

---



# ADHD-dagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Udfyld trackersektionen hver morgen — maksimalt 2 minutter
  - Skriv din ene intention: den vigtigste ting i dag
  - List dine top 3 prioriteter — ikke 10, bare 3
  - Lav en hjerneudtømming: hæld enhver tanke, opgave og bekymring ud
  - Om aftenen, markér hvad der skete og skriv en kort refleksion
  - Gennemgå dine vurderinger ugentligt for at bemærke mønstre i fokus og humør



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

Fokusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Medicin:

\_\_\_\_\_

**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Medicin:

\_\_\_\_\_

**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Medicin:

\_\_\_\_\_

**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Medicin:

\_\_\_\_\_

**Intention for i dag** (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Top 3 prioriteter** (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tankemylder** (skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Medicin:

\_\_\_\_\_

**Intention for i dag** (et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Top 3 prioriteter** (de tre vigtigste ting at opnå i dag)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tankemylder** (skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

**Dato:** \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

Fokusniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energyniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

\_\_\_\_\_

Medicin:

\_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---

Dato: \_\_\_\_\_

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

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

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

Timer sovet: \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention for i dag** *(et ord eller en sætning til at guide din dag med nærvær)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteter** *(de tre vigtigste ting at opnå i dag)*

---

---

---

---

---

**Tankemylder** *(skriv alt ned, der optager dit sind — opgaver, bekymringer, tilfældige tanker, uafsluttede id...)*

---

---

---

---

---