ADHD tanker:

Kl. 7:15 - 7:18

Okay, okay, fokus, skal fokusere. Godt, morgenrutine. Alarmen larmer, gennemborer mine drømme som en boremaskine på en stille gade. Slumreknappen, hvor er slumreknappen? Åh, fundet den. Fem minutter mere, kun fem. Vent, satte jeg kaffemaskinen til i går aftes? Mental tjekliste, lad os se: kaffe, morgenmad, brusebad, tøj, nøgler, pung, telefon. Check. Vent, har jeg fodret katten? Bedre tjekke, vi ikke have fluffy, der planlægger min undergang. Nej, tom skål. Husk at fodre katten. Lige efter kaffen. Men først, brusebad. Øv, vandet er for koldt. Juster temperaturen, perfekt. Nu shampoo... vent, slukkede jeg for komfuret efter aftensmad i går? Mental gymnastik, genafspilning af sidste nats madlavning. Ja, slukkede det. Krise afværget. Tilbage til shampoo. Skyl, sæbe, gentag? Nej, ingen tid. Ud af brusebadet, håndklæde, tøj. Hvor er mine sokker? Åh, der er de. Morgenmadstid, men først kaffe. Har brug for den koffeinboost for at kickstarte hjernen. Hvor lagde jeg kaffefiltrene? Søg i alle skabe, ingen lykke. Måske brugte jeg den sidste i går. Mental note: køb kaffefiltre. Nødudløsning: instant kaffe. Ikke ideelt, men det må gøre det. Kog vand, hæld, rør, slurp. Åh, flydende motivation. Nu morgenmad. Cereal eller toast? Cereal, hurtigere. Hæld, mælk, ske, munch. Dejligt. Nu nøgler, pung, telefon. Klapp lommer, check. Klar til at tackle dagen. Men vent, hvilken dag er det nu igen? Tirsdag? Nej, onsdag. Møde kl. 10, aftale kl. 14, deadline kl. 17. Check. Bedre skrive det ned, bare for en sikkerheds skyld. Grab notesblok, pen, skriv det hele ned. Okay, nu er vi klar. Tid til at erobre verden... efter jeg har fodret katten. Fodre katten. Kan ikke glemme det. Hvor gemmer fluffy sig? Planlægger nok at snuble mig, mens jeg går forbi. Snedige lille hårbold. Der er du, sulten som altid. Fyld skålen op, se fluffy fortære morgenmaden som om det er det sidste måltid på jorden. Det må være rart at have så simple prioriteter. Okay, nu tilbage til at erobre verden. Vent, låste jeg foran døren? Mental genafspilning af låsemekanismer aktiveret. Ja, låst. Godt. Ud af døren, ind i verdens kaos. Men vent, har jeg glemt noget? Telefon! Kan ikke gå uden den. Skynd mig tilbage indenfor, griber telefonen, tjekker lommerne tre gange. Nu er vi virkelig klar. Går ned ad gaden, sindet summer med en million tanker. Hvad var det, jeg skulle gøre igen? Åh ja, møde kl. 10. Men først, stoppe ved supermarkedet. Har brug for kaffefiltre. Mental note: prioriter kaffefiltre. Går ind i butikken, sanseoverbelastning. Skarpe lys, farverige udstillinger, folk der travlt. Fokus, fokus. Kaffefiltre gangen, der er den. Griber en pakke, modstår trangen til at købe snacks. Bliv på rette spor. Kassekøen, lang som altid. Tålmodighed, dybe åndedrag. Endelig ud af døren, tilbage på sporet. Men vent, hvad tid er det nu? Telefon check: 9:30. Møde om 30 minutter. Tid til power walk. Undviger fodgængere, navigerer gennem overfyldte fortov, adrenalin pumper. Næsten der, bare et par blokke mere. Hjertet banker, sindet racer hurtigere. Mødelokalet, døren er lukket. Har jeg misset det? Banker på, går ind, lettet over at se kolleger stadig finde sig til rette. Lige nået det til tiden. Sæt dig ned, fokuser, engagér dig. Møde i gang, ideer strømmer, notater skrives febrilsk. Men vent, hvad var det, jeg skulle sige igen? Tabt i tankernes hvirvelvind, kæmper for at følge