

Dnevnik za ADHD

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Vsako jutro izpolnite razdelek za sledenje - največ 2 minuti
 - Zapišite svoj en namen: edino najpomembnejšo stvar danes
 - Navedite svoje 3 glavne prioritete - ne 10, samo 3
 - Naredite izpust misli: izlijte vsako misel, nalogo in skrb
 - Zvečer označite, kaj se je zgodilo, in zapišite kratko refleksijo
 - Tedensko preglejte svoje ocene, da opazite vzorce v osredotočenosti in razpoloženju



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:



NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:



NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:



NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja: _____

Zdravila: _____

NAMEN ZA DANES*Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo***TOP 3 PRIORITETE***Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti***IZLIV MISLI***Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:



NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:



NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja: _____

Zdravila: _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja: _____

Zdravila: _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES*Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja: _____

Zdravila: _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja: _____

Zdravila: _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja: _____

Zdravila: _____

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD

Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

NAMEN ZA DANES

Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo

TOP 3 PRIORITETE

Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti

IZLIV MISLI

Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor

DNEVNIK ZA ADHD



Datum _____

Raven osredotočenosti:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Razpoloženje (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ur spanja:

Zdravila:

**NAMEN ZA DANES***Ena beseda ali fraza, ki bo vodila vaš dan s čuječnostjo*

TOP 3 PRIORITETE*Tri najpomembnejše stvari, ki jih morate danes opraviti*

IZLIV MISLI*Zapiši vse, kar ti zaseda misli -- naloge, skrbi, naključne misli, nedokončane ideje. Sprosti prostor*
