

Pomodoro-teknikken

E-bog #6



Velkommen

Pomodoro-teknikken er et af de fedeste værktøjer til at være effektiv med og jeg bruger det ... lad os bare sige: en hel del.

Den er så nem at sætte i gang, at alle kan være med – og den er måske FOR nem, for det lyder for godt til at være sandt.

Når nu det ikke koster andet end 20 minutter af din tid; så satser jeg på, du har mod på at prøve.

Det tager 20 minutter, så dem skal du finde i din kalender først.



Er du klar?

- ✓ Gør klar til at lave den opgave, du ikke gider.
- ✓ Dvs. luk alt det, der ikke handler om dén.
- ✓ Find et æggeur,
- ✓ Sæt det til 20 minutter.
- ✓ Gå i gang med opgaven.
- ✓ Stop, når uret ringer.

That's it.



Hvor langt nåede du?





Pomodoro-teknikken virker fordi den **hjælper til at skærpe vores fokus.**

20 minutter kan man godt holde ud at være i gang med en kedelig opgave.

Hvis koncentrationen glipper undervejs, så kig på uret – den tid, der er tilbage, kan man godt arbejde i, så vi hopper blot tilbage igen til opgaven. Og vi ved, vi kan flytte os fra den, når uret ringer.

Tanker og følelser holder i ca. 20 minutter af gangen helt af sig selv, med mindre, vi hælder brændstof på. Så med teknikken hér, udnytter vi en naturlig kapacitet vi har, og det kan vores system rigtig godt lide, så det hopper så at sige med på legen.

Når uret så har ringet, er det vigtigt at du tager en pause – på ca. 5 min.

Din hjerne skal lige trækkes op igen, så at sige.

Kig ud af vinduet, gå en lille tur – ned til kaffemaskinen eller printeren f.eks.

I den pause skal du lade være med at kigge på din telefon eller indbakke – det er nemlig ikke en hjernepause 😊

Når du er blevet lidt mere øvet i pomodoro-teknikken, kan du tage 1-4 hug.





Prøv nu ad flere omgange

1 x 20 minutters arbejde
1 x 5 minutters hjernepause
1x 20 minutters arbejde
1 x 5 minutters hjernepause
Osv.

- Til du er færdig med 4. pomodoro.

Så er det nemlig tid til en længere pause på 20-30 minutter.

Den kan bruges til flere forskellige slags opgaver
– jeg bruger den til disse to:

1

Rutineopgaver, jeg synes er kedelige, som jeg er nødt til selv at lave.

2

Store eller svære opgaver, som jeg klipper over i 20-minuttersbidder.

[Pssst, har du læst E-bog #5? Hvis ikke, kan du finde den her](#)

Slut