

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR UGEN

PRINT UD OG KOM
IGANG MED DET SAMME



Week planner
SÆT DIT FOKUS FOR UGEN

UGE NR. _____

			UGENS BRAINSTORM	HUSK/ AFTALER
			UGENS FORHINDRING	PRIVATE HENSYN/MÅL

DAG

INSPIRECOACH.DK



INSPIRECOACH.DK
STINE SKOU CHRISTENSEN

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR UGEN

Kæreste dig,

Måske kender du det med, at dagene går og du kan blive i tvivl om, hvorvidt du arbejder i den rigtige retning, eller om du får udrettet det, du inderst inde ønsker dig?

Måske kender du følelsen af at lave overspringshandlinger, når der er noget, du ikke har lyst til, eller føler er for besværligt? Og det er medvirkende til at afholde dig fra at lave det, du i virkeligheden drømmer om at bruge tiden på.

Den følelse kender jeg i hvert fald. Jeg er egentlig et meget struktureret menneske, men ind imellem er det som om, at jeg kan gå rundt om den varme grød en hel dag og lave alt muligt andet, end det, jeg med mit bevidste sind, godt VED, der skal laves.

Jeg har derfor udviklet disse week-planner skemaer for at komme overspringshandlinger, manglende fokus og retning til livs. Og metoden virker!

På skemaerne har jeg sikret et element af plads til indre arbejde, som kan hjælpe dig til at holde et sundt arbejdsliv med fokus på indre balance uden dårlig samvittighed.

Du får et overordnet skema til ugen (Sæt fokus på ugen), samt et skema til alle dagene i ugen (Sæt fokus på mandag...osv.).

På de følgende 2 sider, har jeg lavet en vejledning og de resterende sider (eller alle) er lige til at printe ud.

Når du i starten af ugen bruger bare kort tid på at gøre dig nogle overvejelser over fokuspunkter og prioriteringer, vil det skabe klarhed, struktur og fremdrift.

Sæt dig selv fri. Sæt dit fokus. God fornøjelse!

Stine Skou Christensen

Stine Skou Christensen

WWW.INSPIRECOACH.DK

KONTAKT MIG HER

M: 31 18 18 31

E-MAIL: MAIL@INSPIRECOACH.DK



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR UGEN
EKSEMPEL/FORKLARING

UGENS BRAINSTORM

LIST ALT DET, DU GODT KUNNE TÆNKE DIG AT FÅ LAVET I LØBET AF UGEN.

FX:

SKRIVE SOME OPSLAG OM:
SORG, MOD, RETREAT

KONTAKTE DORTE FRA RETREATSTEDET OG HØR OM PRISER MV.

OSV..

VÆR SÅ KONKRET SOM MULIGT.

HUSK/ AFTALER

SKRIV DE VIGTIGSTE AFTALER HER:

FX:

RING TIL LÆGEN.

HUSK JYTTE KOMMER ONSDAG KL. 10 TIL KAFFE
(3 TIMER)

UGENS MÅL

HER KAN DU SKRIVE ET PERSONLIGT MÅL, ELLER ET ARBEJDSMÆSSIGT MÅL.

FX: FOKUS PÅ AT FÅ LAVET BESKRIVELSE AF
RETREAT FÆRDIGT.

LAV MARKEDSFØRINGSMATERIALE KLAR TIL
FACEBOOK.

UGENS FORHINDRING

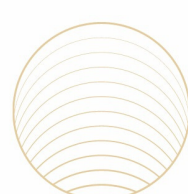
HVAD KAN DU STARTE UGEN MED AT FEJE AF VEJEN, AFKLARE ELLER FORVENTNINGSADFSTEMME OMKRING, SÅ DET IKKE FYLDER MENTALT OG BLIVER EN FORHINDRING FOR DIG?

FX: INSTALLERE TEAMS PÅ MIN SØNS COMPUTER, SÅ HAN IKKE SKAL OPTAGE MIN

PRIVATE HENSYN/MÅL

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

FX: HUSK AT SÆTTE TID AF TIL AT HJÆLPE MIN MAND MED AT LÆRE KORREKTUR PÅ HANS OBJEKT. SÆT 4 TIMER AF. HUSK MIG SELV PÅ, AT DET ER OK, AT JEG IKKE DÉN DAG, FÅR PRÆSTERET SÅ MEGET ANDET.



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR MANDAG
EKSEMPEL/FORKLARING

DAGENS GØREMÅL

START MED AT SKRIVE ALT DET NED, SOM DU GODT KUNNE TÆNKE DIG AT LAVE.

OGSÅ DET DU IKKE NØDVENDIGVIS GIDER, MEN VED DU SKAL HAVE GJORT. DET KAN VÆRE EN GOD IDÉ, AT FÅ PRIORITERET DE TING DU IKKE RIGTIG GIDER, DA DE OFTE FYLDER MEGET MENTALT OG MÅSKE AFHOLDER DIG FRA AT VÆRE KREATIV PÅ ANDRE OPGAVER.

HUSK/ AFTALER

NOTER ALLE DE AFTALER DU HAR IDAG SAMT HVAD TID DU REGNER MED AT DE SKAL LAVES.

DAGENS 3 VIGTIGSTE OPGAVER

NOTER HER DE 3 VIGTIGSTE OPGAVER, SOM DU FORVENTER, AT DU GODT KAN NÅ IDAG.

LAV FAKTURA

DET KAN OGSÅ VÆRE, AT DU I DAG HAR EN HÅNDVÆRKER, DER KOMMER FORBI, SOM KOMMER TIL AT BRUGE 1 TIME AF DIN TID.

VÆR SÅ REALISTISK SOM MULIGT MED DIN TID.

HVIS DER ER ET PUNKT, SOM DU IKKE NÅR, SÅ OVERFØRER DU DET TIL NÆSTE DAG.

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?

FX. INSTALLERE TEAMS PÅ MIN SØNS COMPUTER, SÅ HAN IKKE OPATGER TIDEN PÅ MIN MAC.
FORVENTNINGSAFSTEM MED MIG SELV I FT.
PRIORITERING AF TIDEN RESTEN AF UGEN.

DAGLIC PRAKSIS

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

HENT VEJLEDNINGEN OG SE EKSEMPLER HER:
WWW.INSPIRECOACH.DK/GRATIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR UGEN

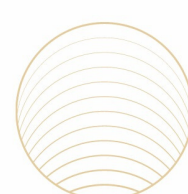
UGENS BRAINSTORM

HUSK/ AFTALER

UGENS MÅL

UGENS FORHINDRING

PRIVATE HENSYN/MÅL



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR MANDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIC PRAKSIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR TIRSDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIC PRAKSIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR ONSDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIC PRAKSIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR TORSDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIC PRAKSIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR FREDAG

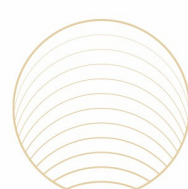
DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIC PRAKSIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR LØRDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIC PRAKSIS



UGE NR.

Week planner

SÆT DIT FOKUS FOR SØNDAG

DAGENS GØREMÅL

HUSK/ AFTALER

DAGENS
3 VIGTIGSTE OPGAVER

DAGENS FORHINDRING

DAGLIG PRAKSIS

