

---



# ADHD Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Ibrido

Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

- 
- 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Livello di energia (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Livello di concentrazione:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Livello di energia (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore di sonno: \_\_\_\_\_

Farmaci: \_\_\_\_\_



**Intenzione per oggi** *(una parola o frase per guidare la tua giornata con consapevolezza)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorità** *(le tre cose più importanti da realizzare oggi)*

---

---

---

---

---

**Scarico mentale** *(scrivi tutto ciò che occupa la tua mente — attività, preoccupazioni, pensieri casuali, ide...)*

---

---

---

---

---