



## Övning – Att avlasta huvudet och skapa externa påminnelser

I den här övningen ska du be en kollega, kompis eller partner att läsa ordet/meningen nedan högt för dig och för varje ord/mening skriver du ner sådant som direkt dyker upp som "att göra", "att komma ihåg", "att kontakta", "att boka", "att åtgärda" osv.

Du kan självklart även göra övningen själv men det är oftast lättare att ha någon som hjälper dig så att du fullt ut kan fokusera på att "tömma huvudet".

OBS! tanken är att du ska fånga upp sådant som redan ligger och skramlar i huvudet och som du vill avlasta huvudet med och inte hitta på nya saker. Ex. ordet "Resor" – Här kanske du kommer på att ni måste boka hyrbil inför nästa semesterresa och då skriver du ner det på en lapp/i blocket. Tanken är inte att du ska börja dagdrömma och fundera på vad nästa resmål kan vara.

Vissa ord kommer inte att trigga något alls hos dig och då säger du bara "Nästa" och så hoppar den som läser orden/meningarna till nästa rad. Andra ord kommer att skapa en flod av saker och då skriver du ner allt detta innan ni går vidare.

Ex. orden "Elektricitet, glödlampor, kablar" – Här kommer du kanske på att lampan ovanför köksbordet måste fixas och då skriver du ner "Fixa köksbordslampan" eller något annat som tydligt får dig att komma ihåg vad som behöver göras. Sen kommer du på att ni ska fästa fast en kabel i tvättstugan och då skriver du ner det. Sen kanske det poppar upp att du behöver köpa nya halogenlampor och då skriver du ner det på en lapp. Kommer du inte på mer efter det så säger du bara "Nästa".

Det allra bästa är att ha post-it lappar för denna övning och att bara skriva **en sak per lapp** för då är det lätt att slänga lapp för lapp när du gjort klart eller planerat in i kalendern/skrivit upp på att göra listan. Det är också smart att på ett större papper kunna "klustra ihop" flera lappar på saker som kan göras samtidigt eller som på något sätt hänger ihop.

När ni gått igenom hela listan har du antagligen en hel del lappar och då gäller det att inte misströsta utan börja att gå igenom alla dessa lappar och bestämma följande:

**Vad** är nästa steg/nästa konkreta åtgärd kring det som står på lappen? **När** kan/ska jag göra det?

Nu använder du kalendern och att göra-listan för att planera in det som behöver åtgärdas och om inte annat skapa en lista som du kan bocka av i vetskap om att du inte glömmer bort

Orden i listan nedan är kopplat till privatlivet men du ska helst även göra samma typ av övning för jobbrelaterade saker. Tipset är då att skriva ner dina arbetsuppgifter/funktioner/roller osv och gå igenom dessa en för en och lista saker inom varje område som pockar på uppmärksamhet i huvudet.

Observera återigen att detta inte är en kreativitetsövning där du ska hitta på nya uppgifter utan tömma huvudet på sådant som redan ligger där och tar mental kraft och energi.



Hantverkare	Fysisk träning
Värmesystemet	Meditation/Yoga/Mindfulness
Rör, toaletter, handfat, dusch	Stresshantering
Elektricitet, glödlampor, kablar	Läkare, tandläkare, specialister
Garage/vind eller annan förvaring	Åtagande/löften till mig själv
Väggar, golv, tak	Saker/nöjen/upplevelser att göra själv
Möbler, inredningsdetaljer	Åtaganden/löften till man/fru/sambo
Köksapparater	Åtaganden/löften till barn
Tvättstuga	Åtaganden/löften till vänner/övrig familj
Datorer, skrivare	Viktiga saker att diskutera med partner
Backup på dator	Viktiga saker att diskutera med barnen
Internet, nätverksuppkoppling	Aktiviteter med familj/partner/vänner
Spel	Aktiviteter att anmäla sig till
TV, dvd, video	Semester
Kameror, filmer, foton att framkalla	Resor
Sportutrustning	Födelsedagar, Bröllop, student, examen,
Böcker att läsa	Övriga händelser att uppmärksamma
Telefoner/telefonsvarare	Väntar på: från familjemedlemmar
Bilar, reparationer, underhåll	Familjeråd; planering/diskussioner
Cyklar, reparationer, underhåll	Annat familjerelaterat
Verktyg	Skola/dagis/fritids
Kläder	Barnens aktiviteter
Ärenden att fixa: Bank, post, via nätet osv	Djur
Åtagande/löften till vänner	Grannar
Utlånade saker	Väntar på: från vänner/bekanta
Ställen att fixa i ordning eller städa	Saker att lämna tillbaka