

# Dagskrá vikunnar

Hvað er ég að gera í venjulegri viku, hvernig er dagskráin mín? Gott er að taka dæmi af þeim viðfangsefnum sem ég hef tekið að mér og eru að hafa áhrif á mig. Dæmi: skóli, vinna, áhugamál, samskipti við vini og almennur lífstíll o.s.frv.

## 1. skref – Hvað ert þú að gera í venjulegri viku?

Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur

## 2. skref – Hvað er að hafa áhrif á mig?

Hvað er að hafa **góð áhrif** á mig? Hvað gengur vel?

Hvað er að hafa **slæm áhrif** á mig? Hvað gengur illa?

## 3. skref – Hverju get ég breytt?

Hverju get ég **breytt mikið**?

Hverju get ég **breytt lítillega**?

Hverju get ég **ekki breytt**?

## 4. skref - Hvernig breytingar get ég gert?

Hér er gott að setja niður tillögur að þeim breytingum sem þú getur gert. Oft er ekki hægt að breyta öllum hlutum á sama tíma. Hinsvegar er getur þú sett þér markmið og hugað að því hvernig þú getur nálgast verkefni þín með öðrum hætti. Stundum þarf að hætta að gera ákveðna hluti eða minnka umfang verkefna. Stundum þurfum við að forgangsraða og pæla í því hvaða hlutir það eru sem skipta okkur mestu máli. Hverjar eru þínar tillögur?

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_