



## TIP

Gør det til en vane at strege en opgave over eller sætte flueben, når den er løst. Det giver overblik og virker motiverende.

## Lær at bruge en TO DO-LISTE

En god opgaveliste kan hjælpe til, at du er effektiv og **bevarer overblikket, både på arbejdet og i fritiden**. Men hvordan skal sådan én flettes sammen, for at du skrider til handling?

### FORMULÉR DIT NÆSTE SKRIDT

En to-do-liste skal ikke bare indeholde emner, men også inkludere handlinger. Hvad er det første, du skal gøre i forhold til den enkelte opgave? Er det at læse noget? Danne dig et overblik? Lave en huskeliste? Sende en mail? Din hjerne kan dybest set to ting: erkende den situation, du står midt i, og beslutte sig for, hvad du skal gøre ved det. Den gode to-do-liste inkluderer beslutningen om, hvad første skridt er. Så kan din hjerne også nemmere holde fri, når den ved, at der er styr på det.

### LAV EN ØNSKELISTE

Skriv kun de vigtigste ting på din to-do-liste. Resten kan du skrive på en ønskeliste. I hverdagen kan du næsten aldrig nå det hele. Der er altid noget, som glider ud, fordi din tid er brugt op. De ting, der må vente, må helst ikke være noget af det vigtigste i livet. Så rækkefølgen, du laver ting i, er afgørende for, hvad du når. Det, du ikke når, skal du ikke have dårlig samvittighed over. Det er jo ingen lov, at alt på listen skal gennemføres. Så tænk det som ønsker – ikke forpligtelser – og tag dem af to-do-listen og over på en adskilt ønskeliste.

### BRUG KUN ÉT SYSTEM

Lad være med at lave en masse små systemer som Post-its klæbet til computerskærmen, huskelister på køleskabet, reminders, noter på computeren osv. Ideelt set bruger du kun ét system til alt det, du har gang i – i hvert fald inden for henholdsvis arbejds- og fritidsliv. Der må gerne være underlister til nogle af projekterne, men det skal hænge sammen og ikke ligge her og der og konkurrere om din opmærksomhed. For så bliver dine prioriteter rodet sammen, og du risikerer at bruge tiden på ting, der er mindre vigtige, og så komme bagud med de mest væsentlige ting.