

Ημερολόγιο ΔΕΠΥ

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Συμπληρώστε το τμήμα παρακολούθησης κάθε πρωί -- 2 λεπτά μεγιστο
 - Γραψτε τη μια προθεση σας: το μοναδικο πιο σημαντικοπραγμα σημερα
 - Παραθεστε τις 3 κορυφαιες προτεραιοτητες σας -- οχι 10, μονο 3
 - Κανετε αποφορτιση εγκεφαλου: αδειαστε καθε σκεψη, εργασία και ανησυχια
 - Το βραδυ, τσεκαρετε τι εγινε και γραψτε εναν συντομο αναστοχασμο
 - Ανασκοπηστε τις βαθμολογιες σας εβδομαδιαια για να παρατηρησετε μοτιβα στην εστιαση και τη διαθεση



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστιασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ*Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ

Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ

Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ

Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ*Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση*

3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ*Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα*

ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ*Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΕΠΥ



Ημερομηνία _____

Επίπεδο εστίασης:

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

Διάθεση (1-10):

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

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Ωρες ύπνου: _____

Φαρμακευτική αγωγή: _____

**ΠΡΟΘΕΣΗ ΓΙΑ ΣΗΜΕΡΑ***Μια λέξη ή φράση για να καθοδηγήσει τη μέρα σου με επίγνωση***3 ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ***Τα τρία πιο σημαντικά πράγματα που πρέπει να ολοκληρώσεις σήμερα***ΑΔΕΙΑΣΜΑ ΣΚΕΨΕΩΝ***Γράψε όλα όσα απασχολούν το μυαλό σου -- εργασίες, ανησυχίες, τυχαίες σκεψεις, ημιτελείς ιδέες. Ελευθερώσε χώρο*