MeinSystem

Modello gratuito · AuDHD · Sera

Routine serale con AuDHD: uscire dall’iperconcentrazione e dai pensieri in sospeso

Questa routine serale crea un ponte tra attività e riposo. Conserva i pensieri aperti, riduce gli stimoli e permette una versione breve valida a tutti gli effetti.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Impostare un segnale visibile dieci minuti prima della fine dell’attività attuale
- [ ] 02 Annotare il punto concreto da cui ripartire
- [ ] 03 Ridurre gradualmente schermo, luce e rumori
- [ ] 04 Raccogliere i pensieri aperti in un’unica lista per domani
- [ ] 05 Controllare sveglia, primo appuntamento e cose necessarie
- [ ] 06 Occuparsi di denti, farmaci e una breve cura personale
- [ ] 07 Concludere con un’attività tranquilla e familiare

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Fermare l’attività e annotare da dove ripartire
- [ ] Completare le azioni necessarie per la salute
- [ ] Ridurre gli stimoli e passare direttamente al riposo

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Usa più segnali di passaggio delicati invece di un allarme brusco.
- Tieni il riordino fuori dalla parte necessaria della routine serale.
- Scrivi esattamente da dove continuerai domani.
- Prepara una variante per le sere in cui l’iperconcentrazione si prolunga.