

# SKAPANDI LÍFSSKIPULAG



## ◆ Tími fyrir mig ◆

### MARKMIÐ

·Hvetja þátttakendur til að nýta sér tímastjórnunartækni skipulagningar.

### LÝSING VERKEFNIS

Í lok viku skal skipuleggja næstu viku (hægt að nota Weekly planner sem viðmið). Í vikunni skal merkja við þau verkefni sem voru kláruð og skoða hvaða verkefni náðist ekki að gera. Einnig skal reyna að skipuleggja heilan mánuð. Setja niður athafnir sem vitað er af og bæta við nýjum jafnóðum. Setja skipulagið þar sem það er sjáanlegt á hverjum degi og merkja við hvern dag þegar að þeim kemur. Gæta þess að skipuleggja tíma fyrir sig sjálfan (og maka) vikulega eða mánaðarlega.

Hægt er að nota Weekly check in til að skoða hversu vel þetta gekk.

Uppástunga: Horfa á mynd eða lesa bók: I don't know how she does it, annað hvort bókina eftir Allison Pearsons eða kvikmyndina sem var byggð á bókinni. Hér má sjá stiklu úr myndinni: [https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab\\_channel=eOnefilms](https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms)

[v=MJPKOS9DZeg&ab\\_channel=eOnefilms](https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms)

Bókin/kvikmyndin snýst um móður, hjónaband hennar, börn og vinnu (og að ná svefni líka). Hljómar þetta kunnuglega? J

Uppástunga: Tileinkaðu smá tíma fyrir þig sjálfa/n og litaðu Mandölu. Á sama tíma er hægt að fara yfir síðustu viku eða mánuð, velta fyrir sér tímastjórnun og hvort nægur tími hafi verið fyrir allt sem var skipulagt. Er eitthvað sem þyrfti að breyta?

# SKAPANDI LÍFSSKIPULAG



## ◆ Hjól lífsins - upprifjun ◆

### MARKMIÐ

- Meta hversu ánægðir þátttakendur eru með hina ýmsu þætti lífsins.
- Bera saman niðurstöður upprifjunarinnar við fyrstu niðurstöður sem voru í fyrsta tímanum um lífsins hjól.
- Setja sér ný markmið.

### UNDIRBUNINGUR

Framkvæma upprifjunina mánuði eða tveimur eftir að fyrsti tíminn um lífsins hjól var.

### LÝSING VERKEFNIS

Fylgja sömu leiðbeiningum og voru í fyrsta tímanum til að bera saman. Sjá Skref 2 í fyrsta hluta æfingarinnar „Lífsins hjól – Mandala“ fyrir frekari upplýsingar.

·Jókst fullnæging mismunandi sviða lífsins?

·Náðir þú markmiðum þínum eða ertu nær þeim?

Setja sér ný markmið. Sjá Skref 4 í fyrsta hluta æfingarinnar „Lífsins hjól – Mandala“ fyrir frekar upplýsingar. Einnig er hægt að nýja sér aðra tækni við markmiðasetningu sem er aðgengilegt í flettiefninu á vefsvæði NTC. ).

