

Prioriteringsliste

– de 3 vigtigste ting

Prioritering og det at kunne sige "PYT" hjælper med at stoppe nye stress kilder. Nedenfor finder du et skema, der understøtte dig i at prioritere dine opgaver:

- Udarbejd denne liste hver eftermiddag til dagen efter
-
- Brug 10 minutter ved arbejdsdagens begyndelse til at kikker på denne liste, så du har overblik over dagen og din underbevidst går samtidig i gang med at løse opgaverne

Vigtigste opgave (max. 1 time)	OK
- lav så vidt muligt denne opgave før du åbner din mail	
Næst vigtigste opgave (max. 1 time)	
Tredje vigtigste opgave (max 1 time)	

OBS: alvorligt stressede personer skal kun prioritere èn ting.