La mia ADHD Tax

Individuo un costo che si ripete e intervengo su un passaggio.

1 Riconosco il costo

Scegli una sola situazione che tende a ripetersi: scadenze dimenticate, oggetti persi o promesse rimaste aperte. Per altre situazioni puoi usare schede separate, una alla volta.

La situazione su cui lavoro:

Un episodio recente in cui è successo: _____

Il costo per me o per altri: ☐ Denaro ☐ Tempo ☐ Stress ☐ Relazioni ☐ Altro

In concreto, quanto pesa o che conseguenza produce? _____

2 Trovo il passaggio sul quale intervenire

Che cosa accade prima? _____

Dove si inceppa il processo? _____

Esempio: «La scadenza è nella mail, ma non la trasferisco in agenda». Se hai dubbi, osserva se l’ostacolo è ricordare, iniziare, scegliere o lasciare qualcosa aperto.

3 Provo una protezione concreta

Che cosa renderà meno probabile che accada di nuovo? _____

Dove e quando la attivo? _____

Per esempio: un posto unico per le chiavi, un promemoria impostato quando arriva la scadenza o un primo gesto più semplice. Se serve, riprendi Magazzino, Attivazione o Triage.

Dopo la prova

La rivedrò il: _____ Ho usato la protezione? ☐ Sì ☐ In parte ☐ No

Quando la situazione si è ripresentata, che cosa è successo? Che cosa mantengo o cambio?

Se la situazione non si è ripresentata, non posso ancora valutare l’effetto: continuo a osservare.