MeinSystem

Modello gratuito · AuDHD · Casa

Piano di pulizie con AuDHD: passi chiari senza un sistema domestico rigido

Questo piano di pulizie offre abbastanza struttura per iniziare e abbastanza libertà per un'attivazione variabile. Ogni piccola area può essere conclusa indipendentemente.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Preparare in vista sacchetto dei rifiuti, cesto e ausili tollerabili
- [ ] 02 Scegliere una di tre piccole aree
- [ ] 03 Raccogliere soltanto rifiuti e confezioni vuote
- [ ] 04 Portare stoviglie o bucato ai rispettivi punti di raccolta
- [ ] 05 Liberare una superficie e pulirla brevemente
- [ ] 06 Se vuoi, occuparti di un'area limitata del pavimento
- [ ] 07 Terminare il timer, riporre il materiale e fermarsi consapevolmente

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Togliere i rifiuti dall'area più importante
- [ ] Raccogliere soltanto stoviglie e bucato
- [ ] Liberare un passaggio utilizzabile e fermarsi

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Offriti una scelta tra poche aree iniziali equivalenti.
- Adatta separatamente rumore, odore e contatto.
- Conserva gli ausili nel punto in cui inizia il compito.
- Usa i timer come punto di fine, non come obiettivo di prestazione.