


АДХД дневник



Вођени дневник за 30 дана



Хибрид

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Попуните секцију за праћење сваког јутра - максимално 2 минута
 - Напишите своју једну намеру: најважнију ствар данас
 - Наведите своја 3 главна приоритета - не 10, само 3
 - Направите мозгово растеређење: излијте сваку мисао, задатак и бригу
 - Увече означите шта се десило и напишите кратку рефлексiju
 - Прегледајте своје оцене недељно да бисте уочили обрасце у фокусу и расположењу



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*

Датум: _____

Ниво фокуса: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

Сати спавања: _____

Лекови: _____



Намера за данас *(једна реч или фраза да усмери ваш дан са свесношћу)*

Топ 3 приоритета *(три најважније ствари које треба остварити данас)*

Истресање мисли *(испишите све што вам заузима ум -- задатке, бриге, насумичне мисли, недоврш...*
