



Övning: Checklista för att underlätta avfärdssituationer

Mål

Du gör avfärden hemifrån smidigare.

Anvisning

Gör dig själv en checklista över saker som skulle göra din avfärd smidigare. Använd dig av exemplen nedan. Tänk särskilt på riskerna i ditt eget liv. Vad har du glömt tidigare? Vad har tidigare orsakat problem?

Kopiera punkterna till telefonens anteckningar eller skriv ut listan för att ha på ytterdörren.

Vad kan jag göra före avfärdssituationen?

Vad kan jag göra under avfärdssituationen?

Du kan göra en likadan lista för vardagskvällar. Vad kan du förbereda redan på kvällen för att göra morgonen smidig?