

Skapa

DEN PERFEKTA *starten på veckan*

5 SAKER ATT GÖRA REDAN PÅ SÖNDAGEN

Planera hela den kommande veckan i en veckoplanering

Planera inte in för många olika saker

Plocka rent och städa, gör det snyggt omkring dig

Förbered din arbetsplats (om du jobbar hemifrån)

Varva ner på kvällen och lägg dig i god tid

3 TIPS FÖR HÄRLIGA FÖRMIDDAGAR

Inför "bra start på dagen"-rutiner

Börja med det viktigaste

Ta pauser under dagen och utnyttja bra flow

3 RUTINER FÖR BRA EFTERMIDDAGAR

Avrunda dagen i tid

Planera för imorgon

Förbered för den kommande dagen