MeinSystem

Bezpłatny szablon · AuDHD · Dom

# Plan sprzątania przy AuDHD: jasne kroki bez sztywnego systemu

Ten plan daje dość struktury, by zacząć, i dość swobody na zmienną gotowość do działania. Każdy mały obszar możesz zakończyć niezależnie od pozostałych.

**Data / dzień** _____

## Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Przygotuj w widocznym miejscu worek na śmieci, koszyk i dobrze tolerowane pomoce
- [ ] 02 Wybierz jeden z trzech małych obszarów
- [ ] 03 Zbierz tylko śmieci i puste opakowania
- [ ] 04 Odnieś naczynia lub ubrania do wyznaczonego miejsca
- [ ] 05 Zwolnij jedną powierzchnię i krótko ją wyczyść
- [ ] 06 Opcjonalnie zajmij się ograniczonym fragmentem podłogi
- [ ] 07 Wyłącz timer, odłóż rzeczy na miejsce i świadomie zakończ

### Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Usuń śmieci z najważniejszego obszaru
- [ ] Tylko zbierz naczynia i ubrania do prania
- [ ] Zapewnij wolne przejście i zakończ

### Moje własne kroki

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

## Jak dostosować

- Przygotuj do wyboru kilka równorzędnych małych obszarów na początek.
- Dostosuj osobno dźwięki, zapachy i dotyk.
- Przechowuj pomoce tam, gdzie zaczyna się zadanie.
- Traktuj timer jako moment zakończenia, a nie cel wydajności.