med. Skal fokusere, skal koncentrere mig. Dybe åndedrag, jord mig selv. Okay, tilbage i spillet. Bidrager, brainstormer, føler produktivitetens rus. Mødet afsluttet, succes. Men vent, hvad er næste punkt på dagsordenen? Aftale kl. 14, deadline kl. 17. Tid til at tackle resten af dagen, en opgave ad gangen. ADHD kan gøre det til en rutsjebanetur, men hey, det er en vild tur. På til næste udfordring: klokken 14. Men først, et hurtigt kig på uret. 11:45, perfekt. Tid til en hurtig frokostpause. Men hvor skal jeg spise? Så mange muligheder, så lidt tid. Food court det bliver. Sandwich? Salat? Wok? Beslutningsparalyse begynder at indfinde sig. Okay, dybe åndedrag, fokus. Sandwich det bliver, klassisk og pålidelig. Stil dig i kø, bestil, betal, find en plads. Tag en bid af sandwichen, smagseksplosion i munden. Dejlig distraktion. Men vent, hvad tid er det nu? Kigger på uret: 12:30. Skal skynde mig. Færdiggør sandwichen, smid affaldet væk, tilbage i bevægelse. Aftalen venter, kan ikke tillade mig at komme for sent. Går hurtigt, snor mig igennem frokosttidens menneskemængde. Undgår duer, undgår øjenkontakt med gademusikanter. Fokus, fokus. Når frem til aftalestedet, for en gangs skyld tidligt. Succes. Venteværelsesvibes, beroligende men angstfremkaldende. Tidsskriftholder, forældet sladder og kendis-skandaler. Modstå fristelsen, bliv på opgaven. Aftaletid, bliver kaldt ind. Sæt dig ned, nervøs energi summer. Small talk, høflige smil, akavede pauser. Men vent, hvad var det, jeg skulle diskutere igen? Mental kamp, søger efter dagsordenen begravet under en bunke af tanker. Ah, der er den. Emnet for hånden, engager dig, bidrag. Tiden flyver, samtalen flyder glat. Aftalen afsluttes, mål opnået. Lettelse skylles over, endnu en opgave fuldført. Men vent, hvad er tilbage på dagsordenen? Deadline kl. 17, truende som en mørk sky på horisonten. Tid til at skifte gear, fokusere på den sidste sprint. Tilbage til kontoret, bærbar tændt, fingre danser over tastaturet. Deadline nærmer sig, presset stiger. Men vent, hvad er det for en lyd? Telefonen summer, distraktion på vej. Ignorer det, forbliv i zonen. Fokus, koncentrer dig, tunnelvision på opgaven foran. Minutter bliver til timer, deadline nærmer sig. Men vent, huskede jeg at trække vejret? Dybe åndedrag, ilt brændstof til hjernen. Næsten der, bare et par flere ændringer, en sidste gennemgang. Deadline nået, mission fuldført. Udmattet men opløftet, adrenalinen strømmer stadig gennem mine årer. Endnu en dag erobret, endnu en sejr for ADHD-hjernen. Kaos og kreativitet, et dynamisk makkerpar. Bring på i morgen, jeg er klar til hvad end det må bringe.Okay, okay, fokus, skal fokusere. Godt, morgenrutine. Alarmen larmer, gennemborer mine drømme som en boremaskine på en stille gade. Slumreknappen, hvor er slumreknappen? Åh, fundet den. Fem minutter mere, kun fem. Vent, satte jeg kaffemaskinen til i går aftes? Mental tjekliste, lad os se: kaffe, morgenmad, brusebad, tøj, nøgler, pung, telefon. Check. Vent, har jeg fodret katten? Bedre tjekke, vi ikke have fluffy, der planlægger min undergang. Nej, tom skål. Husk at fodre katten. Lige efter kaffen. Men først, brusebad. Øv, vandet er for koldt. Juster temperaturen, perfekt. Nu shampoo... vent, slukkede jeg for komfuret efter aftensmad i går? Mental gymnastik, genafspilning af sidste nats madlavning. Ja, slukkede det. Krise afværget. Tilbage til