

UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR UGEN

UGENS BRAINSTORM

HUSK/ AFTALER

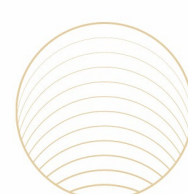
UGENS MÅL

UGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE UGEN MED AT FEJE AF VEJEN, AFKLARE ELLER FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN FORHINDRING FOR DIG?

PRIVATE HENSYN/MÅL

HVAD SKAL DU TAGE SÆRLIGT HENSYN TIL I DENNE UGE FOR AT OPRETHOLDE DIN INDRE BALANCE?



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR MANDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIC PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR TIRSDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIC PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR ONSDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIC PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR TORSDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

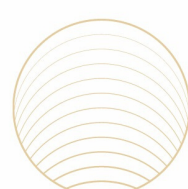
DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIG PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR FREDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIC PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR LØRDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIC PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)



UGE NR.

Ugeplaner

SÆT DIT FOKUS FOR SØNDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

HVAD KAN DU STARTE MED AT FEJE AF VEJEN ELLER AFKLARE/
FORVENTNINGSAFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN
FORHINDRING FOR DIG?

DAGLIG PRAKSIS

START DAGEN MED AT SÆTTE DET POSITIVE FOKUS OG SKRIV DAGENS
TAKNEMMELIGHEDER (FORTID, NUTID, FREMTID + FOKUS FOR IDAG)

