

PLANERING

Erikas checklista

VARJE DAG

- ☐ Slutföra dagens (och ev. gårdagens) punkter
- ☐ Se över morgondagens punkter - mental & praktisk förberedelse
- ☐ Fylla på kommande dagars listor
- ☐ Markera i målkalender



VARJE VECKA

- ☐ Slutföra, flytta eller stryka ej slutförda punkter från veckolista
- ☐ Planera in punkter från nästa veckas veckolista på lämplig dag

VARJE MÅNAD

- ☐ Slutföra, flytta eller stryka ej slutförda punkter från månadslista
- ☐ Planera in punkter från nästa månadslista på veckolistor
- ☐ Uträkning och utvärdering i målkalender
- ☐ Skriva in nya mål i nästa månads målkalender.

