MeinSystem

Gratis hulpmiddel · AuDHD · Dagplanning

AuDHD-dagplanning: vaste ankerpunten en flexibele ruimte verbinden

Deze dagplanning scheidt stabiele ankerpunten van een flexibele hoeveelheid taken. Zo blijft de dag leesbaar als energie, aandacht of zintuiglijke ruimte veranderen.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Energie, prikkelniveau en activering kort inschatten
- [ ] 02 Vaste afspraken, reizen en overgangen invullen
- [ ] 03 Eten, drinken, medicatie en pauzes veiligstellen
- [ ] 04 Eén noodzakelijke taak omzetten in een concrete eerste stap
- [ ] 05 Maximaal twee flexibele opties klaarhouden
- [ ] 06 Een vrije buffer vóór of na hoge belasting laten
- [ ] 07 Alleen de volgende zichtbare stap kiezen

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Alleen vaste afspraken en basiszorg tonen
- [ ] Eén noodzakelijke handeling of een bewuste afzegging kiezen
- [ ] Overige taken uit het plan voor vandaag verwijderen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Scheid vaste ankerpunten duidelijk van optionele taken.
- Houd de flexibele selectie klein genoeg voor een snelle keuze.
- Plan reizen en taakwisselingen als echte tijdblokken.
- Plan opnieuw vanaf nu in plaats van een mislukte ideale dag in te halen.