

---



# ADHD Dagboek

---



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride



Gemaakt met LoomJournals

---

# Hoe gebruik je dit dagboek

---

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

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

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Focusniveau:            1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Uren geslapen: \_\_\_\_\_

Medicatie: \_\_\_\_\_



**Intentie voor vandaag** *(eén woord of zin om je dag bewust te leiden)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioriteiten** *(de drie belangrijkste dingen om vandaag te bereiken)*

---

---

---

---

---

**Gedachtendump** *(schrijf alles op wat je bezighoudt — taken, zorgen, willekeurige gedachten, onafgema...*

---

---

---

---

---