

PLANERA DIN MÅNAD

Här planerar du vad som ska hända kommande månad: på jobbet, hemma kring med dig själv och ditt mående.

Den här månaden vill jag att få detta gjort

Ta gärna hjälp av tipsen i artikeln "Så tar du kommandot över din stressiga vardag".

Mig själv

T.ex. läst två böcker, gått på bio, tränat 6 gånger, fått massage, lyssnat på musik, gått på museum, mediterat, träffat en nära vän.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Hemma

T.ex. städat garderoberna, satt upp gardinstången, beställt matkasse, bjudit hem vänner på middag, planerat semestern.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

På jobbet

T.ex. avslutat projekt x, pratat med min chef om... börjat äta mellanmål, städat skrivbordet, lärt mig...)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Bryt nu ner månadsplanen
till vad du gör varje vecka.

VECKA 1

Mig själv

(exempelvis börjat läsa en bok, bokat massage)

-
-
-

Hemma

(exempelvis satt upp gardinstången, beställt matkasse)

-
-
-

På jobbet

(exempelvis avslutat projekt x, börjat äta mellanmål)

-
-
-

VECKA 2

Mig själv

-
-
-

Hemma

-
-
-

På jobbet

-
-
-

VECKA 3

Mig själv

-
-
-

Hemma

-
-
-

På jobbet

-
-
-

VECKA 4

Mig själv

-
-
-

Hemma

-
-
-

På jobbet

-
-
-