



Övning: Ny rutin

Mål

Du tar i bruk en ny rutin som gör vardagen smidigare.

Anvisning

Börja med att välja en tydlig rutin för dig själv.

Tänk på vad du vill ha en fungerande rutin för. Det kan till exempel vara en morgonrutin eller en veckorutin. Rutinen kan också vara relaterad till en mindre frekvent situation, såsom träning eller städning.

Tänk på de olika stegen som ingår i rutinen och numrera stegen. Du kan själv bestämma hur många steg du ska ha i din rutin. Det lönar sig inte att ha för många eller för detaljerade steg i en rutin.

Min nya rutin

Upprepa rutinen några gånger innan du bedömer om några ändringar behöver göras.

Justera rutinen vid behov. När rutinen fungerar kan du hitta på en ny rutin för dig själv.

Genomförande

Skriv här när du ska prova din nya rutin. Ställ in en påminnelse i din kalender om det behövs.