


ADHD napló



30 napos vezetett napló



Vegyes



Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Töltsd ki a követő részt minden reggel — maximum 2 perc
 - Írja le egy szándékát: az egyetlen legfontosabb dolog mára
 - Sorolja fel a 3 legfontosabb prioritást — nem 10-et, csak 3-at
 - Végezzen agyürítést: öntse ki minden gondolatát, feladatát és aggodalmát
 - Este pipálja ki, mi történt, és írjon rövid reflexiót
 - Tekintse át értékeléseit hetente a fókusz és hangulat mintázatainak felismeréséhez



Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írd ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatküürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásidő (óra):

Gyógyszer:



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatkürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatküürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írd ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írd ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatküürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írd ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hangulat (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energiaszint (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Alvásidő (óra):

Gyógyszer:



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatküürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondolatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*

Dátum: _____

Fókusz szint: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Alvásidő (óra): _____

Gyógyszer: _____



Mai szándék *(egy szó vagy kifejezés, ami tudatosan vezérli a napodat)*

Top 3 prioritás *(a három legfontosabb dolog, amit ma el kell végezni)*

Gondatkiürítés *(írj ki mindent, ami foglalkoztatja az elméd — feladatok, aggodalmak, véletlenszerű gon...)*