shampoo. Skyl, sæbe, gentag? Nej, ingen tid. Ud af brusebadet, håndklæde, tøj. Hvor er mine sokker? Åh, der er de. Morgenmadstid, men først kaffe. Har brug for den koffeinboost for at kickstarte hjernen. Hvor lagde jeg kaffefiltrene? Søg i alle skabe, ingen lykke. Måske brugte jeg den sidste i går. Mental note: køb kaffefiltre. Nødudløsning: instant kaffe. Ikke ideelt, men det må gøre det. Kog vand, hæld, rør, slurp. Åh, flydende motivation. Nu morgenmad. Cereal eller toast? Cereal, hurtigere. Hæld, mælk, ske, munch. Dejligt. Nu nøgler, pung, telefon. Klapp lommer, check. Klar til at tackle dagen. Men vent, hvilken dag er det nu igen? Tirsdag? Nej, onsdag. Møde kl. 10, aftale kl. 14, deadline kl. 17. Check. Bedre skrive det ned, bare for en sikkerheds skyld. Grab notesblok, pen, skriv det hele ned. Okay, nu er vi klar. Tid til at erobre verden... efter jeg har fodret katten. Fodre katten. Kan ikke glemme det. Hvor gemmer fluffy sig? Planlægger nok at snuble mig, mens jeg går forbi. Snedige lille hårbold. Der er du, sulten som altid. Fyld skålen op, se fluffy fortære morgenmaden som om det er det sidste måltid på jorden. Det må være rart at have så simple prioriteter. Okay, nu tilbage til at erobre verden. Vent, låste jeg foran døren? Mental genafspilning af låsemekanismer aktiveret. Ja, låst. Godt. Ud af døren, ind i verdens kaos. Men vent, har jeg glemt noget? Telefon! Kan ikke gå uden den. Skynd mig tilbage indenfor, griber telefonen, tjekker lommerne tre gange. Nu er vi virkelig klar. Går ned ad gaden, sindet summer med en million tanker. Hvad var det, jeg skulle gøre igen? Åh ja, møde kl. 10. Men først, stoppe ved supermarkedet. Har brug for kaffefiltre. Mental note: prioriter kaffefiltre. Går ind i butikken, sanseoverbelastning. Skarpe lys, farverige udstillinger, folk der travlt. Fokus, fokus. Kaffefiltre gangen, der er den. Griber en pakke, modstår trangen til at købe snacks. Bliv på rette spor. Kassekøen, lang som altid. Tålmodighed, dybe åndedrag. Endelig ud af døren, tilbage på sporet. Men vent, hvad tid er det nu? Telefon check: 9:30. Møde om 30 minutter. Tid til power walk. Undviger fodgængere, navigerer gennem overfyldte fortov, adrenalin pumper. Næsten der, bare et par blokke mere. Hjertet banker, sindet racer hurtigere. Mødelokalet, døren er lukket. Har jeg misset det? Banker på, går ind, lettet over at se kolleger stadig finde sig til rette. Lige nået det til tiden. Sæt dig ned, fokuser, engagér dig. Møde i gang, ideer strømmer, notater skrives febrilsk. Men vent, hvad var det, jeg skulle sige igen? Tabt i tankernes hvirvelvind, kæmper for at følge med. Skal fokusere, skal koncentrere mig. Dybe åndedrag, jord mig selv. Okay, tilbage i spillet. Bidrager, brainstormer, føler produktivitetens rus. Mødet afsluttet, succes. Men vent, hvad er næste punkt på dagsordenen? Aftale kl. 14, deadline kl. 17. Tid til at tackle resten af dagen, en opgave ad gangen. ADHD kan gøre det til en rutsjebanetur, men hey, det er en vild tur. På til næste udfordring: klokken 14. Men først, et hurtigt kig på uret. 11:45, perfekt. Tid til en hurtig frokostpause. Men hvor skal jeg spise? Så mange muligheder, så lidt tid. Food court det bliver. Sandwich? Salat? Wok? Beslutningsparalyse begynder at indfinde sig. Okay, dybe åndedrag, fokus. Sandwich det bliver, klassisk og pålidelig. Stil dig i kø, bestil, betal, find en plads. Tag en bid af sandwichen, smagseksplosion