MeinSystem

Modello gratuito · Settimana

Pianificazione settimanale con ADHD: orientamento senza riempire tutte le caselle

Questa pianificazione settimanale non distribuisce il maggior numero possibile di compiti. Rende visibile il carico e protegge i giorni in cui gli appuntamenti fissi bastano già.

Settimana dal _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Raccogliere tutti gli appuntamenti fissi e gli spostamenti della settimana
- [ ] 02 Contrassegnare visibilmente i giorni con un carico elevato
- [ ] 03 Pianificare spesa, pasti, farmaci e recupero
- [ ] 04 Scegliere un compito importante per tutta la settimana
- [ ] 05 Mettere i piccoli compiti flessibili in una lista aperta
- [ ] 06 Lasciare libero almeno un vero blocco di margine
- [ ] 07 Alla fine della settimana, riportare soltanto ciò che è ancora rilevante

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Inserire appuntamenti fissi e bisogni essenziali necessari
- [ ] Proteggere un periodo con poco carico
- [ ] Raccogliere tutti i compiti facoltativi in un'unica lista d'attesa

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Valuta non soltanto il tempo libero, ma anche l'energia prevista.
- Distribuisci i compiti domestici invece di accumularli in una giornata ideale di grandi pulizie.
- Prevedi margini dopo appuntamenti particolarmente impegnativi dal punto di vista sociale o sensoriale.
- Inizia ogni nuova settimana senza sensi di colpa per ciò che resta dalla precedente.