MeinSystem

Modello gratuito · Casa

Piano di pulizie con ADHD: piccole aree invece di un grande progetto

«Pulire casa» non è una singola azione. Questo modello la divide in piccole aree che puoi completare indipendentemente.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Raccogliere rifiuti e confezioni vuote in una stanza
- [ ] 02 Portare le stoviglie al lavello oppure avviare la lavastoviglie
- [ ] 03 Mettere il bucato in un punto di raccolta
- [ ] 04 Scegliere una superficie e liberare soltanto quella
- [ ] 05 Pulire brevemente il lavabo o il lavello della cucina
- [ ] 06 Passare l'aspirapolvere o la scopa in un'area ben delimitata
- [ ] 07 Riporre i prodotti e fermarsi consapevolmente

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Raccogliere i rifiuti
- [ ] Portare stoviglie e bucato ai rispettivi punti di raccolta
- [ ] Liberare un passaggio nella stanza più importante

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Lavora per aree invece che sull'intera casa.
- Usa un timer visibile come limite, non come pressione a fare di più.
- Tieni ciò che serve nel punto in cui inizia il compito.
- Definisci prima quando il compito è svolto a sufficienza.