


ADHD 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요

2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요

3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요

4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:

오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

날짜: _____

집중력 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

기분 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

수면 시간:

약물:



오늘의 다짐 (마음챙김으로 하루를 이끌 한 단어 또는 문구)

상위 3개 우선순위 (오늘 완수해야 할 가장 중요한 세 가지)

생각 쏟아내기 (머릿속에 가득한 것들을 모두 쏟아내세요 — 할 일, 걱정, 무작위 생각, 미완성 아이디어. 머리를 비워보세요)

