

Oppsummering time 4 og 5: Aktivitetsplan

- Aktivitetsplanen skal være til hjelp for å prioritere aktiviteter ut fra dine behov, forpliktelser og verdier
- Aktivitetsplanen skal gi struktur, inspirere og motivere – ikke gi skyldfølelse
- Aktivitetsplanen skal sikre at du gir deg i tide, og at du tar nødvendige hvileskjær gjennom dagen
- Med god balanse og realisme i aktivitetsplanen kan du følge det viktige ”gjør det likevel”-prinsippet: Følg planen og unngå å kjenne etter; ta pauser selv om du *ikke* er sliten og gjør det som står på planen selv om du *er* sliten
- Regn med stopptanker og ha en strategi mot dem: *Når jeg tenker at denne planen kommer jeg aldri til å klare å følge, skal jeg akseptere at tanken er der, men ikke gå inn i en diskusjon med dem – stol på prosjektet!*
- Sørg for regelmessige F-aktiviteter – hva er gode tiltak for energitilførsel?