


Journal TDAH



Un journal guidé de 30 jours



Hybride



Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- Fill in the tracker section each morning — 2 minutes maximum
 - Write your one intention: the single most important thing today
 - List your top 3 priorities — not 10, just 3
 - Do a brain dump: pour out every thought, task, and worry
 - In the evening, check off what happened and write a brief reflection
 - Review your ratings weekly to notice patterns in focus and mood



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Niveau d'énergie (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*

Date: _____

Niveau de concentration: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heures de sommeil: _____

Médicaments: _____



Intention pour aujourd'hui *(un mot ou une phrase pour guider votre journée en pleine conscience)*

Top 3 priorités *(les trois choses les plus importantes à accomplir aujourd'hui)*

Vidage de cerveau *(écrivez tout ce qui occupe votre esprit — tâches, soucis, pensées aléatoires, idées in...)*
