

Selkeyttä arkeen



Sujuu Opettelen
hyvin vielä

Keinoja arjen hallintaan

Merkitsen tapaamiset ja tärkeät asiat kalenteriin		
Hyödynnän puhelimen muistutuksia		
Teen To do -listoja ja laitan asioita tärkeysjärjestykseen		
Laitan asioita valmiiksi seuraavaa päivää varten		
Teen suunnitelmia ja asetan pieniä osatavoitteita		
Kuuntelen musiikkia tehdessäni itsenäisiä tehtäviä		
Rajaan puhelimen käyttöä, kun pitää keskittyä		
Asetan asioiden hoitamiselle aikarajoja		

Kokeile erilaisia keinoja!
Mikä toimii juuri sinulle?

Jatka lausetta.

Arjessani samankaltaisina toistuvia rutiineja ovat...

Minulle toimivia keinoja asioiden muistamiseen ovat...

Paras hetki keskittymistä vaativille asioille päivän aikana on...

Keinot, joilla ennakkoin tulevan päivän tai viikon tapahtumia..