

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Gode råd til planlægning:** |  |  |  |  |
| Planlæg din dag, uge, måned | |  |  |  |
| Planlæg "hvornår du gør hvad" - hvad er dit fokus i felterne? | | | |  |
| Øv dig i at være nærværende og fokuseret | | |  |  |
| Planlæg også restitution, søvn, og genopladning | | |  |  |
| Planlæg at få lavet "krævende" opgaver først | | |  |  |
| Husk løbende at prioritere - og tal gerne med dine nærmeste om det | | | | |
| Husk glæden ved en aktivitet nogle gange kommer bagefter :-) | | | |  |
| Udnyt ventetider til at "få noget fra hånden" | | |  |  |
| Ha' dig selv med - står du ved dine beslutninger? | | |  |  |
| Evaluer din uge, kommuniker med dem omkring dig og lav justeringer | | | | |