

# Hur ser din vecka ut?

Börja med att göra en nulägesrapport – ett slags schema som ger dig en överblick på din aktivitetsnivå. Använd exemplet här bredvid som mall. Försök inte förändra någonting, utan fyll i schemat enligt din situation just nu. Det här kommer sedan att hjälpa dig att analysera och identifiera vilka situationer som ställer till problem.

1. Fyll i schemat under en vecka.
2. Markera olika aktiviteter som egna block med text eller olika färger.
3. Notera dygnets alla timmar, även de timmar du sover.
4. Se över schemat och fundera över din aktivitetsnivå. Hur lång tid och hur mycket energi tar de olika aktiviteterna?

KL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
0-1							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

■ SÖMN   ■ ARBETE   ■ SOCIALT UMGÄNGE   ■ TRÄNING   ■ HANDLA   □ \_\_\_\_\_   □ \_\_\_\_\_  
■ DATOR/TV   ■ TRANSPORT   ■ LAGA MAT OCH ÄTA   ■ BARA VARA   ■ STÄDA   □ \_\_\_\_\_   □ \_\_\_\_\_

KL	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
0-1							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

- SÖMN     
 ARBETE     
 SOCIALT UMGÄNGE     
 TRÄNING     
 HANDLA     
 \_\_\_\_\_     
 \_\_\_\_\_
- DATOR/TV     
 TRANSPORT     
 LAGA MAT OCH ÄTA     
 BARA VARA     
 STÄDA     
 \_\_\_\_\_     
 \_\_\_\_\_