i munden. Dejlig distraktion. Men vent, hvad tid er det nu? Kigger på uret: 12:30. Skal skynde mig. Færdiggør sandwichen, smid affaldet væk, tilbage i bevægelse. Aftalen venter, kan ikke tillade mig at komme for sent. Går hurtigt, snor mig igennem frokosttidens menneskemængde. Undgår duer, undgår øjenkontakt med gademusikanter. Fokus, fokus. Når frem til aftalestedet, for en gangs skyld tidligt. Succes. Venteværelsesvibes, beroligende men angstfremkaldende. Tidsskriftholder, forældet sladder og kendis-skandaler. Modstå fristelsen, bliv på opgaven. Aftaletid, bliver kaldt ind. Sæt dig ned, nervøs energi summer. Small talk, høflige smil, akavede pauser. Men vent, hvad var det, jeg skulle diskutere igen? Mental kamp, søger efter dagsordenen begravet under en bunke af tanker. Ah, der er den. Emnet for hånden, engager dig, bidrag. Tiden flyver, samtalen flyder glat. Aftalen afsluttes, mål opnået. Lettelse skylles over, endnu en opgave fuldført. Men vent, hvad er tilbage på dagsordenen? Deadline kl. 17, truende som en mørk sky på horisonten. Tid til at skifte gear, fokusere på den sidste sprint. Tilbage til kontoret, bærbar tændt, fingre danser over tastaturet. Deadline nærmer sig, presset stiger. Men vent, hvad er det for en lyd? Telefonen summer, distraktion på vej. Ignorer det, forbliv i zonen. Fokus, koncentrer dig, tunnelvision på opgaven foran. Minutter bliver til timer, deadline nærmer sig. Men vent, huskede jeg at trække vejret? Dybe åndedrag, ilt brændstof til hjernen. Næsten der, bare et par flere ændringer, en sidste gennemgang. Deadline nået, mission fuldført. Udmattet men opløftet, adrenalinen strømmer stadig gennem mine årer. Endnu en dag erobret, endnu en sejr for ADHD-hjernen. Kaos og kreativitet, et dynamisk makkerpar. Bring på i morgen, jeg er klar til hvad end det må bringe.Okay, okay, fokus, skal fokusere. Godt, morgenrutine. Alarmen larmer, gennemborer mine drømme som en boremaskine på en stille gade. Slumreknappen, hvor er slumreknappen? Åh, fundet den. Fem minutter mere, kun fem. Vent, satte jeg kaffemaskinen til i går aftes? Mental tjekliste, lad os se: kaffe, morgenmad, brusebad, tøj, nøgler, pung, telefon. Check. Vent, har jeg fodret katten? Bedre tjekke, vi ikke have fluffy, der planlægger min undergang. Nej, tom skål. Husk at fodre katten. Lige efter kaffen. Men først, brusebad. Øv, vandet er for koldt. Juster temperaturen, perfekt. Nu shampoo... vent, slukkede jeg for komfuret efter aftensmad i går? Mental gymnastik, genafspilning af sidste nats madlavning. Ja, slukkede det. Krise afværget. Tilbage til shampoo. Skyl, sæbe, gentag? Nej, ingen tid. Ud af brusebadet, håndklæde, tøj. Hvor er mine sokker? Åh, der er de. Morgenmadstid, men først kaffe. Har brug for den koffeinboost for at kickstarte hjernen. Hvor lagde jeg kaffefiltrene? Søg i alle skabe, ingen lykke. Måske brugte jeg den sidste i går. Mental note: køb kaffefiltre. Nødudløsning: instant kaffe. Ikke ideelt, men det må gøre det. Kog vand, hæld, rør, slurp. Åh, flydende motivation. Nu morgenmad. Cereal eller toast? Cereal, hurtigere. Hæld, mælk, ske, munch. Dejligt. Nu nøgler, pung, telefon. Klapp lommer, check. Klar til at tackle dagen. Men vent, hvilken dag er det nu igen? Tirsdag? Nej, onsdag. Møde kl. 10, aftale kl. 14, deadline kl. 17. Check. Bedre skrive det ned, bare for en sikkerheds skyld. Grab notesblok, pen, skriv det hele ned. Okay, nu