

---



# Jurnal ADHD

---



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

---

# Cum să folosești acest jurnal

---

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

- 
- Completează secțiunea de urmărire în fiecare dimineață — maximum 2 minute
  - Scrie-ți singura intenție: cel mai important lucru de azi
  - Enumeră primele 3 priorități — nu 10, doar 3
  - Fă o descărcare mentală: varsă fiecare gând, sarcină și îngrijorare
  - Seara, bifează ce s-a întâmplat și scrie o scurtă reflecție
  - Revizuieste evaluările săptămânal pentru a observa tiparele în concentrare și dispoziție



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore de somn: \_\_\_\_\_

Medicație: \_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorități** *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

---

---

---

---

---

**Descărcare mentală** *(scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)*

---

---

---

---

---

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore de somn: \_\_\_\_\_

Medicație: \_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorități** *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

---

---

---

---

---

**Descărcare mentală** *(scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)*

---

---

---

---

---

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore de somn: \_\_\_\_\_

Medicație: \_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorități** *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

---

---

---

---

---

**Descărcare mentală** *(scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)*

---

---

---

---

---

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore de somn: \_\_\_\_\_

Medicație: \_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorități** *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

---

---

---

---

---

**Descărcare mentală** *(scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)*

---

---

---

---

---

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore de somn: \_\_\_\_\_

Medicație: \_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorități** *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

---

---

---

---

---

**Descărcare mentală** *(scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)*

---

---

---

---

---

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

Nivel de energie (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Ore de somn: \_\_\_\_\_

Medicație: \_\_\_\_\_



**Intenția pentru astăzi** *(un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priorități** *(cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)*

---

---

---

---

---

**Descărcare mentală** *(scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)*

---

---

---

---

---

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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

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

Nivel de concentrare:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dispoziție (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ore de somn:

\_\_\_\_\_

Medicație:

\_\_\_\_\_

**Intenția pentru astăzi** (un cuvânt sau o expresie care să-ți ghideze ziua cu atenție)

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

**Top 3 priorități** (cele trei lucruri cele mai importante de realizat astăzi)

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

**Descărcare mentală** (scrie tot ce îți ocupă mintea - sarcini, griji, gânduri aleatorii, idei neterminate. elibe...)

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