

## ÖVNING: MITT VECKOSCHEMA

### 1. GÖR ETT VECKOSCHEMA, SOM STÖDER DIN GODA VARDAG.

Anteckna först dina obligatoriska ärenden och uppgifter som måste skötas i veckoschemat.

Planera sedan färdigt trevliga stunder, avslappningar och roliga aktiviteter i dina dagar. Då du skriver upp saker, stannar de bättre kvar i minnet och sakerna blir mer sannolikt gjorda.

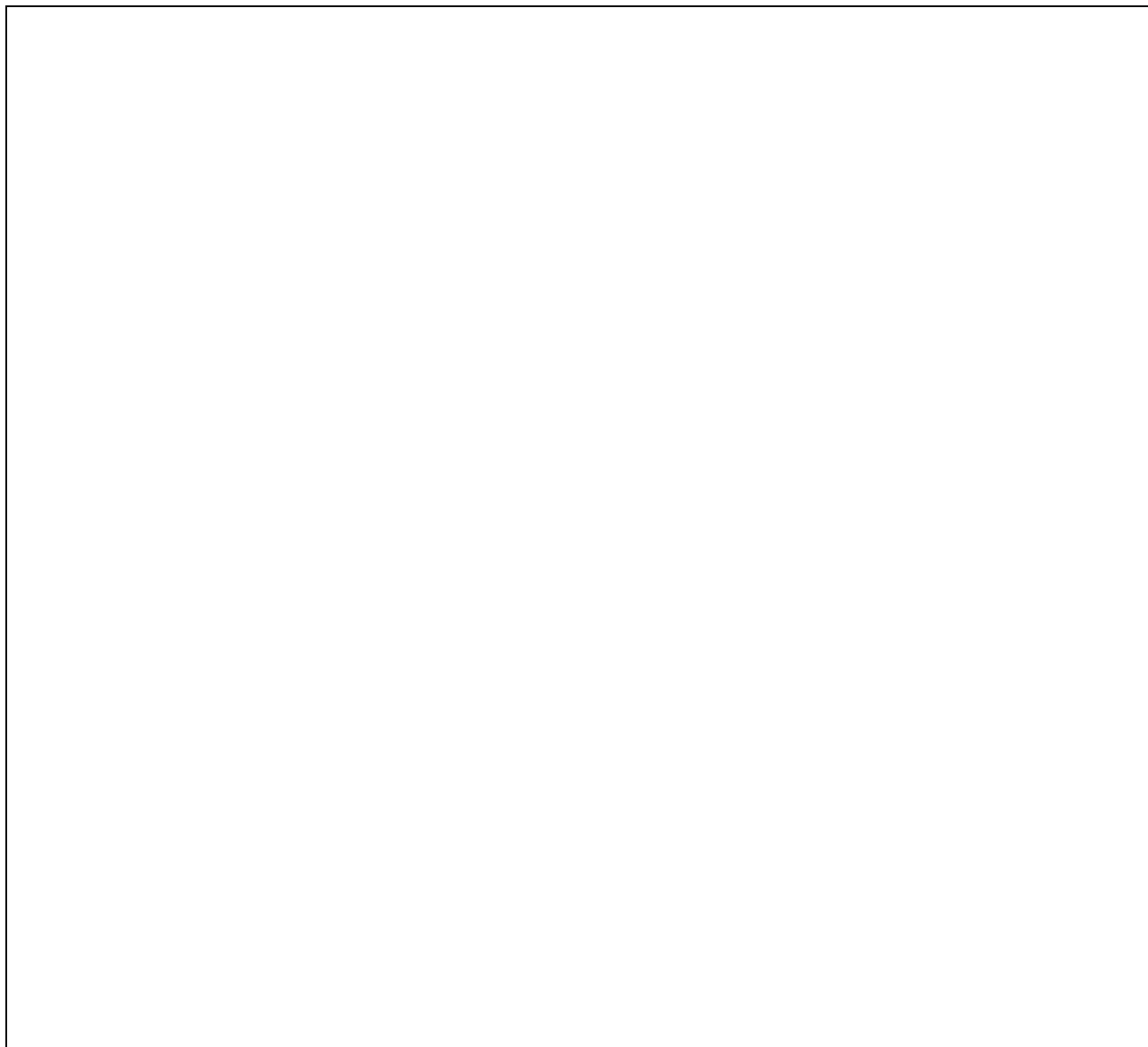
Kom ihåg att lämna tillräckligt tid för att bara vara: En för full och trång kalender stöder inte en god vardag!

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8-12							
12-16							
16-20							
20-24							

## **2. NÄR VECKAN ÄR FÖRBI SKALL DU ÅTERKOMMA TILL VECKOSCEHMAT.**

Föverkligades mina planer eller kom det förändringar i vägen? Hurdana? Kom ihåg att förändringar är en del av livet.

Till en god vardag hör planering, men det skall också finnas utrymme för livets händelser.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write their reflections on the week's events and how they relate to their overall goals.