


ADHD dnevnik



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Ispunite odjeljak za praćenje svako jutro — maksimalno 2 minute
 - Napišite svoju jednu namjeru: najvažniju stvar za danas
 - Navedite svoja 3 glavna prioriteta — ne 10, samo 3
 - Napravite ispust misli: izlijte svaku misao, zadatak i brigu
 - Navečer označite što se dogodilo i napišite kratku refleksiju
 - Pregledavajte ocjene tjedno kako biste primijetili obrasce u fokusu i raspoloženju



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještenošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

Razina fokusa: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještenošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještanošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvještenošću)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*

Datum: _____

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

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

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

Sati spavanja: _____

Lijekovi: _____



Namjera za danas *(jedna riječ ili fraza koja će voditi vaš dan s osvježenosti)*

3 glavna prioriteta *(tri najvažnije stvari koje danas treba postići)*

Ispis misli *(ispišite sve što vam zaokuplja um - zadatke, brige, nasumične misli, nedovršene ideje. oslobodi...)*
