

För mer klarhet och fokus

Denna övning hjälper dig att prioritera och fokusera på det som är viktigt i ditt liv.
Och det som gör mest nytta.

Gör så här:

1. Skriv ned saker du har på gång (vill, borde, måste)
(sätt ev underkategorier, ex: arbete, hem, fritid)

2. Enkel konsekvensanalys

Prioritera A, B, C, sätt en bokstav framför de saker du skrivit ovan.

A = det går dåligt om du inte gör det

B = det händer bra saker om du gör det

C = det skulle vara trevligt att göra det

3. Värde- och nytta analys: Använd 80/20-regeln

Vad kommer ge mest nytta? Vad kommer ge mest effekt?

4. Vill du arbeta vidare med din "Göra-lista" kan du föra över valda uppgifter till matrisen till nästa arbetsblad: Viktigt – Bråttom-matrisen

Reflektera:

Vilka insikter får du? Vad kommer du nu att göra?
