zaškrtněte, co se podařilo, a napište krátkou reflexi
 - Týdně si projděte hodnocení, abyste si všimli vzorců v soustředění a náladě



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s vší mavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*

Datum: _____

Úroveň soustředění: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Úroveň energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hodiny spánku: _____

Léky: _____



Záměr na dnešek *(jedno slovo nebo fráze, která povede váš den s všíímavostí)*

3 hlavní priority *(tři nejdůležitější věci, které je třeba dnes splnit)*

Výpis myšlenek *(vypište vše, co vám zaměstnává mysl — úkoly, starosti, nahodilé myšlenky, nedokončen...)*
