


ADHDジャーナル



30日間のガイド付きジャーナル



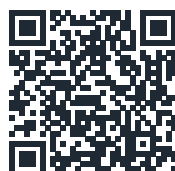
ハイブリッド

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

- 1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう
- 2 正直に、判断せずに自由に書きましょう
- 3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう
- 4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

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

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (1~10) :

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

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

気分 (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

エネルギーレベル (1~10) :

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

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

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (1~10) :

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

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

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

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (1~10) :

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

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

気分 (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

睡眠時間: _____

薬: _____



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょうータスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

気分 (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

日付: _____

集中レベル:

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

気分 (1~10) :

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

エネルギーレベル (1~10) :

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

睡眠時間:

薬:



今日の意図 (今日をマインドフルに過ごすための一言・一フレーズ)

優先事項トップ3 (今日達成すべき最重要事項を3つ)

ブレインダンプ (頭の中にあることをすべて書き出しましょう。タスク、心配事、雑念、未完のアイデア。思考の整理に)

