MeinSystem

Modello gratuito · Mattina

Routine mattutina con ADHD: un modello da iniziare in piccolo

Questa routine mattutina non vuole imporre un inizio perfetto. Rende visibili soltanto i prossimi passi, così al mattino devi mettere in ordine meno cose.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Sedersi, appoggiare i piedi a terra e bere un sorso
- [ ] 02 Andare in bagno e lavarsi i denti
- [ ] 03 Occuparsi dei farmaci o di altre azioni fisse per la salute
- [ ] 04 Mangiare qualcosa di semplice oppure portarlo via per dopo
- [ ] 05 Vestirsi — meglio con vestiti già pronti
- [ ] 06 Aprire il calendario e controllare soltanto il primo appuntamento fisso
- [ ] 07 Mettere in borsa chiavi, portafoglio, cuffie e borraccia

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Bere e prendere i farmaci necessari
- [ ] Lavarsi i denti oppure fare una cura personale semplificata
- [ ] Guardare il primo appuntamento e decidere tutto il resto più tardi

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Togli ogni passo che al mattino non è davvero necessario.
- Prevedi un margine di tempo tra il risveglio e l'uscita di casa.
- La sera prima, metti le cose in vista nello stesso posto.
- Mantieni una versione di tre passi per i giorni con poca capacità disponibile.