


Дневник при СДВГ



Дневник на 30 дней



Гибрид



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Заполняйте трекер каждое утро — максимум 2 минуты
 - Запишите одно намерение: самое важное дело сегодня
 - Составьте топ-3 приоритетов — не 10, а именно 3
 - Сделайте выгрузку мыслей: выпишите всё, что есть в голове
 - Вечером отметьте выполненное и напишите краткую рефлексию
 - Раз в неделю просматривайте оценки — замечайте паттерны



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...)

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...

Дата: _____

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

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

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

Часов сна: _____

Лекарства: _____



Намерение на сегодня (одно слово или фраза для осознанного дня)

Топ-3 приоритета (три самые важные задачи на сегодня)

Выгрузка мыслей (выпишите всё, что занимает голову — задачи, тревоги, случайные мысли, незак...
