

ARBEJDSARK:

Mine vaner lige nu

Et enkelt værktøj til at undersøge dine vaner og din struktur i hverdagen og opdage, hvad der allerede fungerer godt.

Målet er IKKE at ændre noget endnu

Målet er at forstå

I N T R O

DVi har alle vaner. Nogle lægger vi næsten ikke mærke til, fordi de bare er blevet en del af hverdagen.

Formålet med dette arbejdsark er ikke at vurdere dine vaner som gode eller dårlige, men at hjælpe dig med at få øje på dine mønstre.

Svar så ærligt som muligt. Du behøver ikke finde løsninger eller beslutte, hvad der skal ændres endnu.

Situation	Hvad plejer jeg at gøre?	Hvad sker der typisk lige før?
Morgen		
Når jeg kommer hjem		
Måltider		
Når jeg har fri		
Aften		

NÅR JEG SER PÅ MIN HVERDAG

- ☐ Jeg har nogle faste rutiner, som fungerer godt
- ☐ Jeg har svært ved at holde struktur
- ☐ Min hverdag ændrer sig meget fra dag til dag
- ☐ Jeg gør ofte ting på autopilot
- ☐ Jeg planlægger meget
- ☐ Jeg planlægger sjældent
- ☐ Jeg har nemt ved at komme tilbage til mine rutiner
- ☐ Det er svært for mig, når min hverdag ændrer sig
- ☐ Jeg har nogle vaner, jeg gerne vil forstå bedre
- ☐ Min struktur fungerer faktisk rimelig godt for mig

Noget andet, jeg lægger mærke til:

M I N E V A N E R

MINE VANER PÅVIRKES AF...

Sæt gerne flere krydser:

- ☐ Tidspres
- ☐ Træthed
- ☐ Stress
- ☐ Humør
- ☐ Omgivelser
- ☐ Andre mennesker
- ☐ Planlægning
- ☐ Manglende overskud
- ☐ Hvad jeg har adgang til
- ☐ Ændringer i min hverdag
- ☐ Noget andet: _____

M I N E V A N E R

DET FUNGERER ALLEREDE

Hvilke vaner eller rutiner fungerer faktisk godt for dig?

1. _____
2. _____
3. _____

Hvad tror du gør, at de fungerer?

JEG LÆGGER MÆRKE TIL...

Er der et mønster eller en situation, du ikke havde tænkt over før?

MIT FOKUS LIGE NU

Hvis jeg kun skulle være nysgerrig på én ting omkring mine vaner eller min struktur, hvad skulle det så være?

Du behøver ikke ændre noget endnu.

Det, du har fundet frem til her, er ikke en liste over ting, du skal gøre bedre.

Det er information om din hverdag.

Brug den som udgangspunkt, når du senere skal undersøge, hvad du gerne vil arbejde videre med.