MeinSystem

Gratis sjabloon · AuDHD · Ochtend

AuDHD-ochtendroutine: vaste ankerpunten zonder starre reeks

Deze ochtendroutine verbindt betrouwbare ankerpunten met meerdere toegestane routes door de ochtend. Zo is er houvast zonder dat een afwijking de hele reeks laat mislukken.

Datum / dag _____

Stappen om af te vinken

- [ ] 01 Drinken en noodzakelijke medicatie als eerste ankerpunt afhandelen
- [ ] 02 Kiezen tussen twee voorbereide verzorgingsvarianten
- [ ] 03 Zintuiglijk passende kleding uit een kleine selectie aantrekken
- [ ] 04 Een eenvoudig ontbijt eten of iets kiezen om mee te nemen
- [ ] 05 Alleen de eerste afspraak en vertrektijd bekijken
- [ ] 06 Sleutels, koptelefoon, drinkfles en hulpmiddelen inpakken
- [ ] 07 Met een zichtbaar startsignaal naar het volgende dagblok overgaan

Korte versie voor zware dagen

- [ ] Drinken en noodzakelijke medicatie nemen
- [ ] De kortste verzorgings- en kledingvariant kiezen
- [ ] Eerste afspraak bekijken en de rest verbergen

Mijn eigen stappen

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

Tips om het aan te passen

- Behoud slechts twee of drie vaste ankerpunten in de kern.
- Gebruik zichtbare signalen voor tijd en overgangen.
- Bereid varianten voor in plaats van 's ochtends nieuwe beslissingen te vragen.
- Wissel afzonderlijke stappen voor afwisseling zonder de hele reeks opnieuw te bouwen.