ADHD Dopamine Menu Printable for Writers

ARTISTS & DESIGNERS

Specials

- Hike
- Day trip
- New recipe
- Concert
- Art class
- Museum

Desserts

- Social scroll (10 min)
- Comic
- Bath
- One episode
- Online browse

Mains

- Deep-work sprint
- Walk a loop
- Garden 20 min
- Gym class
- Body-double call
- Cook something

Appetizers

- Pet the dog
- Favourite song
- Step outside
- Doodle
- Stretch 2 min

ADHD Dopamine Menu Printable for Writers

ARTISTS & DESIGNERS



My own menu

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Energy check

- Low — try an appetizer
- Medium — pick a main
- High — specials!
- Stuck — body double
- Bored — new side
- Tired — rest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mon	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tue	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Wed	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Thu	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Fri	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sat	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sun	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○