MeinSystem

Strumento gratuito · AuDHD · Piano giornaliero

Piano giornaliero AuDHD: unire punti fissi e capacità flessibile

Questo piano separa i punti stabili da una quantità flessibile di compiti. Così la giornata resta leggibile quando cambiano energia, attenzione o capacità sensoriale.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Valutare brevemente energia, livello di stimoli e attivazione
- [ ] 02 Inserire appuntamenti fissi, spostamenti e passaggi
- [ ] 03 Assicurare pasti, acqua, farmaci e pause
- [ ] 04 Tradurre un compito necessario in un passo iniziale concreto
- [ ] 05 Tenere pronte al massimo due opzioni flessibili
- [ ] 06 Lasciare un margine libero prima o dopo un carico elevato
- [ ] 07 Scegliere soltanto il prossimo passo visibile

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Mostrare soltanto appuntamenti fissi e bisogni essenziali
- [ ] Scegliere un'azione necessaria oppure una rinuncia consapevole
- [ ] Togliere gli altri compiti dal piano di oggi

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Separa chiaramente i punti fissi dai compiti facoltativi.
- Mantieni la raccolta di opzioni flessibili abbastanza piccola da scegliere rapidamente.
- Pianifica spostamenti e cambi di attività come veri blocchi di tempo.
- Ripianifica da adesso, invece di recuperare una giornata ideale che non ha funzionato.