

Indhold:

[Introduktion af FuzzyPlan](#)

[At lægge opgaver ind i FuzzyPlan](#)

Begynder niveau

Regelmæssig bruger niveau

[FuzzyPlans stress model](#)

[FuzzyPlans månedsvisning](#)

[Skabeloner i FuzzyPlan](#)

[FuzzyPlans indstillinger](#)

[Min brug af FuzzyPlan](#)

Introduktion af FuzzyPlan

FuzzyPlan

- Har du en tåget ide om hvordan din dag skal se ud?
- Har du svært ved at jonglere aftaler i hovedet og få det hele til at gå op?
- Har du svært ved at holde pause, fordi der er så meget du skal nå?
- Har du svært ved at **mærke** om du har brug for en pause?
- Hader du stive planer?

Så er FuzzyPlan måske noget for dig.

FuzzyPlan er skabt for at hjælpe de af os der synes livet er for spændende til planer og pauser – men som alligevel godt ved, at vi har brug for begge dele.

Præsentation

Hej. Jeg hedder Mads Horn. Jeg er autist og jeg har ADHD.

Det har ikke forhindret mig i at tage en universitetsuddannelse og undervise i gymnasiet i 20 år, men mine problemer med planlægning gjorde, at jeg gik ned med stress og at jeg næppe kommer til at arbejde igen. Derfor har jeg lavet FuzzyPlan til mig selv for at lette planlægningen.

ADHD'en gør at jeg er tidsblind, og som autist har jeg svært ved at overskue ustruktureret information og ved at komme i gang med ting.

Tidsblindhed betyder at jeg har svært ved at overskue tid, for eksempel om jeg kan nå at starte på en anden opgave før jeg har en fast aftale, og tidsblindheden betyder også at tiden forsvinder for mig, når jeg er i gang med noget der er spændende.

At have svært ved at overskue ustruktureret information gør det svært at lægge planer, og hvis der ikke er en plan for hvad man skal, er det svært at komme i gang med opgaver – eller at stoppe med dem. For hvis man ikke ved hvad man skal bagefter kan man jo lige så godt blive ved.

Jeg har lavet FuzzyPlan for at afhjælpe tidsblindheden og for lettere at kunne overskue og strukturere min dag, og jeg føler at det er lykkedes et langt stykke af vejen.

Jeg håber at FuzzyPlan kan hjælpe andre lige så meget som den hjælper mig. FuzzyPlan er nok mest nyttig for autister eller folk med ADHD, men det er før set at redskaber lavet til grupper der har problemer med visse ting, også er nyttige for alle andre, så overvej at se videoen færdig også selv om du ikke har en diagnose.

Husk: at man behøver ikke at bruge alle elementer for at have glæde af FuzzyPlan.

FuzzyPlan virker forresten også med emojis, hvis man har problemer med tekst.

Og FuzzyPlan indeholder ingen tracking eller cookies. Alle data bliver på din telefon eller computer, og kan slettes når som helst.

Resten af videoen består af en hurtig præsentation af FuzzyPlans muligheder. I denne video bruger jeg FuzzyPlan effektivt, så bliv ikke bekymret, hvis du ikke kan følge det hele. Der er mere begyndervennlige måder at gøre tingene på, og detaljer om det vil følge i senere videoer.

Det er svært at lægge planer

Det er svært at lægge planer, fordi informationen først er struktureret når planen er færdig.

Med FuzzyPlan skriver du først alle de ting ned der skal gøres, og så finder du den mest hensigtsmæssige rækkefølge bagefter. Det fjerner kognitiv belastning ikke at skulle tænke over rækkefølgen mens man skriver.

Klik blot på to opgaver efter hinanden for at bytte om på dem. Dobbeltklik på en opgave for at flytte eller redigere den.

Hvis du skal for meget til at kunne nå det i dag, har FuzzyPlan en månedsvisning, hvor opgaver nemt kan smides over i, så du ikke glemmer dem. De dukker op når du planlægger næste dag – men kan nemt udskydes igen, hvis der stadig ikke er overskud til dem.

