

ADDITUDE

To learn more about ADD/ADHD visit ADDitudeMag.com.

Find more great downloadable ADD/ADHD guides, posters, and resources at ADDitudeMag.com/resources/printables.html.

40 neat tricks for staying on task and on time.

MICHAEL LASKOFF IS A TYPICAL ADDER. “I’ve always struggled with organization,” he says. “Back in my student days, school provided me with structure and clear deadlines to keep me on the straight and narrow. When I started working at a job, however, many of those signposts disappeared. I had to develop my own system for getting things done.”

ADHD experts, like Laskoff—CEO of Abilto (abilto.com), which offers online coaching and therapy for those with the disability—strugglerOh tuOz

CEO of abilto.com and author of

1. Buy bright and shiny objects.

• † ^ • •
• • • • • ^%
• Š • -
• • • %
• • • • •
• < • • • •
• • • • •

2. Know what you will forget.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

3. Dress the night before.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

4. Downsize your desk.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

5. Be redundant.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

ADHD coach

6. Make it eye-catching.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

7. Make it digital.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

8.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

9. Nip clutter in the bud.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

10. Closet control.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

Founder of simpleadhdexpert.com and blogger on ADDitudeMag.com

11. Be a people person.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

12. Track time.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

13. Meeting place.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

14. Go smaller.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

15. Click on organization.

• • • • •

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

16. Write it down—and forget it for now.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

ADHD coach

17. Easy access.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

18. Pounce on paper.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

19. Take the pressure o

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

T026

Get Your Life Under Control

• • • •
• • • • € •

G

•

•

• • •

-

•

•

€

•

•

€ ,

• •

f ”

f

...

€

€ †

†

† †

^

• •

‰

Š

€

<

,

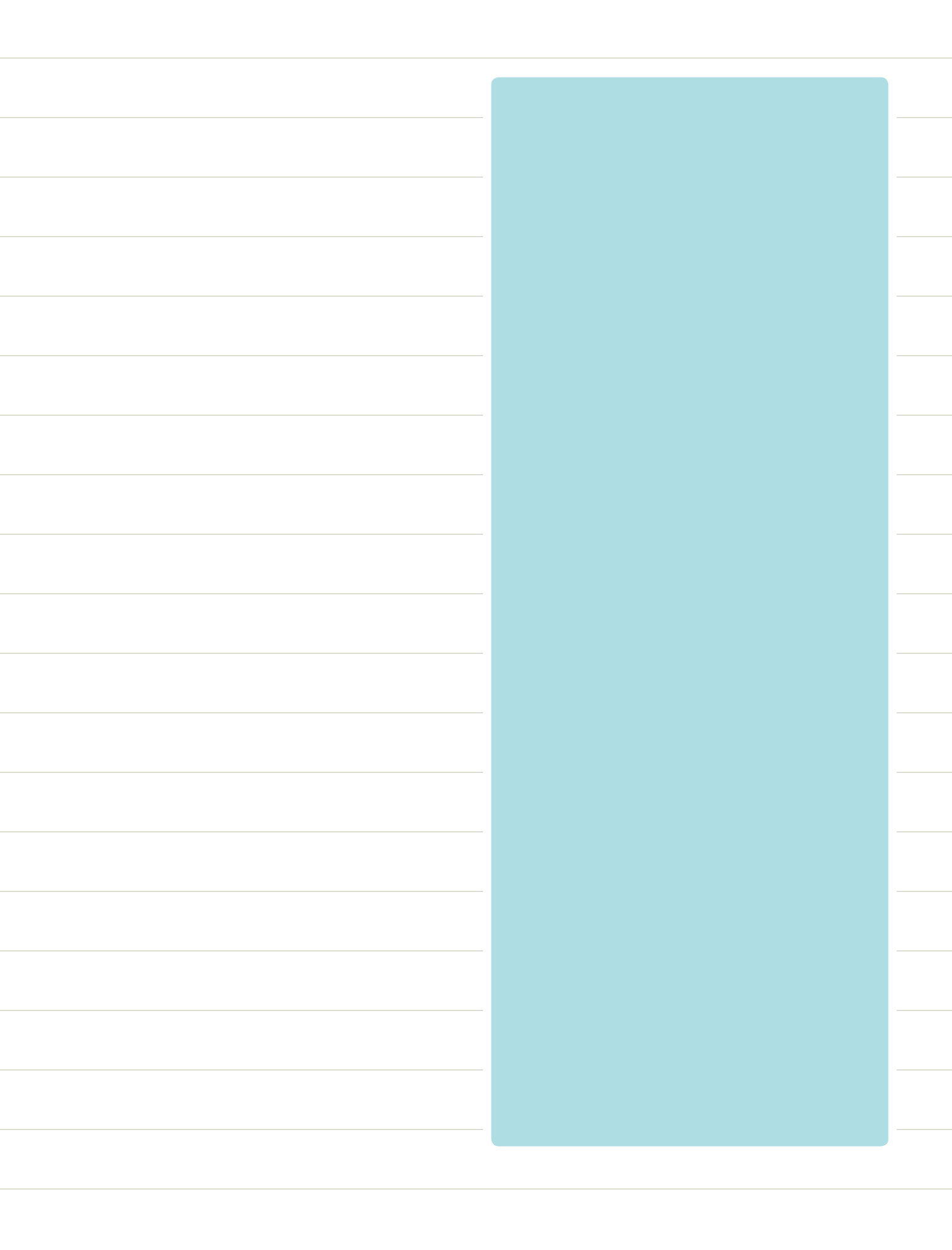
œ

•

•

”





Make use of “wasted” minutes. Don’t wait to find long blocks of uninterrupted time to tackle organizational chores. In one minute, you can sort mail, remove lint from the dryer, or water the plants. In five minutes, you can empty the dishwasher or write an e-mail. While you wait for your laundry to dry, you can mate socks and gather clothes for dry cleaning.

Create a “launch pad” near the front door.

This is the place to stash things that family members need each time they leave the house—umbrellas, school backpacks, briefcases, pocketbooks, keys, scarves, and so on. The launch pad might have cubbies, pegs, hooks, containers—anything that makes it easy to find and grab things as you head out the door.

Ditch those receipts. Each evening, empty your pockets, wallet, purse, and briefcase of all ATM slips and receipts. Put them in with your stack of bills to be paid and financial statements to review.

Too much loose change? If coins pile up on your dresser, get a jar to put them in. At the end of the month, you’ll have an extra \$15 or so to spend—a reward for keeping your pockets free of clutter.

Simplify your wardrobe. The more clothes you have, the harder it is to decide what to wear each morning. So continually winnow out extra clothing. If you get a new shirt, for instance, consider getting rid of an old one. In spring and summer, coordinate all your clothing around only two colors, plus white. In fall and winter, coordinate all your clothing around two other colors, plus black. **Yr 6**

