

---



# Dziennik ADHD

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Hybrid

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_

**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

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

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_

**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_

**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

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

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_

**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_

**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_

**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

**Data:** \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poziom energii (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Godziny snu:

\_\_\_\_\_

Leki:

\_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Data:** \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nastrój (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---

Data: \_\_\_\_\_

Poziom skupienia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Godziny snu: \_\_\_\_\_

Leki: \_\_\_\_\_



**Intencja na dziś** *(jedno słowo lub fraza, która poprowadzi twój dzień z uważnością)*

---

---

---

---

---

**3 najważniejsze priorytety** *(trzy najważniejsze rzeczy do zrealizowania dzisiaj)*

---

---

---

---

---

**Wysyp myśli** *(wypisz wszystko, co zajmuje twój umysł — zadania, obawy, przypadkowe myśli, niedokończ...*

---

---

---

---

---