MeinSystem

Bezpłatny szablon · Sprzątanie

Plan sprzątania przy ADHD: małe obszary zamiast wielkiego projektu

„Posprzątać mieszkanie” nie jest jedną czynnością. Ten szablon dzieli sprzątanie na małe obszary, którymi możesz zajmować się niezależnie od siebie.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Zbierz śmieci i puste opakowania w jednym pomieszczeniu
- [ ] 02 Odnieś naczynia do zlewu lub włącz zmywarkę
- [ ] 03 Zanieś ubrania do wybranego miejsca na pranie
- [ ] 04 Wybierz jedną powierzchnię do uporządkowania i zwolnij tylko ją
- [ ] 05 Krótko wyczyść umywalkę lub zlew kuchenny
- [ ] 06 Odkurz lub zamieć podłogę na wyraźnie ograniczonym obszarze
- [ ] 07 Odłóż środki czystości i świadomie zakończ sprzątanie

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Zbierz śmieci
- [ ] Odnieś naczynia i ubrania do wyznaczonych miejsc
- [ ] Zapewnij wolne przejście przez najważniejsze pomieszczenie

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Zajmuj się pojedynczymi obszarami, zamiast całym mieszkaniem.
- Użyj widocznego timera do wyznaczenia końca, bez presji na wynik.
- Przechowuj potrzebne środki tam, gdzie zaczyna się zadanie.
- Z góry określ, kiedy zadanie będzie wykonane wystarczająco dobrze.