MeinSystem

Modello gratuito · AuDHD · Mattina

Routine mattutina con AuDHD: punti fissi senza una sequenza rigida

Questa routine mattutina unisce punti di riferimento affidabili a più modi possibili di attraversare la mattina. Così hai un orientamento senza che una deviazione comprometta tutta la sequenza.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Bere e occuparsi dei farmaci necessari come primo punto fisso
- [ ] 02 Scegliere tra due varianti di cura personale già preparate
- [ ] 03 Indossare vestiti sensorialmente adatti da una piccola selezione
- [ ] 04 Fare una colazione semplice oppure scegliere un'opzione da portare via
- [ ] 05 Guardare soltanto il primo appuntamento e l'ora di partenza
- [ ] 06 Mettere in borsa chiavi, cuffie, borraccia e ausili
- [ ] 07 Passare al blocco successivo della giornata con un segnale di inizio visibile

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Bere e prendere i farmaci necessari
- [ ] Scegliere la variante più breve per cura personale e vestiti
- [ ] Guardare il primo appuntamento e lasciare fuori tutto il resto

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Mantieni soltanto due o tre punti fissi nella parte essenziale.
- Usa segnali visibili per il tempo e i passaggi.
- Prepara varianti invece di richiedere nuove decisioni al mattino.
- Cambia singoli passi per introdurre novità senza ricostruire tutta la sequenza.