

---



# ADHD denník

---



30-dňový sprievodný denník



Hybridný

Vytvorené pomocou LoomJournals

---

# Ako používať tento denník

---

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

- 
- Vypíšte sekciu sledovania každé ráno - maximálne 2 minúty
  - Napíšte svoj jeden zamer: jednu najdôležitejšiu vec na dnes
  - Vymenujte svoje 3 hlavné priority - nie 10, len 3
  - Urobte vylev myšlienok: vylejte každú myšlienku, úlohu a starosť
  - Vecer zaskrtnite, čo sa stalo, a napíšte krátku reflexiu
  - Prezerajte svoje hodnotenia týždenne na vsimanie si vzorov v sústredení a nálade



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavo prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavo prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste vsetko, co vam zapratava mysel - ulohy, starosti, nahodne myslienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavo prežiť deň)*

---

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---

---

Dátum: \_\_\_\_\_

Úroveň sústredenia: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nálada (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Hodiny spánku: \_\_\_\_\_

Lieky: \_\_\_\_\_



**Zámer na dnes** *(jedno slovo alebo fráza, ktorá vám pomôže všímavu prežiť deň)*

---

---

---

---

---

**Top 3 priority** *(tri najdôležitejšie veci, ktoré treba dnes splniť)*

---

---

---

---

---

**Vysypanie myšlienok** *(vypiste všetko, čo vám zapratava myseľ - ulohy, starosti, nahodne myšlienky, ned...)*

---

---

---

---

---