MeinSystem

Bezpłatny szablon · AuDHD · Tydzień

Plan tygodnia przy AuDHD: stałe punkty i elastyczne zadania

Ten plan tygodnia rezerwuje miejsce na stałe punkty i odpoczynek, bez wypełniania z góry każdej wolnej godziny. Elastyczne zadania czekają, aż będzie widać rzeczywiste możliwości.

Tydzień od _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Zbierz ustalone spotkania, dojazdy i powtarzające się stałe punkty
- [ ] 02 Zaznacz dni z dużym obciążeniem społecznym lub sensorycznym
- [ ] 03 Zadbaj o podstawowe potrzeby i odpoczynek wokół tego obciążenia
- [ ] 04 Konkretnie sformułuj jedno niezbędne zadanie na tydzień
- [ ] 05 Umieść trzy elastyczne zadania we wspólnym zestawie opcji
- [ ] 06 Zostaw co najmniej jeden niezaplanowany blok zapasu czasu
- [ ] 07 W weekend ponownie oceń przenoszone zadania, zamiast dodawać je automatycznie

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Wpisz tylko stałe punkty i podstawowe potrzeby
- [ ] Zarezerwuj najważniejszy blok odpoczynku
- [ ] Zostaw wszystkie opcjonalne zadania w zestawie opcji

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Nie traktuj energii jak czasu dostępnego zawsze w tej samej ilości.
- Po obciążających zmianach świadomie planuj mniej.
- Wizualnie oddziel stałe punkty od części elastycznej.
- Pozwól sobie również zmniejszyć zestaw elastycznych opcji.