

# Ugentlig planlægning

**Årlig ugentlig planlægningsværktøj - en simpel proces der virker!**

Tilbring en time på at gå igennem denne proces i starten af hver uge - det vil hjælpe dig med at få gjort meget mere af hvad der rent faktisk betyder noget for dig. Ideelt vælger du samme tid hver uge, sæt din yndlingsmusik på, bryg din bedste te og gør det til et ritual.

## **TRIN ET - SE DET STORE BILLEDE FORAN DIG**

*"Fremtiden du ser er fremtiden du får."* - Robert G. Allen

Tag et par minutter til at visualisere dine største mål de næste 3 til 10 år.

Tid: 2-5 min.

## **TRIN TO - SE TILBAGE PÅ SIDSTE UGE MED GLÆDE**

*"Jo mere du roser og fejrer dit liv, jo mere er der i livet at fejre."* ~ Oprah Winfrey

Skriv alt ned fra den forløbne uge, alt du er stolt af. List mindst 5 ting, og mange flere, hvis du ønsker. Stort eller småt, alt er tilladt.

Tid: 5-10 min.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## **TRIN TRE : ANALYSER HVAD DER IKKE SKETE**

*"I sidste ende vi kun beklage chancerne vi ikke tog."* - Lewis Carroll

Vær ærlig overfor dig selv og list de store ting, som ikke skete, og hvad du kan forbedre til næste gang. Tid: 2-5 min.

Hvad skete der ikke?:

## **TRIN FIRE: BESLUT OG FORPLIGT DIG TIL DINE STØRSTE RESULTATER**

*"Fokus er nøglen til verdenen"* ~ William Dinsmore III

Beslut dig for et maksimum på 6-7 resultater du ønsker at opnå relateret til de forskellige områder i dit liv. Dette kunne være at skabe et personligt budget, lave et sundt måltid eller have et møde med en mentor. Vælg selv. Det skal blot være noget der får dig tættere på dine årlige mål. Det er nøglen. Så "tjekke Facebook" vil ikke tælle. Husk på, at størstedelen af din tid skal bruges på aktiviteter, der udnytter dine naturlige talenter og stærke sider, og alt skal være i overensstemmelse med dine værdier. Tag et minut til hurtigt at gennemgå dine styrker og værdier samt at være sikker på at alt er i overensstemmelse. Tid: 5-10 min.

Top Resultater

## **TRIN FEM: PLANLÆG ALT**

*"Hvis du taler om det, er det en drøm, hvis du forestiller dig det, er det muligt, men hvis du planlægger det bliver det virkelig." - Anthony Robbins*

Hver opgave tager tid, og derfor har du brug for en kalender. Kig på dine 6-7 ugentlige resultater og beslut dig for hvad du skal gøre for at opnå disse. Nu skriver du dem ud på hele ugen. De fleste mennesker kan ikke udrette mere end 1-3 meningsfulde ting på en dag, så det er din grænse. Tid: 5-15 min.

Vælg 1-3 "Vigtigste Opgaver" relateret til dine resultater, og planlæg dem for hele ugen:

Mandag:

Tirsdag:

Onsdag:

Torsdag:

Fredag:

Weekend:

Vigtige ting at huske på

1. Alting tager længere tid, end vi tror. Hvis du tror, det kommer til at tage en time at skrive en artikel, bør du planlægge halvanden time. I bedste fald slutter du med at have ekstra tid.

2. Sæt tid af til ingenting. Planlægningen må ikke udfylde hvert sekund af hver dag.

Uventede ting vil altid komme op. Lad dem ikke fylde hvert sekund af din uge. Giv dig selv tid til at tage dig af sidste øjeblikke ting, der betyder noget for dig, og for at være spontan.

3. Anerkend at du ikke vil få det hele gjort. Selv med grundig planlægning ser ud som vi har en tendens til at være over ambitiøse. Være okay med efterlade noget til næste uge. Det giver dig noget at se frem til alligevel.

4. Planlæg de vigtigste ting tidligt på dagen og tidligt i ugen.

På baggrund af ovenstående vægtes dine vigtigste opgaver først, så uanset hvad der kommer op, vil du i det mindste have et par af de vigtigste opgave lavet.

Med den rigtige proces har du altid tid til det der er vigtigt ...

Gør det ovenstående til en del af din ugentlige proces og giv dig selv en chance for at gøre mere af det, der betyder noget. Uanset om det er at tabe et par kilo eller overgangen til et nyt job du rent faktisk nyder, kan den rigtige proces gøre hele forskellen. Det starter med, hvordan vi bruger vores dage, uger og timer.

God fornøjelse!

Hilsen Asbjørn Jensen fra [asbjornspeaks.com](http://asbjornspeaks.com)