MeinSystem

Bezpłatny szablon · AuDHD · Poranek

Poranna rutyna przy AuDHD: stałe punkty bez sztywnej sekwencji

Ta poranna rutyna łączy stałe punkty z kilkoma możliwymi sposobami przejścia przez poranek. Daje orientację, a odstępstwo nie musi burzyć całej sekwencji.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Zacznij od stałego punktu: napij się i zadbaj o potrzebne leki
- [ ] 02 Wybierz jeden z dwóch przygotowanych wariantów pielęgnacji
- [ ] 03 Z małego zestawu wybierz ubrania odpowiednie sensorycznie i załóż je
- [ ] 04 Zjedz proste śniadanie lub wybierz jedzenie do zabrania
- [ ] 05 Sprawdź tylko pierwsze spotkanie i godzinę wyjścia
- [ ] 06 Spakuj klucze, słuchawki, butelkę wody i potrzebne pomoce
- [ ] 07 Z pomocą widocznego sygnału startu przejdź do następnego bloku dnia

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Napij się i przyjmij potrzebne leki
- [ ] Wybierz najkrótszy wariant pielęgnacji i ubierania się
- [ ] Sprawdź pierwsze spotkanie i odsuń resztę na bok

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Zostaw w podstawowej wersji tylko dwa lub trzy stałe punkty.
- Korzystaj z widocznych sygnałów czasu i przejść między czynnościami.
- Przygotuj warianty wcześniej, zamiast wymagać od siebie nowych decyzji rano.
- Dla urozmaicenia zmieniaj pojedyncze kroki, bez przebudowy całej sekwencji.