MeinSystem

Bezpłatne narzędzie · AuDHD · Plan dnia

Plan dnia przy AuDHD: stałe punkty i elastyczny zakres zadań

Ten plan dnia oddziela stałe punkty od elastycznej liczby zadań. Dzień pozostaje czytelny, gdy zmieniają się energia, uwaga lub tolerancja bodźców.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Krótko oceń energię, obciążenie bodźcami i gotowość do działania
- [ ] 02 Wpisz ustalone spotkania, dojazdy i przejścia między czynnościami
- [ ] 03 Zadbaj o jedzenie, picie, leki i przerwy
- [ ] 04 Przełóż niezbędne zadanie na konkretny krok początkowy
- [ ] 05 Przygotuj najwyżej dwie elastyczne opcje
- [ ] 06 Zostaw wolny zapas czasu przed dużym obciążeniem lub po nim
- [ ] 07 Wybierz tylko następny widoczny krok

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Pokaż tylko ustalone spotkania i podstawowe potrzeby
- [ ] Wybierz niezbędną czynność lub świadomie z czegoś zrezygnuj
- [ ] Usuń pozostałe zadania z dzisiejszego planu

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Wyraźnie oddziel stałe punkty od opcjonalnych zadań.
- Ogranicz zestaw elastycznych opcji, żeby dało się szybko wybrać.
- Traktuj dojazdy i przechodzenie między zadaniami jako rzeczywiste bloki czasu.
- Zaplanuj dalszy dzień od teraz, zamiast nadrabiać nieudany idealny plan.