

Min tid

Denna övning hjälper dig att synliggöra vad du gör med din tid? Vi har 24 tim/ dygn till vårt förfogande. Använder du din tid till rätt saker? Behöver du göra nya prioriteringar för att nå dina mål och optimera ditt välbefinnande?

Färglägg dygnet timmar, under vardag respektive helg/ledighet

- **Arbetstid (ink restid)**
- **Hushållsarbete**
- **Fritid (tillsammans med andra)**
- **Egen tid (med mig själv)**
- **Sömn**

Vilken slutsats drar du utav vad du ser framför dig?

Vilka förändringar behöver du göra för att uppnå din önskvärda situation?
Gör utifrån detta en handlingsplan

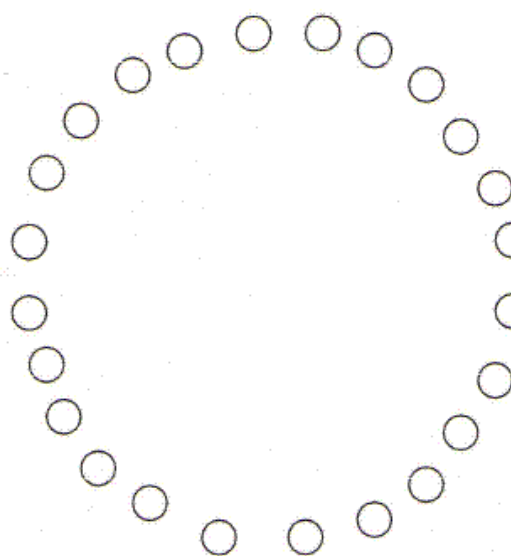
- Vilka mål vill du uppnå?
- Hur skall du gå till väga?
- När skall detta ske?
- Vilket stöd behöver du?
- Finns det några hinder?
- Hur att ta dig förbi hindren?
- När skall målet vara uppnått?
- Delmål på vägen?

Slutsats:

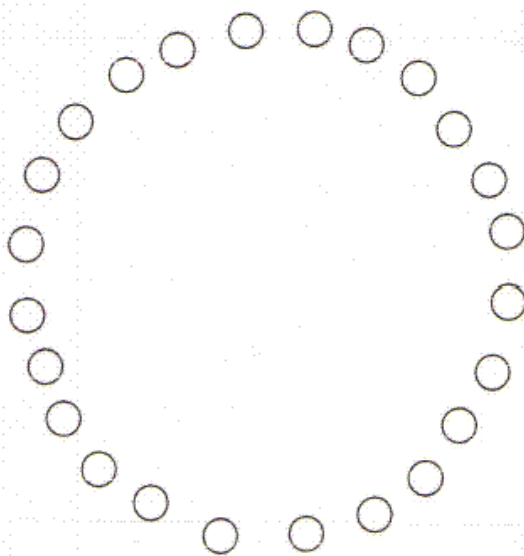
Åtgärd:

Tidsplan:

Nuvarande situation

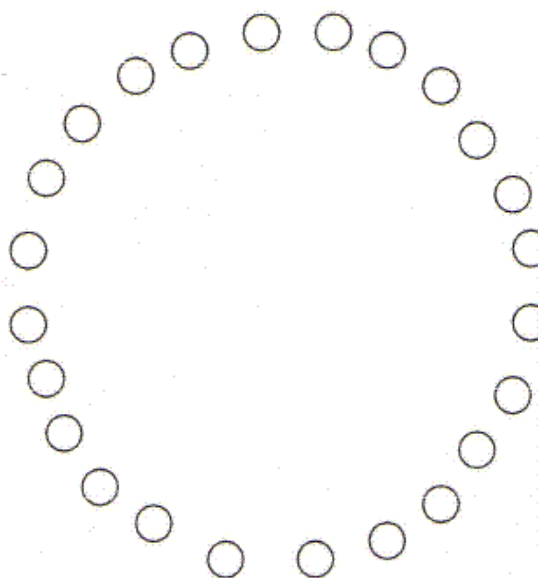


Dygn under vardag

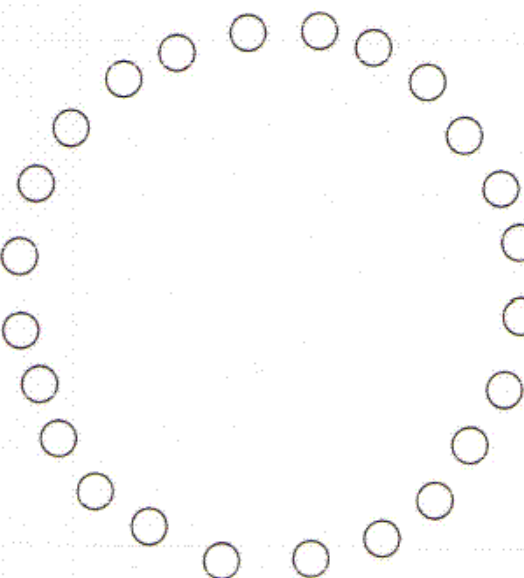


Dygn under helg/ledighet

Önskad situation



Dygn under vardag



Dygn under helg/ledighet