

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 |