

# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

Formålet med denne skabelon, er at du kan se hvordan du bruger din tid, kontra det du gerne vil bruge din tid på.

Grunden til at natte timerne er med i skemaet, er at det er en god ide at blive bevist om hvor mange timer du sover. Det kan jo også være du udføre nogle vigtige opgaver om natten, af den ene eller anden grund.

Det kan også være du har planer om at vaske tøj, handle ind, lave mad, gøre rent eller læse i en bog på faste tidspunkter. Ved at lave et skema med de ting du har planlagt og et andet med det der faktisk sker i løbet af ugen, kan du se om din tidsplan holder.

Det kan også hjælpe dig til at se, hvor meget eller hvor lidt du ikke får udrettet efter planen. Det kan også være det afsløre nogle arbejds punkter. Som mere stabil søvn, arbejde med negative symptomer eller manglende evne til at sætte i gang.

Dette redskab, kan bruges fast eller det kan bruges som et midlertidigt eksperiment, der kan hjælpe dig til at se om du har nogle arbejds punkter. Er en uge for meget af gå i gang med, så er kan du også bare udfylde de dage du har mod / overskud til.

Nogle oplagte ting at undersøge med denne øvelse er:

- Hvor meget søvn får jeg? Og hvornår sover jeg?
- Får jeg udrettet de ting jeg sætter mig for?
- Hvor meget fritid har jeg, når alle mine faste planer er skrevet ind, samt søvn, mad og andre fast opgaver?

# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

| Klokken | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 00      |        |         |        |         |        |        |        |
| 01      |        |         |        |         |        |        |        |
| 02      |        |         |        |         |        |        |        |
| 03      |        |         |        |         |        |        |        |
| 04      |        |         |        |         |        |        |        |
| 05      |        |         |        |         |        |        |        |
| 06      |        |         |        |         |        |        |        |
| 07      |        |         |        |         |        |        |        |
| 08      |        |         |        |         |        |        |        |
| 09      |        |         |        |         |        |        |        |
| 10      |        |         |        |         |        |        |        |
| 11      |        |         |        |         |        |        |        |
| 12      |        |         |        |         |        |        |        |
| 13      |        |         |        |         |        |        |        |
| 14      |        |         |        |         |        |        |        |
| 15      |        |         |        |         |        |        |        |
| 16      |        |         |        |         |        |        |        |
| 17      |        |         |        |         |        |        |        |
| 18      |        |         |        |         |        |        |        |
| 19      |        |         |        |         |        |        |        |
| 20      |        |         |        |         |        |        |        |
| 21      |        |         |        |         |        |        |        |
| 22      |        |         |        |         |        |        |        |
| 23      |        |         |        |         |        |        |        |

# Ressourcer fra Mike Gade

Find mere på [www.mikegade.dk](http://www.mikegade.dk)

| Klokken | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|---------|--------|---------|--------|---------|--------|--------|--------|
| 00      |        |         |        |         |        |        |        |
| 01      |        |         |        |         |        |        |        |
| 02      |        |         |        |         |        |        |        |
| 03      |        |         |        |         |        |        |        |
| 04      |        |         |        |         |        |        |        |
| 05      |        |         |        |         |        |        |        |
| 06      |        |         |        |         |        |        |        |
| 07      |        |         |        |         |        |        |        |
| 08      |        |         |        |         |        |        |        |
| 09      |        |         |        |         |        |        |        |
| 10      |        |         |        |         |        |        |        |
| 11      |        |         |        |         |        |        |        |
| 12      |        |         |        |         |        |        |        |
| 13      |        |         |        |         |        |        |        |
| 14      |        |         |        |         |        |        |        |
| 15      |        |         |        |         |        |        |        |
| 16      |        |         |        |         |        |        |        |
| 17      |        |         |        |         |        |        |        |
| 18      |        |         |        |         |        |        |        |
| 19      |        |         |        |         |        |        |        |
| 20      |        |         |        |         |        |        |        |
| 21      |        |         |        |         |        |        |        |
| 22      |        |         |        |         |        |        |        |
| 23      |        |         |        |         |        |        |        |