

Prova le
ATTIVITÀ

Esercizi tratti
dal libro:

**Quaderno di
esercizi per gestire
L'ADHD IN ETÀ
ADULTA**

SCOPRI IL LIBRO →



Erickson



Quanti sono 60 secondi?

Copri tutti gli orologi che ti circondano e aziona un cronometro silenzioso (puoi sfruttare quello del cellulare).

Ora chiudi gli occhi e riapri quando, a tuo avviso, è appena passato un minuto.

Puoi eseguire questo esercizio quotidianamente per allenare il tuo cervello a una maggiore consapevolezza del tempo.

Puoi inoltre tenere traccia dei tuoi progressi segnando le risposte che dai ogni volta su un diario o un taccuino, oppure utilizzando una tabella come questa:

	Lunedì 3/12	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
Dopo aver fatto partire il cronometro e chiuso gli occhi, quando li ho riaperti il cronometro segnava:	Es: 45 sec.	_____	_____	_____	_____	_____	_____



La misura dello spreco

Ti sei mai chiesto quanto tempo sprechi in una giornata?

Prova a registrare il tempo che dedichi alle singole attività quotidiane e, ogni volta che passi da una all'altra, registrane il nome e l'ora. Quando noterai di aver scritto per la ventesima volta «apertura pagina Facebook», capirai che forse stai sprecando il tuo tempo...

RICORDA: Naturalmente non è un esercizio da fare all'infinito: basteranno pochi giorni per acquisire questa consapevolezza!

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ora: 7:30	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività: Sveglia	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora: 7:40	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività: Controllo cellulare, FB, Instagram...	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora: 8:00	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività: Mi alzo e vado in bagno	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora: 8:15	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività: Scelgo i vestiti da indossare	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:

(continua)

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
Ora: 8:30	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività: Guardo ancora cellulare, messaggi...	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora: 8:45	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività: Mi preparo la colazione...	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora:	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività:	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora:	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività:	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora:	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività:	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:
Ora:	Ora:	Ora:	Ora:	Ora:
Attività:	Attività:	Attività:	Attività:	Attività:



Ripasso le mie strategie

Ti proponiamo un momento di autoriflessione sulla regolazione emotiva e sugli esercizi e strategie che hai cercato di usare. È una scheda che puoi utilizzare settimanalmente, evidenziando di volta in volta quali sono stati gli esercizi più utili e l'impatto sui tuoi comportamenti e sul tuo benessere.

Esercizio/strategia usata (descrivila)	Efficacia (da 0 = per nulla efficace a 5 = molto efficace)
	0 1 2 3 4 5
	0 1 2 3 4 5
	0 1 2 3 4 5
	0 1 2 3 4 5
	0 1 2 3 4 5

Cosa mi ha facilitato?

Quali ostacoli ho incontrato?

Ora scegli un ostacolo, ipotizza una strategia per poterlo superare e allenati a usarla regolarmente!

Il diario alimentare

Presta attenzione alle tue abitudini alimentari iniziando a registrarle. Riempi una tabella simile alla seguente, segnando gli alimenti assunti nel corso della giornata e della settimana. Puoi usare un foglio riassuntivo (settimanale) o una registrazione su un foglio giornaliero.

Puoi usare uno schema del genere per programmare la tua alimentazione in anticipo: potrai verificare in questo modo se sei riuscito ad alimentarti come avevi previsto e in tempi sufficientemente vicini a quelli preventivati.

	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	...
Sveglia	ore 7.30					
Colazione	ore 10 (caffè, yogurt e 3 biscotti)					
Spuntino	Non l'ho fatto					
Pranzo	Non l'ho fatto					
Spuntino	ore 15.15 (panino con pro- sciutto)					
Cena	ore 20 (piatto di pasta e verdure)					
Prima di dormire	ore 23 (merendina al cioccola- to)					
Addormentamento	23.30					