MeinSystem

Herramienta gratuita · AuDHD · Plan diario

Plan diario con AuDHD: combinar puntos de referencia fijos y capacidad flexible

Este plan diario separa los puntos de referencia estables de una cantidad flexible de tareas. Así el día sigue siendo comprensible cuando cambian la energía, la atención o la capacidad sensorial.

Fecha / día _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Valorar brevemente tu energía, el nivel de estímulos y la activación
- [ ] 02 Añadir las citas fijas, los trayectos y las transiciones
- [ ] 03 Asegurar comida, agua, medicación y pausas
- [ ] 04 Convertir una tarea necesaria en un paso concreto para empezar
- [ ] 05 Tener preparadas como máximo dos opciones flexibles
- [ ] 06 Dejar un margen libre antes o después de una carga alta
- [ ] 07 Elegir solo el siguiente paso visible

Versión breve para días difíciles

- [ ] Mostrar solo las citas fijas y las necesidades básicas
- [ ] Elegir una acción necesaria o decidir conscientemente cancelar un compromiso
- [ ] Retirar del plan de hoy las demás tareas

Mis propios pasos

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Consejos para adaptarla

- Separa claramente los puntos de referencia fijos de las tareas opcionales.
- Mantén el conjunto de opciones flexibles lo bastante pequeño para elegir con rapidez.
- Planifica los trayectos y los cambios de tarea como bloques de tiempo reales.
- Replanifica desde ahora, en lugar de intentar recuperar un día ideal que no salió como esperabas.