er vi klar. Tid til at erobre verden... efter jeg har fodret katten. Fodre katten. Kan ikke glemme det. Hvor gemmer fluffy sig? Planlægger nok at snuble mig, mens jeg går forbi. Snedige lille hårbold. Der er du, sulten som altid. Fyld skålen op, se fluffy fortære morgenmaden som om det er det sidste måltid på jorden. Det må være rart at have så simple prioriteter. Okay, nu tilbage til at erobre verden. Vent, låste jeg foran døren? Mental genafspilning af låsemekanismer aktiveret. Ja, låst. Godt. Ud af døren, ind i verdens kaos. Men vent, har jeg glemt noget? Telefon! Kan ikke gå uden den. Skynd mig tilbage indenfor, griber telefonen, tjekker lommerne tre gange. Nu er vi virkelig klar. Går ned ad gaden, sindet summer med en million tanker. Hvad var det, jeg skulle gøre igen? Åh ja, møde kl. 10. Men først, stoppe ved supermarkedet. Har brug for kaffefiltre. Mental note: prioriter kaffefiltre. Går ind i butikken, sanseoverbelastning. Skarpe lys, farverige udstillinger, folk der travlt. Fokus, fokus. Kaffefiltre gangen, der er

fodret katten? Bedre tjekke, vi ikke have fluffy, der planlægger min undergang. Nej, tom skål. Husk at fodre katten. Lige efter kaffen. Men først, brusebad. Øv, vandet er for koldt. Juster temperaturen, perfekt. Nu shampoo... vent, slukkede jeg for komfuret efter aftensmad i går? Mental gymnastik, genafspilning af sidste nats madlavning. Ja, slukkede det. Krise afværget. Tilbage til shampoo. Skyl, sæbe, gentag? Nej, ingen tid. Ud af brusebadet, håndklæde, tøj. Hvor er mine sokker? Åh, der er de. Morgenmadstid, men først kaffe. Har brug for den koffeinboost for at kickstarte hjernen. Hvor lagde jeg kaffefiltrene? Søg i alle skabe, ingen lykke. Måske brugte jeg den sidste i går. Mental note: køb kaffefiltre. Nødudløsning: instant kaffe. Ikke ideelt, men det må gøre det. Kog vand, hæld, rør, slurp. Åh, flydende motivation. Nu morgenmad. Cereal eller toast? Cereal, hurtigere. Hæld, mælk, ske, munch. Dejligt. Nu nøgler, pung, telefon. Klapp lommer, check. Klar til at tackle dagen. Men vent, hvilken dag er det nu igen? Tirsdag? Nej, onsdag. Møde kl. 10, aftale kl. 14, deadline kl. 17. Check. Bedre skrive det ned, bare for en sikkerheds skyld. Grab notesblok, pen, skriv det hele ned. Okay, nu er vi klar. Tid til at erobre verden... efter jeg har fodret katten. Fodre katten. Kan ikke glemme det. Hvor gemmer fluffy sig? Planlægger nok at snuble mig, mens jeg går forbi. Snedige lille hårbold. Der er du, sulten som altid. Fyld skålen op, se fluffy fortære morgenmaden som om det er det sidste måltid på jorden. Det må være rart at have så simple prioriteter. Okay, nu tilbage til at erobre verden. Vent, låste jeg foran døren? Mental genafspilning af låsemekanismer aktiveret. Ja, låst. Godt. Ud af døren, ind i verdens kaos. Men vent, har jeg glemt noget? Telefon! Kan ikke gå uden den. Skynd mig tilbage indenfor, griber telefonen, tjekker lommerne tre gange. Nu er vi virkelig klar. Går ned ad gaden, sindet summer med en million tanker. Hvad var det, jeg skulle gøre igen? Åh ja, møde kl. 10. Men først, stoppe ved supermarkedet. Har brug for kaffefiltre. Mental note: prioriter kaffefiltre. Går ind i butikken, sanseoverbelastning. Skarpe lys, farverige udstillinger, folk der travlt. Fokus, fokus. Kaffefiltre gangen, der er den. Griber en pakke, modstår trangen til at købe snacks. Bliv på rette spor. Kassekøen, lang som