



Harjoitus: Muistilista lähtemisen tueksi

Miksi?

Sujuvoitat kotoa lähtemistäsi.

Miten?

Tee itsellesi muistilista asioista, jotka sujuvoittaisivat juuri sinun lähtemistäsi.

Mieti omaa elämääsi: Mitä on aiemmin unohtunut? Mistä on seurannut ongelmia? Hyödynnä alla olevia esimerkkejä.

Kopioi kohdat puhelimesi muistioon tai tulosta lista ulko-oveen.

Mitä voin tehdä ennen lähtötilanteita?

Esim. Katson sisä- ja ulkovaatteet valmiiksi. Laitan muistutuksen. Pakkaan laukun valmiiksi. Tarkistan bussin aikataulun. Laitan oveen muistilapun eväistä.

Mitä voin tehdä lähtötilanteiden aikana?

Esim. Olen hiljaa, ja pyydän hiljaisuutta. Tarkistan, että avaimet, lompakko ja puhelin ovat mukana. Kertaan, minne olen menossa ja missä käyn ensin.