MeinSystem

Plantilla gratuita · AuDHD · Semana

Planificación semanal con AuDHD: puntos de referencia estables y tareas flexibles

Esta planificación semanal protege los puntos de referencia fijos y el descanso sin ocupar de antemano cada hora libre. Las tareas flexibles siguen abiertas hasta que se ve la capacidad real.

Semana del _____

Pasos para marcar

- [ ] 01 Reunir las citas fijas, los trayectos y los puntos de referencia recurrentes
- [ ] 02 Marcar los días con una carga social o sensorial alta
- [ ] 03 Proteger las necesidades básicas y el descanso alrededor de esa carga
- [ ] 04 Formular de manera concreta una tarea necesaria para la semana
- [ ] 05 Reunir tres tareas flexibles en un mismo conjunto de opciones
- [ ] 06 Dejar al menos un bloque de margen sin planificar
- [ ] 07 Al final de la semana, revisar lo pendiente en lugar de trasladarlo automáticamente

Versión breve para días difíciles

- [ ] Añadir solo los puntos de referencia fijos y las necesidades básicas
- [ ] Proteger el bloque de descanso más importante
- [ ] Mantener todas las tareas opcionales en el conjunto de opciones

Mis propios pasos

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

Consejos para adaptarla

- No trates la energía como si fuera tiempo disponible de forma uniforme.
- Planifica conscientemente menos después de transiciones exigentes.
- Separa visualmente las partes fijas de las flexibles.
- Permite que el conjunto de opciones flexibles también se haga más pequeño.