

Dagliga rutiner

ORMAR OCH STEGAR

MÅL!  Bra jobbat!	50 Vad gör du på kvällen innan du lägger dig? 	49 Vad är det första du gör när du vaknar? 	48 Hur ser din morgonrutin ut? 	47 Äter du frukost varje dag? Varför/Varför inte? 	46 Hur tar du dig till jobbet eller skolan? 	45 När på dagen är du som mest effektiv? Varför? 	44 Har du lunchrast? Vad brukar du göra då? 	43 Vad gör du på eftermiddagen när du kommer hem? 	42 Använder du att-göra-listor eller planerare? Varför? 
41 Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig? 	40 Vad gör du om du har mycket att göra på en dag? 	39 Har du några kvällsrutiner? Vilka? 	38 Vad gör du på helgerna? 	37 Hur hittar du tid för det som är viktigt för dig? 	36 Brukar du träna? När på dagen tränar du helst? 	35 Hur mycket sömn behöver du för att må bra? 	34 Lyssnar du på musik eller poddar när du gör något? 	33 Vad gör du när du är trött och har lite energi? 	32 Hur ofta städar du hemma? 
31 Vad gör du på morgonen för att få en bra start på dagen? 	30 Dricker du kaffe eller te? När på dagen? 	29 Vad gör du när du har en ledig dag för dig själv? 	28 Hur hanterar du stress i din vardag? 	27 Har du några dåliga vanor som du vill ändra på? 	26 När brukar du gå och lägga dig? 	25 Hur mycket tid tillbringar du vid skärmen varje dag? 	24 Lagar du mat själv? Hur ofta? 	23 Hur gör du för att hålla en bra balans mellan jobb/skola och fritid? 	
22 Vad brukar du göra efter middag/mat-pausen? 	21 Planerar du dina dagar i förväg? Hur? 	20 Vad gör du när du kommer hem efter jobbet eller skolan? 	19 Hur ofta tvättar du kläder? 	18 Vad gör du på kvällen för att slappna av? 	17 Brukar du ta pauser när du studerar eller jobbar? 	16 Vad gör du på morgonen om du har bråttom? 	15 Hur gör du med hushållssysslor hemma? 	14 Vad gör du för din hälsa i vardagen? 	
13 Hur ofta går du och handlar mat? 	12 Vad gör du när du väntar på något? 	11 Brukar du meditera eller mindfulness? 	10 Vilken tid på dagen känner du dig mest trött? 	9 Hur börjar du en ny vecka? 	8 Har du en fast tid för motion? 	7 Vad gör du på kvällen för att förbereda dig för nästa dag? 	6 Hur ofta tar du en promenad? 	5 Vad gör du när du har mycket att göra? 	
START  Börja här!	1 Vilket är ditt bästa knep för att komma upp på morgonen? 	2 Vad gör du vanligtvis på väg till jobbet eller skolan? 	3 Vad är den viktigaste vanan i din vardag? 	4 Vad skulle du vilja ändra i din dagliga rutin? 					

