MeinSystem

Bezpłatny szablon · Plan tygodnia

Plan tygodnia przy ADHD: orientacja bez wypełniania każdej kratki

Ten plan tygodnia nie służy do upychania jak największej liczby zadań. Pokazuje obciążenie i zostawia miejsce na dni, w których same spotkania są wystarczające.

Tydzień od _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Zbierz wszystkie ustalone spotkania i dojazdy w tym tygodniu
- [ ] 02 Wyraźnie zaznacz dni z dużym obciążeniem
- [ ] 03 Zaplanuj zakupy, jedzenie, leki i odpoczynek
- [ ] 04 Wybierz jedno ważne zadanie na cały tydzień
- [ ] 05 Zapisz małe elastyczne zadania na otwartej liście
- [ ] 06 Zostaw przynajmniej jeden rzeczywiście wolny blok zapasu
- [ ] 07 Pod koniec tygodnia przenieś dalej tylko to, co nadal jest istotne

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Wpisz ustalone spotkania i podstawowe potrzeby
- [ ] Zostaw czas bez dużego obciążenia
- [ ] Zbierz wszystkie opcjonalne zadania na jednej liście oczekujących

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Uwzględniaj nie tylko wolny czas, ale też przewidywaną energię.
- Rozłóż obowiązki domowe, zamiast zbierać je na jeden idealny dzień wielkiego sprzątania.
- Zostaw zapas po spotkaniach wymagających społecznie lub sensorycznie.
- Zaczynaj nowy tydzień bez poczucia winy za sprawy przeniesione z poprzedniego.