

BRYT NER AKTIVITETEN I DELMOMENT



Gör en sak i taget istället för allt på en gång.

Exempel

Ett svårt telefonsamtal nedbrutet i delmoment.

- ☒ Ta reda på numret och eventuella telefontider.
- ☒ Skriv ner vad du vill förmedla och fråga.
- ☒ Planera när du ska ringa.
- ☒ Bestäm hur lång tid samtalet bör ta.
- ☒ Ring samtalet.

Avsluta och känn dig nöjd.

Checklista



☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____