



## Övning: Värderingar och tidsanvändning

---

### Mål

Du får en uppfattning om huruvida du använder tillräckligt med tid för sådant som är viktigt för dig.

### Anvisning

Lista i viktighetsordning de saker du känner är mest värdefulla i ditt liv. Ordna sakerna så att den viktigaste kommer först.

Titta sedan på den föregående veckan i din kalender, och räkna hur stor del av din vakna tid som du använde för var och en av de tre viktigaste sakerna på din lista. Uppskatta mängden i procent.

Tänk sedan på vart resten av din vakna tid gick. Hur ser det ut?

---

### Saker som är viktiga för mig

1.

3.

2.

4.

5.

### Granska din tidsanvändning

Granska nu de saker du listat i viktighetsordning. Hur stor del av din vakna tid använde du för var och en av de tre viktigaste sakerna på din lista under den senaste veckan?

Tänk på din tidsanvändning i procent. Hur stor procentandel stod varje sak för? Anteckna siffrorna i rutan nedan.

Tänk också på vart resten av tiden gick.

--