


Nhật Ký ADHD



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Điền phần theo dõi mỗi buổi sáng — tối đa 2 phút
 - Viết một ý định: điều quan trọng nhất duy nhất hôm nay
 - Liệt kê 3 ưu tiên hàng đầu — không phải 10, chỉ 3
 - Thực hiện ghi suy nghĩ tuôn trào: đổ ra mọi suy nghĩ, nhiệm vụ và lo lắng
 - Vào buổi tối, đánh dấu những gì đã xảy ra và viết một suy ngẫm ngắn
 - Xem lại đánh giá hàng tuần để nhận ra mô hình trong sự tập trung và tâm trạng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____

Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)

Ngày: _____

Mức độ tập trung: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Số giờ ngủ: _____

Thuốc: _____



Dự định cho hôm nay (một từ hoặc cụm từ để dẫn dắt ngày mới với sự chánh niệm)

3 ưu tiên hàng đầu (ba điều quan trọng nhất cần hoàn thành hôm nay)

Xả suy nghĩ (viết ra mọi thứ đang chiếm lĩnh tâm trí — công việc, lo lắng, suy nghĩ ngẫu nhiên, ý tưởng da...)
