



Övning: Planering av vardagen

Varför är det bra att göra övningen?

I den här övningen funderar du på vad som kommer att hända i ditt liv nästa vecka. På så sätt kan du förbereda dig för veckan.

Du kan också upptäcka om veckan verkar vara för påfrestande. Då kan du bestämma dig för att göra färre saker.

Hur gör man övningen?

Du kan göra en plan i en elektronisk kalender eller en papperskalender. Om du använder en papperskalender ska du ha den på en väl synlig plats.

Ta dig tid under veckoslutet för att göra en plan för veckan som kommer. Du kan be till exempel en familjemedlem om hjälp.

Gör så här:

1. Skriv först ned sådant som du gör regelbundet. Det kan till exempel vara skola och fritidsintressen.
 2. Skriv sedan ned ovanliga saker. Det kan vara till exempel att gå till tandläkaren eller gå på fest.
 3. Skriv in de saker du måste göra den veckan i kalendern. Det kan vara till exempel att läsa till ett prov eller att anmäla dig till en kurs.
 4. Se över din kommande vecka. Vilka dagar ser jobbiga ut? Vilka ser lättare ut? Finns det dagar som du tror att du behöver vila mer än vanligt?
-

