



Pass på å skape tid og plass

Tiden flyr, og dagene forsvinner som sand mellom fingrene våre. Du hadde faktisk trodd at du skulle trene denne uka, men det ble ikke noe av fordi ... Å planlegge dagen og skape plass til trening eller aktivitet øker sjansene for at du faktisk får gjort det. Det støtter deg i beslutningene om hva du skal bruke dagen på.

- Lag en aktivitetsplan for uka for eller dagen. Bestem deg for hvilke dager, hvilken aktivitet, hvor lang tid du vil bruke, og når du vil gjøre det.
- Lag en liste med sjekkbokser. Avstem planene dine i boksene etter hvert, merk eller kryss dem av.



Oxford Task Manager

>> **KLIKK!**
— og se mer:



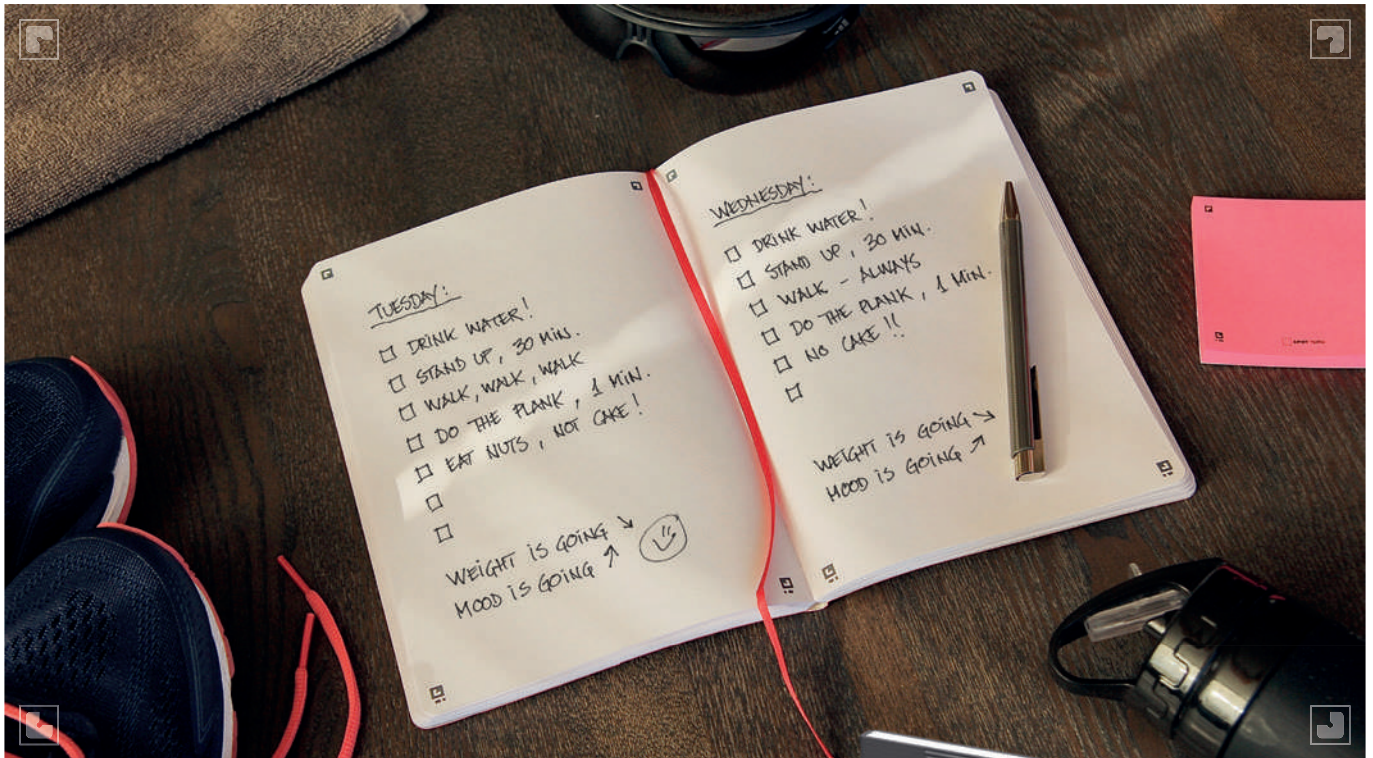
TIPS!

Del planene dine med familie og venner. Kanskje noen slutter seg til planene dine og gjør at det blir både aktivt og sosialt.

VI ANBEFALER!

Task Manager er et enkelt forhåndstrykt system, så det eneste du trenger å gjøre, er å skrive inn planene dine. Med SCRIBZEE® kan du enkelt og raskt dele planene dine.





Finn motivasjonen

Å skrive ned ting er det samme som å bestemme seg for å gjennomføre noe. Det trenger ikke være skjemaer eller detaljerte planer. Noen stikkord kan være nok til å aktivere og motivere deg.

- Tenk over hvilke ting som er realistisk for hverdagen din, og skriv dem ned, f.eks. «stå oppreist 30 min. ved datamaskinen», «gå i lunsjpausen», «hold planken 1 min.», «gå ned og handle», «drikk vann», «spis nøtter i stedet for kake», osv.
- Skriv ned målet ditt. Ønsker du å gå ned i vekt, få mer energi, bruke mer tid på aktive ting? De første par ukene skriver du hver kveld notater om hvordan dagen har vært. Det trenger ikke være langt, det kan være symboler, eventuelt smilefjes eller stjerner. Vær klar over hva du gjør, og effekten det har på deg.



Oxford
Signature
Flex

>> **KLIKK!**
– og se mer:



Oxford
Signature
Flex



Oxford
Signature

TIPS!

Del planene/notatene dine. Du vil høyst sannsynlig få positiv respons fra kolleger, venner o.l. Hvis dere er flere, kan dere motivere hverandre.

VI ANBEFALER!

Signatur er en serie med personlige notatbøker med strikkklukking og lomme til oppbevaring av løse dokumenter. Med SCRIBZEE® kan du enkelt dele planene dine.

