MeinSystem

Modello gratuito · AuDHD · Settimana

Pianificazione settimanale AuDHD: punti stabili e compiti flessibili

Questa pianificazione protegge i punti fissi e il recupero senza occupare in anticipo ogni ora libera. I compiti flessibili restano spostabili finché la capacità reale non è visibile.

Settimana dal _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Raccogliere appuntamenti fissi, spostamenti e punti ricorrenti
- [ ] 02 Contrassegnare i giorni con un carico sociale o sensoriale elevato
- [ ] 03 Proteggere bisogni essenziali e recupero intorno a questo carico
- [ ] 04 Descrivere concretamente un compito settimanale necessario
- [ ] 05 Mettere tre compiti flessibili in una raccolta comune
- [ ] 06 Lasciare almeno un blocco di margine non pianificato
- [ ] 07 Rivalutare nel fine settimana ciò che resta, invece di riportarlo automaticamente

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Inserire soltanto punti fissi e bisogni essenziali
- [ ] Proteggere il blocco di recupero più importante
- [ ] Lasciare interamente nella raccolta i compiti facoltativi

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Non trattare l'energia come un tempo disponibile in modo uniforme.
- Pianifica consapevolmente meno cose dopo passaggi impegnativi.
- Mantieni visivamente separate le aree fisse e quelle flessibili.
- Permetti alla raccolta flessibile anche di ridursi.