

Min plan

1. Sæt rammer for dit ønskede mål eller projekt

Mit mål/projekt er: _____

Mit formål er at opnå: _____

Hvorfor målet / projektet er vigtigt: _____

Dette skal undersøges, inden start: _____

2. Vær praktisk

Hvornår skal målet eller projektet være opnået?

Hvor meget tid kan jeg afsætte til mit mål eller projekt hver dag/uge?

3. Skriv en klar plan

Skriv opgaverne i praktisk rækkefølge og det forventede tidsforbrug på hver. Hak når udført.

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført
----	--------------	----------------	--------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Nr	Opgave _____	Varighed _____	Udført ☐
----	--------------	----------------	---------------------------------

Opgaver der skal løses: _____

Mindst vigtige opgaver: _____

Jeg vil fejre hver udført opgave med: _____

Du kan finde mere inspiration på [Spirefroedk.dk/opna-sunde-mal-med-glaede/](https://spirefroedk.dk/opna-sunde-mal-med-glaede/)

God arbejdslyst 🌱

FRISKE SPIRER · Dyrk din Sundhed