



LÆR AT KOBLE
(HJERNEN) FRA,
SÅ DU KAN
HOLDE FRI,
NÅR DU HAR FRI

TILLYKKE!

Du har nu taget det første store skridt til at kunne koble (hjernen) fra.

Har du meget at se til - og meget i hovedet? Måske også alt for meget?

Så bare rolig. Med 5 enkle steps hjælper jeg dig med at få overblik, så du kan holde fri, når du har fri. Det behøver kun at tage 5 minutter at komme i gang. Og så kan du især glæde dig til step 4 og 5.

Og hvis du synes, at det lyder besværligt, så tænk på, at de 5 MINUTTER du bruger ER INGENTING imod alle de timer, du spilder, og alle de oplevelser, du går glip af, ved ikke at være nærværende, og ved ikke at have overskud til dig selv og dem, du holder af.

FØRST LIDT OM METODEN

Du må ikke bruge din hjerne som opslagstavle.

Det kræver alt for meget energi og optager plads og fokus fra alt det vigtigste.

Metoden til at få (hjernen) koblet fra handler om, at du får alt det, du skal gøre og huske, ud af hovedet - og får det prioriteret - på en måde, som er både enkel og overskuelig.

På den måde frigiver du ressourcer og overskud, så du kan:

- Nyde at være sammen med dem, du holder af
- Gøre de ting, som gør dig glad
- Opleve ro og nærvær

Print den sidste side i guiden her, som er en liste til overblik og prioritering. Print én til hver dag.

Du kan også vælge at lave en tilsvarende liste på din computer, på din telefon eller på et stykke papir.

Det vigtigste er, at du får det gjort!

Læs de næste par sider, inden du kaster dig ud i øvelsen.



SÅDAN BRUGER DU LISTEN

STEP 1 – SKRIV ALT NED

Udfyld venstre side af listen med ALT det, som du skal gøre og huske.

Få ALT med. Både de små ting, som måske kun tager to minutter, og de store ting.

Er der opgaver imellem, som tager lang tid, så del dem op i mindre delopgaver, som tager maks. én time hver. Skriv dem ned på listen.

Det behøver ikke at være struktureret. Det vigtigste er, at du får ALT med.

STEP 2 – HJÆLP DIN DOVNE HJERNE

Din hjerne er både snu og doven. Den vil helst gøre det samme, som den plejer (for det er det nemmeste), og den vil helst gøre det, som den synes er sjovest (hvem vil ikke det?). Men det er bare ikke altid, at det er det, som er det vigtigste. Derfor må du hjælpe din hjerne.

Det gør du ved, at du sidst på dagen – altså dagen før – vælger de 3 vigtigste ting fra listen – og skriver dem ned i prioriteret rækkefølge i felterne på højre side af listen. Dagen før kan du nemlig meget bedre lave en rationel prioritering.

Hvis der er en opgave på listen, som ikke haster, men som fylder rigtig meget i dit hoved, så kan det være en fordel alligevel at prioritere den som nummer et til næste dag.

At få lige netop den opgave klaret – giver endnu mere ro i hovedet!

OBS! Hvis du er inde i en meget stressende periode, skal du kun prioritere en enkelt ting eller to.

STEP 3 – GØR DET VIGTIGSTE

Næste dag laver du som det første de 3 ting i den prioriterede rækkefølge.

Det kan tage alt fra 6 minutter til maks. 3 timer.

Du må selvfølgelig gerne lave andre ting fra listen den dag, eller ting, som ellers dukker op, men FØRST, når du har lavet de 3 prioriterede ting.

Hvis du laver flere ting fra listen den dag end de 3 ting, du har prioriteret, så betragt det som ren bonus.

For du har jo allerede lavet det allervigtigste!



SÅDAN BRUGER DU LISTEN

STEP 4 – NU SKAL DU FEJRE DIG SELV!

Når du har lavet de 3 ting, du har prioriteret, SKAL DU FEJRE DIG SELV!

Klap dig selv på skulderen.

Du har fået lavet det, du havde planlagt at lave.

Du har fået lavet de vigtigste ting i dag.

Det er super godt gået!

Find din egen måde at fejre det på.

Nyd en god kop kaffe.

Gå en tur.

Eller noget helt tredje, som DU bestemmer.

STEP 5 – KOBL (HJERNEN) FRA – OG HOLD FRI!

Mærk følelsen af overblik.

Nyd følelsen af at have nået det vigtigste.

Nyd at kunne give slip på tankerne om alt det, du skal gøre og huske, for du har styr på det.

OG IKKE MINDST - nyd at koble (hjernen) fra – og holde fri, når du har fri!

Sidst på dagen starter du igen med STEP 1 på en ny liste, så du kan nyde den samme skønne følelse igen i morgen.

Hvis det giver mening for dig, kan du med fordel lave to lister - En til arbejde og en til private gøremål.

Prøv det af! Start med en uge og se, hvad der sker.

Rigtig god fornøjelse.



