


Журнал для СДУГ



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Заповніть розділ трекера щоранку -- максимум 2 хвилини
 - Напишіть один намір: єдину найважливішу річ на сьогодні
 - Перелічіть 3 головні пріоритети -- не 10, а саме 3
 - Зробіть потік думок: вилийте кожну думку, завдання та занепокоєння
 - Увечері відмітьте, що сталося, та напишіть коротку рефлексію
 - Переглядайте свої оцінки щотижня, щоб помічати закономірності фокусу та настрою



Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Настрій (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*

Дата: _____

Рівень фокусу: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

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

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

Години сну: _____

Ліки: _____



Намір на сьогодні *(одне слово або фраза, щоб направляти ваш день з усвідомленістю)*

Топ-3 пріоритети *(три найважливіші справи, які потрібно виконати сьогодні)*

Вивантаження думок *(випишіть все, що займає ваш розум -- завдання, хвилювання, випадкові ду...)*
