

Forside

Værktøj

info

Noter

År

Måned

Uge

dag

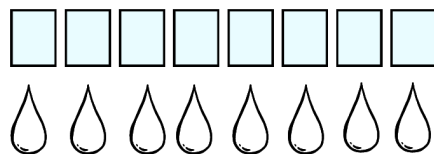
Klokken

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

Dagens
store
opgaveTre mellem-
store
opgaverFem
små
opgaver

DATO: MTOTFLS

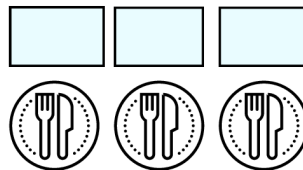
3 gode oplevelser jeg har haft idag



drik vand



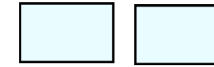
medicin



måltider



sollys



bevægelse

fra — til
søvn

Det her kan sagtens vente til senere:

Jan

Feb

Mar

Apr

Maj

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dec

Her kan du notere hvornår du **planlægger** at spise, sove, møde til undersøgelser, tage på cafe osv. Du får på den måde et overblik over hvor meget der skal ske i løbet af din dag. Når dagen er gået kan du reflektere over hvordan du synes din dag er forløbet. Har du stadig ro indeni og overskud, eller er det hele lidt for meget? Brug evt. et notatark til at skrive dagbog på.



Skriv **dato** og/ eller sæt en ring om hvilken **dag** kalenderarket gælder. På den måde kan du lægge opgaver på de kommende dage, hvis du printer skemaer til f.eks. en uge ad gangen.

Prioriter din tid og fyld ikke mere på din kalender end du har overskud til. En metode er at vælge:

- 1 stor opgave
- 3 mellemstore opgaver
- 5 små opgaver.

Det er helt op til dig hvad der er stort og småt. Men et godt mål kan være om du udover opgaverne stadig magter at passe på dig selv.

Husker du at dække dine **daglige behov**? Prøv at krydse af enten løbende eller når dagen er gået, om du har fået drukket noget vand, taget din medicin efter aftale, spist tre hovedmåltider, fået rørt dig lidt og set dagslyset og ikke mindst hvor mange timer du har fået sovet natten til idag.

Husk at huske dig selv på alle de små **gode oplevelser** der er masser af i løbet af en dag. Det træner din hjerne til at se det positive, og det kan man have brug for de dage hvor det hele er lidt mere svært.

Nogen gange vil vi bare gerne nå det hele. Det er dog ikke sikkert vi har overskud til det. Så skriv her hvis der er en opgave du **vælger** at **skubbe til en anden dag**. På den måde kan du slippe den energi der er bundet i en opgave, og så du ikke skal forholde dig til den lige nu, lige idag.