MeinSystem

Bezpłatny szablon · AuDHD · Wieczór

# Wieczorna rutyna przy AuDHD: wyjście z hiperfokusu i otwartych spraw

Ta wieczorna rutyna tworzy pomost między aktywnością a odpoczynkiem. Zapisuje niedokończone myśli, ogranicza bodźce i ma pełną krótką wersję.

**Data / dzień** _____

## Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Ustaw widoczny sygnał zapowiadający za dziesięć minut koniec bieżącej czynności
- [ ] 02 Zapisz konkretny punkt, od którego później wrócisz do zadania
- [ ] 03 Stopniowo ograniczaj ekran, światło i dźwięki
- [ ] 04 Zapisz niedokończone myśli na jednej liście na jutro
- [ ] 05 Sprawdź budzik, pierwsze spotkanie i potrzebne rzeczy
- [ ] 06 Umyj zęby, zadbaj o leki i krótką pielęgnację ciała
- [ ] 07 Zakończ znajomą, spokojną czynnością

### Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Przerwij aktywność i zapisz punkt powrotu do zadania
- [ ] Wykonaj niezbędne czynności związane ze zdrowiem
- [ ] Ogranicz bodźce i przejdź bezpośrednio do odpoczynku

### Moje własne kroki

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

## Jak dostosować

- Użyj kilku łagodnych sygnałów przejścia zamiast jednego nagłego alarmu.
- Nie włączaj sprzątania do niezbędnej wieczornej rutyny.
- Zapisz dokładnie, od którego miejsca chcesz jutro kontynuować.
- Przygotuj wariant na wieczory z późnym hiperfokusem.