MeinSystem

Bezpłatny szablon · Poranek

Poranna rutyna przy ADHD: małe kroki na początek

Ta poranna rutyna nie ma wymuszać idealnego początku dnia. Pokazuje tylko następne kroki, żeby rano było mniej rzeczy do układania w głowie.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Usiądź, postaw stopy na podłodze i napij się
- [ ] 02 Idź do toalety i umyj zęby
- [ ] 03 Zadbaj o leki lub inne stałe czynności związane ze zdrowiem
- [ ] 04 Zjedz coś prostego lub spakuj jedzenie na później
- [ ] 05 Ubierz się, najlepiej w przygotowane wcześniej ubrania
- [ ] 06 Otwórz kalendarz i sprawdź tylko pierwsze ustalone spotkanie
- [ ] 07 Spakuj klucze, portfel, słuchawki i butelkę wody

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Napij się i przyjmij potrzebne leki
- [ ] Umyj zęby lub wykonaj uproszczoną pielęgnację
- [ ] Sprawdź pierwsze spotkanie, a o reszcie zdecyduj później

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Usuń każdy krok, który rano nie jest naprawdę potrzebny.
- Zostaw zapas czasu między wstaniem a wyjściem z domu.
- Poprzedniego wieczoru połóż rzeczy w stałym, widocznym miejscu.
- Zachowaj wersję z trzema krokami na dni, gdy masz mniej sił.