

# Jak nie zapomnieć o zadaniach z ADHD?

Prosta checklista z moich własnych doświadczeń — bez teorii, tylko to co naprawdę działa.

Mam ADHD i przez lata próbowałam różnych systemów. Wiem jak to jest — wpadasz na świetny pomysł, mówisz sobie "zapamiętam" i... po 10 minutach nie ma śladu. Ta checklista to moje sprawdzone zasady. Proste, bez owijania w bawełnę.

0 z 7 wykonanych

## ✓ Moje zasady

- Zapisuj OD RAZU — nie "za chwilę"**  
Jak coś wpadnie Ci do głowy, zapisz natychmiast. Nie ma czegoś takiego jak "zapamiętam i zapiszę później" — nie przy ADHD.
- Znajdź SWÓJ sposób zapisu**  
Apka, notatnik, karteczka na lodówce — nie ma jednej dobrej opcji. Ważne żebyś sięgała po to automatycznie.
- Testuj i sprawdzaj co działa**  
Nie zniechęcaj się jeśli pierwsza metoda nie wyszła. Ja też próbowałam kilku rzeczy zanim znalazłam Trello i tablicę na ścianie.
- Miej zadania w WIDOCZNYM miejscu**  
Mam tablicę zmywalną na ścianie z planami miesięcznymi. Co widzę — pamiętam. Co schowane — nie istnieje.
- Używaj przypomnień w telefonie**  
Nie licz na pamięć — ustaw alarm. Telefon ma pamięć, Ty nie musisz 😊
- Jeden system, nie pięć**  
Nie rozkładaj zadań po 10 miejscach. Jedno miejsce = wszystkie zadania. Prosty system który używasz jest lepszy od idealnego który omijasz.
- Małe kroki, nie gigantyczne plany**  
Zamiast "ogarnij dom" napisz "pozmywaj naczynia". Im mniejsze zadanie, tym większa szansa że je zrobisz.

## Mój sposób — Trello

Używam **Trello** — bezpłatna apka do zarządzania zadaniami. Tworzę tablice, karty, listy. Jak cokolwiek mi się przypomniało, od razu wrzucam tam. Nie czekam na "dobry moment". **Ten dobry moment to teraz.**

## 🛠 Narzędzia do wypróbowania



### Trello

Tablice z zadaniami, bezpłatne, na telefon i komputer



### Notatki w telefonie

Najprostsze rozwiązanie — zawsze masz telefon przy sobie



### Tablica na ścianie

Zmazywalna, widoczna, przypomina o zadaniach bez klikania



### Karteczki

Old school ale działa — przyklejone w widocznym miejscu

**"Nie czekaj.**

**Bo zapomnisz."**

— AGAGAMIA

więcej na Instagramie

**@agagamla**

ADHD • małe kroki • prawdziwe życie