

Vinkkejä arjenhallintaan

YEEESI

Listat

TO-DO List (tehtävälista)

- ☒ Pese hampaat
- ☒ Käy kaupassa
- ☐ Lue 2 lukua
- ☐ Venyttele
- ☐ Kastele kasvit

DONE List (tehty-lista)

- ☒ Pesin hampaat
- ☒ Petasin sängyn
- ☒ Kävin kaupassa
- ☒ Näin kaveria

Isojen

kokonaisuuksien palastelu

ESIM. KOKEISIIN LUKU

- 1 Kirjaa ylös mitä kokeeseen tulee ja millä aikataululla tulisi saada luettua
- 2 Mitkä ovat sisällön oleelliset asiat? Priorisoi niitä.
- 3 Jaa luku-urakka tasaisesti usealle päivälle, esim. yksi luku päivässä
- 4 Aseta välitavoitteita



Priorisointi

Priorisoi eli aseta asiat itsellesi tärkeysjärjestykseen: "Mikä on tällä hetkellä minulle tärkeintä ja ajankohtaisinta?"

Pohdi:

- 1 Mitkä asiat ovat pakollisia hoidettavia asioita?
- 2 Mitkä asiat ovat sinulle mielekkäitä eli jaksamista ja hyvää oloa ylläpitäviä asioita?
- 3 Mitkä asiat eivät ole välttämättömiä/ovat ylimääräisiä?



Kalenterointi

MA	TI	KE	TO	PE
koulua 8-15	koulua 10-14	koulua 9-16	koulua 9-16	koulua 9-14
Äikän esseen DL		Enkun koe	Hypäri 10-12	
Tanssitunti 18-19.30	kertaa oleelliset asiat kokeeseen		Tanssitunti 18-19.30	
				Heidin juhlat <3

Palautuminen



Rajaaminen

MITEN RAJAAN OMAA TEKEMISTÄ?

Kuulostaa tosi mielenkiintoiselta, mutta mulla on tällä hetkellä tosi kiireistä. En voi nyt osallistua.

Sopiiko, jos mietin yön yli?

Sori, mutta keskityn tällä hetkellä muihin juttuihin.

Mulla ei oo just nyt voimavaroja tähän. Yritän priorisoida omaa jaksamista.