MeinSystem

Bezpłatny szablon · Plan dnia

Plan dnia dla dorosłych z ADHD: widoczny zamiast idealnego

Ten plan dnia nie jest ciasną siatką godzin. Oddziela ustalone spotkania, niezbędne kroki i elastyczne zadania, żeby nie trzeba było pamiętać o wszystkim naraz.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Krótko oceń energię i obciążenie bodźcami
- [ ] 02 Wpisz ustalone spotkania z kalendarza
- [ ] 03 Wybierz jedno niezbędne zadanie na dziś
- [ ] 04 Wyraźnie zaplanuj jedzenie, picie, leki i przerwy
- [ ] 05 Zapisz jedno elastyczne zadanie na wypadek, gdy zostaną siły
- [ ] 06 Zostaw zapas czasu między dwoma wymagającymi blokami
- [ ] 07 Zaznacz następny konkretny krok

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Sprawdź tylko ustalone spotkania i niezbędne czynności związane ze zdrowiem
- [ ] Zadbaj o jedzenie, picie i przerwę
- [ ] Wyraźnie odłóż wszystkie pozostałe sprawy na później

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Planuj najwyżej jedno większe, nieobowiązkowe zadanie dziennie.
- Zapisuj zadania jako widoczne czynności, a nie wielkie rezultaty.
- Uwzględnij przejścia i dojazdy jako osobne bloki czasu.
- Zostaw wolne miejsce w planie. To zapas możliwości, a nie porażka.