

---



# ADHD-journal

---



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

---

# Hur du använder den här dagboken

---

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:                    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** *(ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)*

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** *(de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)*

---

---

---

---

---

**Hjärndump** *(skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)*

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Fokusnivå:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

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

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

Sov (timmar): \_\_\_\_\_

Medicin: \_\_\_\_\_



**Intention för idag** (ett ord eller en fras för att vägleda din dag med medvetenhet)

---

---

---

---

---

**Topp 3 prioriteringar** (de tre viktigaste sakerna att åstadkomma idag)

---

---

---

---

---

**Hjärndump** (skriv ut allt som upptar ditt sinne — uppgifter, bekymmer, slumpmässiga tankar, oavslutade i...)

---

---

---

---

---