

Markmið og venjur



ÁSTÆÐAN FYRIR ÞVÍ AÐ ÉG ÆTLA ð VINNA AÐ MARKMIÐUM MÍNUM ER:

1

Leiðin þangað er að.... (fyrsta markmið)

Daglegu verkefnin sem tengjast þessu markmiði:

1

2

3

4

2

Leiðin þangað er að.... (annað markmið)

Daglegu verkefnin sem tengjast þessu markmiði:

1

2

3

4

3

Leiðin þangað er að.... (Þriðja markmið)

Daglegu verkefnin sem tengjast þessu markmiði:

1

2

3

4

Jafnvægið mitt

Dags:

M P M F F L S

Rútinan mín í dag:

Frammistaða _____

Ánægja _____



Það sem ég þarf að gera í dagtil að viðhalda góðu jafnvægi (to-do listi)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Það sem ég gerði yfir daginn (I-did listi)

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Líðan mín svona heilt yfir í dag:



Það sem gerðist í dag og mig langar að muna:

Ekki að gera listinn

M

Þ

M

F

F

L

S

Verkefni eða athafnir sem valda streitu/vanlíðan/verkjum:

Verkefni eða athafnir sem klára orkuna mína:

Verkefni eða athafnir sem mér finnst ég verða að gera en langar ekkert til:

Verkefni eða athafnir sem ég hef ekki stjórn á eða tilheyra minni ábyrgð

Vikuleg ígrundun

Dags:

HVAÐ HEFUR BREYST HJÁ ÞÉR UNÐANFARIÐ SEM ÞÚ
ERT VIRKILEGA ÁNÆGÐ/UR MEÐ EÐA STOLT/UR AF?

HVAÐ ER Í GANGI HJÁ ÞÉR SEM HEFUR EKKI GENGID
NÆGILEGA VEL UNÐANFARIÐ?

HVAÐA ATHAFNIR EÐA VERKEFNI ERU Í FORGANGI HJÁ ÞÉR OG SKIPTIR ÞIG MIKLU MÁLI AÐ HLÚ AÐ ÞESSA DAGANA?

HVAÐA ATHAFNIR EÐA VERKEFNI GEFUR ÞÉR MESTA GLEÐI/ENDURNÆRINGU/ENDURHEIMT OG ÞIG LANGAR AÐ SINNA
MEIRA EÐA BETUR Á KOMANDI VIKUM?

SIGRARNIR MÍNIR ÞESSA VIKUNA

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Dags:

[illegible]

Daglegar venjur

Mánuður

VERKEFNI _____

STEFNI AÐ _____ GERÐI _____

[illegible]

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

VERKEFNI

STEFNI AÐ

GERÐI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

VERKEFNI.....

STEFNI AÐ..... GERÐI

VERKEFNI.....

STEFNI AÐ..... GERÐI

[illegible]