


ADHD-päiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Täytä seurantaosio joka aamu — korkeintaan 2 minuuttia
 - Kirjoita yksi aikomus: tärkein yksittäinen asia tänään
 - Listaa 3 tärkeintä prioriteettiasi — ei 10, vaan 3
 - Tee aivodumppaus: kaada ulos jokainen ajatus, tehtävä ja huoli
 - Illalla tarkista mitä tapahtui ja kirjoita lyhyt reflektio
 - Tarkastele arvosanojasi viikoittain huomataksesi kaavoja keskittymisessä ja mielialassa



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä:

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:



Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä:

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä:

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä:

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä:

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:



Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:



Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä:

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

Päivämäärä: _____

Keskittymisen taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mieliala (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nukutut tunnit:

Lääkitys:

Tämän päivän aikomus *(yksi sana tai lause ohjaamaan päivääsi tietoisesti)*

3 tärkeintä prioriteettia *(kolme tärkeintä asiaa, jotka haluat saavuttaa tänään)*

Ajatuspurku *(kirjoita ulos kaikki, mikä pyörii mielessäsi — tehtävät, huolet, satunnaiset ajatukset, keskene...)*

