



# Övning: Daglig planeringsrutin

---

## Mål

Du testar en planeringsrutin som kan förverkligas i vardagen. Med hjälp är den kan du strukturera dina egna aktiviteter och få mer gjort på kortare tid.

## Anvisning

1. Rikta in dig (5 min)
  - Gå igenom dagens plan och uppgifterna före du börjar studera.
  - Fundera på om planen är realistisk. Finjustera den efter behov.
2. Fokusera om (1 min)
  - Stanna upp i början av varje ny studielektion. Fundera på hur föregående timme gick och vänd dina tankar till uppgifterna för nästa timme.
3. Reflektion (5 min)
  - I slutet av dagen, reflektera över hur dagen har gått.
  - Vad gick bra? Vad fungerade inte? Kan jag göra något på ett annat sätt?
  - Ta en titt på nästa dags schema och åtgärdslista. Uppdatera dem vid behov.

Enbart planering främjar dock inte studierna eller fritidens tillräcklighet. Så håll dig till din plan och använd din studietid till att studera. Gör ändringar vid behov. Flexibilitet är viktigt.

Anpassad från: Bregman, P. (2011). 18 minuter: Find Your Focus, Master Distraction and Get the Right Things Done. Hachette UK.

---

## Reflektioner över övningens olika stadier