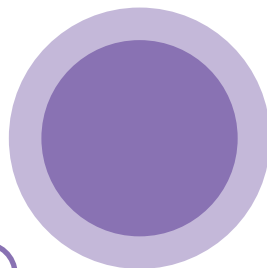


Morgonrutin



Hur dags behöver du gå upp?

Fundera över hur din rutin ser ut och använd schemat för att uppskatta hur dags du behöver gå upp utan att stressa.

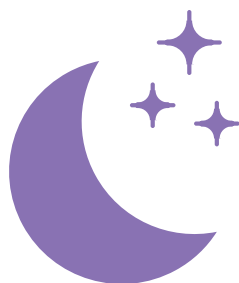
EXEMPEL PÅ MORGONRUTIN

	TID (MINUTER)
Gå upp	5
Sätt på kaffe	2
Duscha	10
Klä på dig	10
Ät frukost	15
Borsta tänderna	3
Kontrollera din väska	2
Ta på ytterkläder och gå hemifrån	5
Totaltid för min morgonrutin	52
Tid jag ska gå hemifrån	7.45
Tid jag behöver på morgonen	- 52
Tid jag måste gå upp	6.53

DIN TID (MINUTER)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Totaltid för min morgonrutin	_____
Tid jag ska gå hemifrån	_____
Tid jag behöver på morgonen	- _____
Tid jag måste gå upp	_____

Kvällsrutin



EXEMPEL PÅ KVÄLLSRUTIN

	TID (MINUTER)
Laga och ät middag	60
Diska och plocka undan i köket	15
Titta på TV/dator	40
Dämpa belysningen (och undvik skärmljus)	0
Stäm av morgondagen: kolla kalendern, skriv en checklista och förbered morgonen	10
Duscha och borsta tänderna	20
Avslappning: stretcha, gör yoga, lyssna på lugn musik och/eller läs en bok	15
Totaltid för min kvällsrutin	2 h 40 min

Tid jag ska gå och lägga mig	22.00
Tid jag behöver på kvällen	- 2 h 40 min
Tid min kvällsrutin ska börja	19.20

Hur dags behöver du gå och lägga dig?

Fundera över hur din rutin ser ut och använd schemat för att uppskatta hur dags du behöver påbörja din kvällsrutin.

	DIN TID (MINUTER)
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Totaltid för min kvällsrutin	_____

Tid jag ska gå och lägga mig	_____
Tid jag behöver på kvällen	-
Tid min kvällsrutin ska börja	_____