MeinSystem

Gratis sjabloon · AuDHD · Avond

AuDHD-avondroutine: uit hyperfocus en open eindjes komen

Deze avondroutine vormt een brug tussen activiteit en rust. Ze legt open gedachten vast, vermindert prikkels en biedt een volwaardige korte versie.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Een zichtbaar signaal tien minuten vóór het einde van de huidige activiteit instellen
- [ ] 02 Het volgende concrete punt om verder te gaan opschrijven
- [ ] 03 Scherm, licht en geluiden stapsgewijs verminderen
- [ ] 04 Open gedachten op één lijst voor morgen zetten
- [ ] 05 Wekker, eerste afspraak en noodzakelijke spullen controleren
- [ ] 06 Tanden poetsen, medicatie nemen en korte lichaamsverzorging doen
- [ ] 07 Afsluiten met een vertrouwde rustige activiteit

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Activiteit stoppen en het punt om verder te gaan noteren
- [ ] Noodzakelijke gezondheidstaken doen
- [ ] Prikkels verminderen en direct naar de rustfase overgaan

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Gebruik meerdere zachte overgangssignalen in plaats van één abrupt alarm.
- Houd opruimen buiten de noodzakelijke avondroutine.
- Schrijf precies op waar je morgen verdergaat.
- Bereid een variant voor late avonden met hyperfocus voor.