



Övning: Sätt uppgifterna i prioritetsordning

Varför?

Vissa saker är mer viktiga att utföra eftersom de är obligatoriska. Dessutom finns det saker som man själv tycker är viktiga, dvs. sådant som man själv vill göra. Viktiga saker innefattar alltså både obligatoriska saker och saker som är viktiga för en personligen.

I vardagen kan det lätt bli så att man planlöst hoppar mellan att göra olika saker som dyker upp i tankarna. Genom att skriva ner och rangordna uppgifter enligt hur de bör prioriteras kan du säkerställa att du får de viktigaste sakerna gjorda.

I den här övningen lär du dig att välja ut de viktigaste uppgifterna och gallra bort onödiga.

Hur?

Fundera på hurdana uppgifter du har för tillfället. Skriv i nedanstående rutor i vilken klass respektive uppgift ingår. Kategoriseringen gör det lättare för dig att planera dagarna och veckorna framöver.

Vad måste jag göra?

- Här ingår saker som orsakar problem om de inte blir gjorda, såsom att läsa till prov och att välja kläder till en fest.
- Här ingår även saker som påverkar andra, såsom att städa och träffa släktingar.

Vad vill jag göra?

- Här ingår saker som jag vill lägga tid på, såsom musik och att sova länge.
- Här ingår även saker som hjälper mig att orka, såsom att träffa kompisar och fritidsintressen.



Brådskande, viktiga saker – måste göras genast

Icke-brådskande, viktiga saker – måste göras inom en vecka

Brådskande, mindre viktiga saker – ska göras efter att man har gjort de viktiga uppgifterna eller så tar man reda på om någon annan kan göra dessa

Icke-brådskande, mindre viktiga eller onödiga saker – ska inte göras