MeinSystem

Strumento gratuito · Piano giornaliero

Piano giornaliero ADHD per adulti: visibile invece che perfetto

Il piano giornaliero non è una griglia oraria rigida. Separa appuntamenti fissi, passi necessari e compiti flessibili, così non devi tenere tutto in testa contemporaneamente.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Valutare brevemente energia e livello di stimoli
- [ ] 02 Inserire gli appuntamenti fissi dal calendario
- [ ] 03 Scegliere un compito necessario per oggi
- [ ] 04 Pianificare visibilmente pasti, acqua, farmaci e pause
- [ ] 05 Annotare un compito flessibile per la capacità disponibile
- [ ] 06 Lasciare un margine tra due blocchi impegnativi
- [ ] 07 Contrassegnare il prossimo passo concreto

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Guardare soltanto appuntamenti fissi e compiti necessari per la salute
- [ ] Assicurare pasti, acqua e una pausa
- [ ] Rimandare esplicitamente tutto il resto

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Pianifica al massimo un compito facoltativo più grande al giorno.
- Descrivi i compiti come azioni visibili, non come grandi risultati.
- Considera passaggi e spostamenti come blocchi di tempo distinti.
- Lascia spazio libero nel piano — è capacità disponibile, non un fallimento.