


ADHD-journal



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Fyll ut spingsseksjonen hver morgen — maksimalt 2 minutter
 - Skriv din ene intensjon: den aller viktigste tingen i dag
 - List opp dine 3 viktigste prioriteringer — ikke 10, bare 3
 - Gjør en hjernekaos-dump: tøm ut hver tanke, oppgave og bekymring
 - Om kvelden, kryss av hva som skjedde og skriv en kort refleksjon
 - Gå gjennom vurderingene ukentlig for å legge merke til mønstre i fokus og humør



Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag *(ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)*

Topp 3 prioriteringer *(de tre viktigste tingene å oppnå i dag)*

Tankeslipp *(skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)*

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag *(ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)*

Topp 3 prioriteringer *(de tre viktigste tingene å oppnå i dag)*

Tankeslipp *(skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)*

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag *(ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)*

Topp 3 prioriteringer *(de tre viktigste tingene å oppnå i dag)*

Tankeslipp *(skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)*

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag *(ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)*

Topp 3 prioriteringer *(de tre viktigste tingene å oppnå i dag)*

Tankeslipp *(skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)*

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

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

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

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

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag *(ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)*

Topp 3 prioriteringer *(de tre viktigste tingene å oppnå i dag)*

Tankeslipp *(skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)*

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag *(ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)*

Topp 3 prioriteringer *(de tre viktigste tingene å oppnå i dag)*

Tankeslipp *(skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)*

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

Fokusnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Humør (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Timer sovet:

Medisin:

Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)

Dato: _____

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

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

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

Timer sovet: _____

Medisin: _____



Intensjon for i dag (ett ord eller en setning for å veilede dagen din med bevissthet)

Topp 3 prioriteringer (de tre viktigste tingene å oppnå i dag)

Tankeslipp (skriv ut alt som opptar tankene dine - oppgaver, bekymringer, tilfeldige tanker, uferdige ideer...)
