


ADHD日记



30天引导式日记



混合格式

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天早上填写追踪版块——最多2分钟
 - 写下您的一个意图：今天最重要的一件事
 - 列出您的前3个优先事项——不是10个，只是3个
 - 进行大脑清空：倾倒入每一个想法、任务和担忧
 - 晚上勾选发生了什么并写一段简短的反思
 - 每周回顾您的评分以注意专注力和情绪中的模式



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)

日期: _____

专注程度: ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

心情 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

精力水平 (1-10): ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

睡眠时长: _____

用药: _____



今天的意图 (用一个词或短语来引导你今天的正念生活)

三大优先事项 (今天最重要的三件事)

思维清空 (把占据你脑海的一切都写出来——任务、担忧、随机想法、未完成的念头。释放空间)