altid. Tålmodighed, dybe åndedrag. Endelig ud af døren, tilbage på sporet. Men vent, hvad tid er det nu? Telefon check: 9:30. Møde om 30 minutter. Tid til power walk. Undviger fodgængere, navigerer gennem overfyldte fortov, adrenalin pumper. Næsten der, bare et par blokke mere. Hjertet banker, sindet racer hurtigere. Mødelokalet, døren er lukket. Har jeg misset det? Banker på, går ind, lettet over at se kolleger stadig finde sig til rette. Lige nået det til tiden. Sæt dig ned, fokuser, engagér dig. Møde i gang, ideer strømmer, notater skrives febrilsk. Men vent, hvad var det, jeg skulle sige igen? Tabt i tankernes hvirvelvind, kæmper for at følge med. Skal fokusere, skal koncentrere mig. Dybe åndedrag, jord mig selv. Okay, tilbage i spillet. Bidrager, brainstormer, føler produktivitetens rus. Mødet afsluttet, succes. Men vent, hvad er næste punkt på dagsordenen? Aftale kl. 14, deadline kl. 17. Tid til at tackle resten af dagen, en opgave ad gangen. ADHD kan gøre det til en rutsjebanetur, men hey, det er en vild tur. På til næste udfordring: klokken 14. Men først, et hurtigt kig på uret. 11:45, perfekt. Tid til en hurtig frokostpause. Men hvor skal jeg spise? Så mange muligheder, så lidt tid. Food court det bliver. Sandwich? Salat? Wok? Beslutningsparalyse begynder at indfinde sig. Okay, dybe åndedrag, fokus. Sandwich det bliver, klassisk og pålidelig. Stil dig i kø, bestil, betal, find en plads. Tag en bid af sandwichen, smagseksplosion i munden. Dejlig distraktion. Men vent, hvad tid er det nu? Kigger på uret: 12:30. Skal skynde mig. Færdiggør sandwichen, smid affaldet væk, tilbage i bevægelse. Aftalen venter, kan ikke tillade mig at komme for sent. Går hurtigt, snor mig igennem frokosttidens menneskemængde. Undgår duer, undgår øjenkontakt med gademusikanter. Fokus, fokus. Når frem til aftalestedet, for en gangs skyld tidligt. Succes. Venteværelsesvibes, beroligende men angstfremkaldende. Tidsskriftholder, forældet sladder og kendis-skandaler. Modstå fristelsen, bliv på opgaven. Aftaletid, bliver kaldt ind. Sæt dig ned, nervøs energi summer. Small talk, høflige smil, akavede pauser. Men vent, hvad var det, jeg skulle diskutere igen? Mental kamp, søger efter dagsordenen begravet under en bunke af tanker. Ah, der er den. Emnet for hånden, engager dig, bidrag. Tiden flyver, samtalen flyder glat. Aftalen afsluttes, mål opnået. Lettelse skylles over, endnu en opgave fuldført. Men vent, hvad er tilbage på dagsordenen? Deadline kl. 17, truende som en mørk sky på horisonten. Tid til at skifte gear, fokusere på den sidste sprint. Tilbage til kontoret, bærbar tændt, fingre danser over tastaturet. Deadline nærmer sig, presset stiger. Men vent, hvad er det for en lyd? Telefonen summer, distraktion på vej. Ignorer det, forbliv i zonen. Fokus, koncentrer dig, tunnelvision på opgaven foran. Minutter bliver til timer, deadline nærmer sig. Men vent, huskede jeg at trække vejret? Dybe åndedrag, ilt brændstof til hjernen. Næsten der, bare et par flere ændringer, en sidste gennemgang. Deadline nået, mission fuldført. Udmattet men opløftet, adrenalinen strømmer stadig gennem mine årer. Endnu en dag erobret, endnu en sejr for ADHD-hjernen. Kaos og kreativitet, et dynamisk makkerpar. Bring på i morgen, jeg er klar til hvad end det må bringe.Okay, okay, fokus, skal fokusere. Godt, morgenrutine. Alarmen larmer, gennemborer mine drømme som en boremaskine på en