

Prioritera bland dina ”måsten” (och skala bort resten)

Bered dig 20 minuter då du kan sitta ostört.

Punkta ner det du upplever att du måste hinna innan jul (eller annan hållpunkt i ditt liv).

Läs igenom punkterna och markera enligt följande:

- a. Sätt ett hjärta vid det du vill hinna 
- b. Sätt två hjärtan vid det på listan som gör dig glad  
- c. Sätt utropstecken vid det som är viktigt !
- d. Sätt en stjärna vid det som bara du kan göra 
- e. Sätt ett streck vid det någon annan kan göra 

(En aktivitet kan ges flera olika markeringar.)

Med listan framför dig skriv nu utifrån följande:

- Av det som är viktigt (utropstecken), vad kan bara du göra (stjärna)?
- Av det som är viktigt (utropstecken), vad kan du överlåta till någon annan (streck) att göra?
- Hur relaterar det du markerat som viktigt (utropstecken) till det du vill hinna och som gör dig glad (tre hjärtan)? Vilka känslor väcker detta?
- Om något av det bara du kan göra (stjärna) inte blir gjort? Vilken skillnad gör det för dig? För din omgivning? Vad gör det om en månad från och med jul (eller annan hållpunkt)?
- Om du bara gör det du vill hinna och som gör dig glad (tre hjärtan) känns det...

Låt det du skrivit vila en stund. Läs sedan tillbaka på det du skrivit. Vad får du syn på? Vilka nya prioriteringar kan du göra? Vem/vilka kan du be om hjälp? Planera utifrån detta. Och kom ihåg att skala bort det som inte behöver göras.