MeinSystem

Modello gratuito · Sera

Routine serale con ADHD: concludere la giornata con più calma

La sera, la capacità di pianificare è spesso già esaurita. Questo modello raccoglie soltanto ciò che rende più semplice concludere oggi e iniziare domani.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Ridurre luce e volume
- [ ] 02 Annotare pensieri o compiti aperti per domani
- [ ] 03 Riempire la borraccia e preparare i farmaci necessari
- [ ] 04 Mettere in vista vestiti e cose importanti per domani
- [ ] 05 Lavarsi i denti e fare una breve cura personale
- [ ] 06 Controllare sveglia e primo appuntamento di domani
- [ ] 07 Chiudere lo schermo o passare a una modalità con meno stimoli

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Occuparsi dei farmaci necessari e lavarsi i denti
- [ ] Impostare la sveglia e mettere le chiavi al loro posto fisso
- [ ] Abbassare la luce e andare a letto

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Non iniziare da una routine di sonno ideale, ma da un segnale di conclusione affidabile.
- Sposta consapevolmente fuori dalla routine serale i compiti di riordino non urgenti.
- Usa lo stesso ordine anche quando cambia l'orario.
- Scegli un posto fisso per le cose che ti servono al mattino.