

EXEMPEL PÅ ATT-GÖRA SOM BEHÖVER BRYTAS NED: Kvällsrutin

Packa väska inför morgondagen (10 min)
Ta fram kläder för morgondagen (5 min)
Borsta tänder (5 min)
Förbereda frukost (5 min)
Kolla i kalender (5 min)

EXEMPEL PÅ ATT-GÖRA SOM BEHÖVER BRYTAS NED: Söka jobb

Ta fram CV och läsa igenom (5 min)
Uppdatera CV (30 min)
Leta efter jobb att söka (60 min)
Skriva personligt brev (60 min)
Skicka iväg ansökan (5 min)

