

Journal para sa ADHD

— ● —
Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Hybrid

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Punan ang tracker section tuwing umaga -- dalawang minuto lang ang maximum
 - Isulat ang iyong isang intensyon: ang nag-iisang pinakamahalagang bagay ngayon
 - Ilista ang iyong nangungunang 3 prioridad -- hindi 10, 3 lang
 - Gawin ang brain dump: ibuhos ang bawat kaisipan, gawain, at alalahanin
 - Sa gabi, lagyan ng tsek ang nangyari at magsulat ng maikling repleksyon
 - Suriin ang iyong mga rating linggu-linggo para mapansin ang mga pattern sa pokus at mood



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo

JOURNAL PARA SA ADHD



Petsa _____

Antas ng pokus:

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

Mood (1-10):

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

Antas ng enerhiya (1-10):

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

Oras ng Tulog:

Gamot:



INTENSYON PARA NGAYONG ARAW

Isang salita o parirala na gagabay sa araw mo nang may kamalayan

TOP 3 PRAYORIDAD

Ang tatlong pinakamahalagang bagay na dapat magawa ngayon

BRAIN DUMP

Isulat ang lahat ng laman ng isip mo -- mga gawain, alalahanin, random na iniisip, mga hindi pa tapos na ideya. Magpalaya ng espasyo
