

---



# Diário para TDAH

---



Um Diário Guiado de 30 Dias



Híbrido

Criado com LoomJournals

---

# Como Usar Este Diário

---

Bem-vindo ao seu diário! Aqui estão algumas dicas para aproveitá-lo ao máximo:

- 1 Reserve alguns minutos por dia para escrever
- 2 Seja honesto e escreva livremente sem julgamentos
- 3 Tente escrever no mesmo horário todos os dias para criar um hábito
- 4 Revise suas anotações semanalmente para perceber padrões



Escaneie para um guia detalhado sobre como usar este diário

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---

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

Nível de foco:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

Nível de energia (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Horas dormidas: \_\_\_\_\_

Medicação: \_\_\_\_\_



**Intenção para hoje** *(uma palavra ou frase para guiar seu dia com atenção plena)*

---

---

---

---

---

**Top 3 prioridades** *(as três coisas mais importantes a realizar hoje)*

---

---

---

---

---

**Esvaziamento mental** *(escreva tudo o que está ocupando sua mente — tarefas, preocupações, pensam...)*

---

---

---

---

---