



UGENS VIGTIGSTE MØDE - MED DIG SELV

Hvad er ugens vigtigste opgaver?

Tidsestimering

1		
2		
3		

Ugens fokuspunkt

(Eks. Jeg vil bruge mindre tid på sociale medier, jeg vil blive bedre til at holde pauser etc.)

Ugens gode råd til mig selv

(Eks. Jeg skal "glemme" min telefon med vilje derhjemme, jeg skal huske 45:15-reglen etc.)

Evaluering af ugen der er gået

(Hvad har fungeret godt, hvad har fungeret skidt og hvad vil jeg gerne gøre anderledes/forbedre i næste uge?)