

VECKO INVENTERING

Veckoinventeringen är ett verktyg som hjälper dig att **jobba mindre** och **få mer gjort**.

Man ska aldrig påbörja en ny vecka innan man avslutat den. Vi behöver planera upp vår vecka, så vi vet redan i förväg hur den kommer sluta. Kom ihåg att det är vi som ska kontrollera våra omständigheter och inte tvärtom. Vad betyder det? Jo, att vi kan kontrollera vilka resultat vi uppnår genom att definiera våra mål för veckan, vårt syfte med målen och därefter planera för vad vi ska göra och när det ska göras. Ju mer specifika vi är, desto effektivare blir vi i våra åtaganden.

För att underlätta detta kan vi använda oss av veckoinventeringen. Här kan vi gå igenom den föregående veckan och planera den kommande, både för att spara tid och för att få bättre koll på vad vi gör med tiden.

Så, skulle du vilja jobba mindre och få mer gjort?

1

Beröm och belöna dig själv för det du fått gjort och mål du uppnått

Gå igenom det du fick gjort förra veckan. Varje uppnått mål är en seger, så kom ihåg att fira dina framsteg!

2

Vad ligger kvar från förra veckan...?

Titta tillbaka på förra veckans mål och undersök om något inte blev gjort. Analysera varför och beskriv vad du kommer göra annorlunda framöver.

3

Se över dina vanor och beteendemönster

Vilka vanor och beteenden vill du behålla från förra veckan? Finns det något du vill tona ner eller kanske plocka bort helt inför den kommande?

4

Veckans viktigaste mål

Sätt 1–5 specifika och mätbara mål för den kommande veckan. Till exempel: *"Skriva två blogginlägg innan fredag", "Läsa 30 minuter varje kväll".*

5

Schemalägg den kommande veckan

Planera och prioritera det som behöver göras för att du ska nå dina viktigaste mål. När det är klart kan du fylla på med övriga uppgifter och ärenden.

6

Viktiga datum och deadlines

Ta fram kalender och kolla hur den närmaste månaden ser ut. Se till att vara förberedd på eventuella deadlines, viktiga möten, födelsedagar, mm.

7

Planera att ha kul

Hur ser kvällarna ut och behöver något planeras inför helgen? Prata med dina vänner och din familj och boka in eventuella aktiviteter, middagar, etcetera.

**“If you do what
you’ve always done,
you’ll get what
you’ve always gotten.”**

- Tony Robbins