

ADHD dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsingumus

-
- Užpildykite sekimo skiltis kiekvieną rytą -- daugiausiai 2 minutės
 - Užrašykite vieną intenciją: vieną svarbiausią dienos dalyką
 - Išvardykite 3 svarbiausius prioritetus -- ne 10, tik 3
 - Atlikite minčių išmetimą: išliekite kiekvieną mintį, užduotį ir nerimą
 - Vakare pažymėkite, kas įvyko, ir parašykite trumpą refleksiją
 - Peržiūrėkite įvertinimus kas savaitę, kad pastebėtumėte dėmesio ir nuotaikos dėsingumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas

ADHD DIENORAŠTIS



Data _____

Susikaupimo lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Nuotaika (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Miego valandos:

Vaistai:



ŠIANDIENOS KETINIMAS

Vienas žodis ar frazė, kuri sąmoningai ves jūsų dieną

3 SVARBIAUSI PRIORITETAI

Trys svarbiausi šiandienos darbai

MINČIŲ IŠLIEJIMAS

Surašykite viską, kas užima protą -- užduotis, rūpesčius, atsitiktines mintis, nebaigtas idėjas. Atlaisvinkite vietas
