


Jurnal ADHD



Jurnal Terpandu 30 Hari



Hibrida

Dibuat dengan Loomjournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Isi bagian pelacak setiap pagi — maksimal 2 menit
 - Tulis satu niat Anda: satu hal terpenting hari ini
 - Daftar 3 prioritas utama Anda — bukan 10, hanya 3
 - Lakukan brain dump: tuangkan setiap pikiran, tugas, dan kekhawatiran
 - Di malam hari, centang apa yang terjadi dan tulis refleksi singkat
 - Tinjau penilaian Anda setiap minggu untuk memperhatikan pola dalam fokus dan suasana hati



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Tanggal: _____

Tingkat fokus: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tuliskan semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belum...)*

Tanggal: _____

Tingkat fokus: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Jam tidur: _____

Obat: _____



Niat untuk hari ini *(satu kata atau frasa untuk memandu hari anda dengan penuh kesadaran)*

3 prioritas utama *(tiga hal terpenting yang harus dicapai hari ini)*

Curah pikiran *(tulis semua yang memenuhi pikiranmu — tugas, kekhawatiran, pikiran acak, ide yang belu...)*