stille gade. Slumreknappen, hvor er slumreknappen? Åh, fundet den. Fem minutter mere, kun fem. Vent, satte jeg kaffemaskinen til i går aftes? Mental tjekliste, lad os se: kaffe, morgenmad, brusebad, tøj, nøgler, pung, telefon. Check. Vent, har jeg fodret katten? Bedre tjekke, vi ikke have fluffy, der planlægger min undergang. Nej, tom skål. Husk at fodre katten. Lige efter kaffen. Men først, brusebad. Øv, vandet er for koldt. Juster temperaturen, perfekt. Nu shampoo... vent, slukkede jeg for komfuret efter aftensmad i går? Mental gymnastik, genafspilning af sidste nats madlavning. Ja, slukkede det. Krise afværget. Tilbage til shampoo. Skyl, sæbe, gentag? Nej, ingen tid. Ud af brusebadet, håndklæde, tøj. Hvor er mine sokker? Åh, der er de. Morgenmadstid, men først kaffe. Har brug for den koffeinboost for at kickstarte hjernen. Hvor lagde jeg kaffefiltrene? Søg i alle skabe, ingen lykke. Måske brugte jeg den sidste i går. Mental note: køb kaffefiltre. Nødudløsning: instant kaffe. Ikke ideelt, men det må gøre det. Kog vand, hæld, rør, slurp. Åh, flydende motivation. Nu morgenmad. Cereal eller toast? Cereal, hurtigere. Hæld, mælk, ske, munch. Dejligt. Nu nøgler, pung, telefon. Klapp lommer, check. Klar til at tackle dagen. Men vent, hvilken dag er det nu igen? Tirsdag? Nej, onsdag. Møde kl. 10, aftale kl. 14, deadline kl. 17. Check. Bedre skrive det ned, bare for en sikkerheds skyld. Grab notesblok, pen, skriv det hele ned. Okay, nu er vi klar. Tid til at erobre verden... efter jeg har fodret katten. Fodre katten. Kan ikke glemme det. Hvor gemmer fluffy sig? Planlægger nok at snuble mig, mens jeg går forbi. Snedige lille hårbold. Der er du, sulten som altid. Fyld skålen op, se fluffy fortære morgenmaden som om det er det sidste måltid på jorden. Det må være rart at have så simple prioriteter. Okay, nu tilbage til at erobre verden. Vent, låste jeg foran døren? Mental genafspilning af låsemekanismer aktiveret. Ja, låst. Godt. Ud af døren, ind i verdens kaos. Men vent, har jeg glemt noget? Telefon! Kan ikke gå uden den. Skynd mig tilbage indenfor, griber telefonen, tjekker lommerne tre gange. Nu er vi virkelig klar. Går ned ad gaden, sindet summer med en million tanker. Hvad var det, jeg skulle gøre igen? Åh ja, møde kl. 10. Men først, stoppe ved supermarkedet. Har brug for kaffefiltre. Mental note: prioriter kaffefiltre. Går ind i butikken, sanseoverbelastning. Skarpe lys, farverige udstillinger, folk der travlt. Fokus, fokus. Kaffefiltre gangen, der er den. Griber en pakke, modstår trangen til at købe snacks. Bliv på rette spor. Kassekøen, lang som altid. Tålmodighed, dybe åndedrag. Endelig ud af døren, tilbage på sporet. Men vent, hvad tid er det nu? Telefon check: 9:30. Møde om 30 minutter. Tid til power walk. Undviger fodgængere, navigerer gennem overfyldte fortov, adrenalin pumper. Næsten der, bare et par blokke mere. Hjertet banker, sindet racer hurtigere. Mødelokalet, døren er lukket. Har jeg misset det? Banker på, går ind, lettet over at se kolleger stadig finde sig til rette. Lige nået det til tiden. Sæt dig ned, fokuser, engagér dig. Møde i gang, ideer strømmer, notater skrives febrilsk. Men vent, hvad var det, jeg skulle sige igen? Tabt i tankernes hvirvelvind, kæmper for at følge med. Skal fokusere, skal koncentrere mig. Dybe åndedrag, jord mig selv. Okay, tilbage i spillet.

Effektiv Gennemtænkning.

ADHD

Læs mere på adhd.dk