



## Formulär: Använda fokuspåminnelser



**Syfte:** något yttre som påminner dig om att **kolla att du gör det du ska**

Exempel:

- Små klistermärken (t ex röda prickar), strategiskt placerade, kan vara en visuell påminnelse. När du ser klistermärket, fråga dig själv: **"gör jag det jag bör göra eller blev jag distraherad?"** Om du märker att du blivit distraherad så ska du omedelbart återvända till din uppgift.
- Ett alarm kan också vara ett hjälpmedel för att regelbundet kolla om du gör det du ska, ställ in larmet så att det ringer var 30:e minut, speciellt då du ska vara produktiv. När alarmet ringer så fråga dig själv: **"gör jag det jag bör göra eller blev jag distraherad?"** Om du märker att du blivit distraherad så ska du omedelbart återvända till din uppgift.
- Vilka fler strategier kan funka för dig? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Denna strategi ska jag prova under veckan som kommer:

---