

2. Kolla nu igenom din lista och komplettera den, ifall du glömt något. Ta ett prat med någon.
3. När listan är komplett – gå igenom den och granska den kritiskt. Sätt ett + för det som ger energi och ett – för det som knycker energi längst till höger på din lista.
4. Fundera igenom vilka av dina plus du tycker bäst om och om du kan utveckla dem.
5. Fundera också igenom vilka som ”knycker energi”. Vad kan du göra för att minska eller ändra på det? Försök att hitta kreativa lösningar.
6. Sortera nu dina plus utifrån nedanstående perspektiv och skriv in dem på nytt på respektive plats:

A. Kärnuppgifter – detta är viktiga saker jag gör för mig själv eller organisationens bästa. Försök få fram högst 6 – 7 punkter här.



B. Detta är andra uppgifter jag gör som jag eller andra har nytta av och som ingår i mina uppgifter.





C. Detta är sådant som är viktigt för att jag ska utvecklas.



D. Detta är oklart (från minuslistan eller med frågetecken). Jag behöver fundera vad jag kan göra. Vad kan jag slopa? Vem pratar jag med?



Med anledning av denna lilla övning, vilka enkla beslut kan du ta för att förenkla din vardag?
