MeinSystem

Bezpłatny szablon · Wieczór

Wieczorna rutyna przy ADHD: spokojniejsze zakończenie dnia

Wieczorem często brakuje już sił na planowanie. Ten szablon zbiera tylko to, co ułatwia zakończenie dzisiejszego dnia i rozpoczęcie następnego.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Przyciemnij światło i zmniejsz głośność
- [ ] 02 Zapisz niedokończone myśli lub zadania na jutro
- [ ] 03 Napełnij butelkę wodą i przygotuj potrzebne leki
- [ ] 04 Połóż ubrania i ważne rzeczy na jutro w widocznym miejscu
- [ ] 05 Umyj zęby i wykonaj krótką pielęgnację ciała
- [ ] 06 Sprawdź budzik i pierwsze spotkanie na jutro
- [ ] 07 Zakończ korzystanie z ekranu lub wybierz tryb z mniejszą liczbą bodźców

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Zadbaj o potrzebne leki i umyj zęby
- [ ] Nastaw budzik i odłóż klucze na stałe miejsce
- [ ] Przyciemnij światło i przejdź do łóżka

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Zacznij od stałego sygnału zakończenia dnia, zamiast od idealnej rutyny snu.
- Świadomie przenieś niepilne sprzątanie poza wieczorną rutynę.
- Zachowaj tę samą kolejność, nawet gdy zmienia się pora.
- Wyznacz stałe miejsce na rzeczy potrzebne rano.