



Övning: Min nya rutin

Varför?

I denna övning tar du i bruk en ny rutin som gör vardagen smidigare.

Hur?

Fundera på när under dagens lopp det känns som att du saknar en välfungerande rutin. Rutinen kan också vara relaterad till en mer sällan förekommande situation, såsom träning eller städning.

Du kan själv bestämma hur många steg du ska ha i din rutin. Man ska helst inte ha för många eller för detaljerade steg i rutinen.

Min nya rutin

T.ex. "Förberedelser för att gå på träning: 1. kontrollera schemat för träningen, 2. kontrollera busstidtabellen, 3. byt kläder, 4. packa väskan."

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

Justera rutinen vid behov. När det går smidigt att följa rutinen kan du sedan hitta på nästa rutin för dig.

Att genomföra rutinen

Skriv här nedan när du ska prova din nya rutin. Ställ vid behov in en påminnelse i din kalender.