Hvis du på forhånd ved omtrent **hvor lang tid** en opgaver plejer at tage, er det let at give opgaverne den længde de skal have.

Hvis du ved **hvornår** en opgave skal foregå kan du fastgøre opgaven til dette tidspunkt. De andre opgaver lægger sig så omkring disse fastlagte opgaver. Opgaver der afhænger af hinanden kan kædes sammen, så du for eksempel ikke selv skal regne ud, hvornår du skal ud af døren for at nå en aftale.

- og planer skrider når de er lagt

Det er et problem for mig at planer skrider, for hvis en plan er skredet får jeg følelsen af at det hele kan være lige meget og opgiver planen.

Da jeg brugte papir og blyant til planlægning, var det for uoverskueligt at ændre planerne, og overskridelser af planen fik mig derfor til at gå i stå eller spille tiden med uhensigtsmæssige ting.

Derfor er FuzzyPlan lavet så det er nemt at bytte rundt på opgaver eller udskyde dem til i morgen når – ikke hvis – planerne skrider. En justeret plan er stadig en plan – i hvert fald i mit hoved.

Det er svært at huske at holde pauser

Når man lægger planer er det nemt at glemme pauserne.

Der er ikke samme ”skal” over at lægge benene op og læse en god bog eller bare se ud af vinduet, som der er ved rengøring og arbejde, så derfor er vi tilbøjelige til at glemme pauserne.

Derfor gør FuzzyPlan det let at lægge pauser ind, når situationen kræver det. En pause skubber automatisk opgaver der ikke har et fast tidspunkt, så man ikke selv skal justere på tider. Opgaver der ikke er plads til forsvinder ikke, de kommer op i inputboksen, så de kan udskydes til i morgen eller genindsættes et andet sted.

FuzzyPlan har en healthbar med ti hjerter øverst og en side-bar der bliver mørkere og mørkere jo flere opgaver du lægger ind uden pauser.



Hvis du er lavt på hjerter, eller dagen ser for mørk ud mens du planlægger, kan det hjælpe dig til at huske at lægge en pause ind.

Pauser giver dig hjerter igen og lysner resten af dagen.

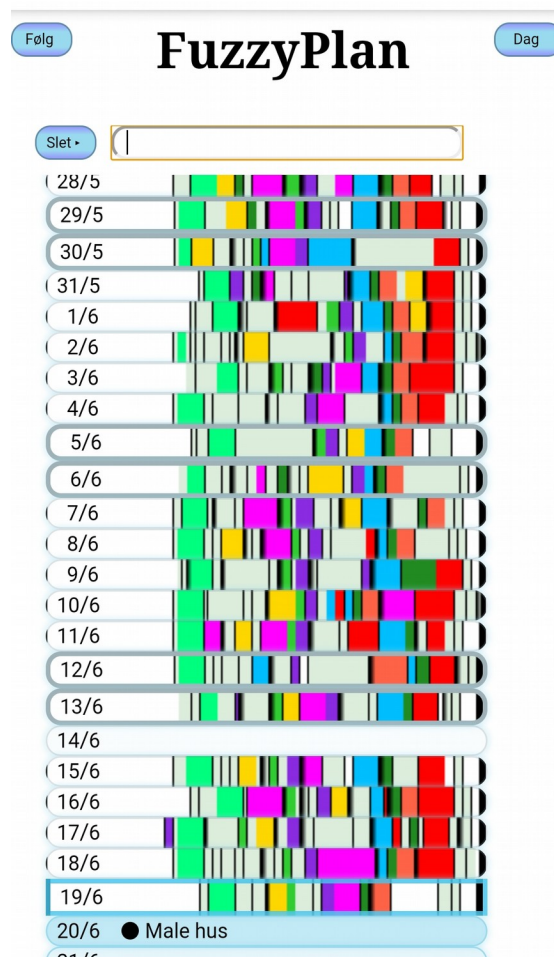
Se videoen om FuzzyPlans stressmodel for flere detaljer.

Det er godt at leve regelmæssigt

Det er godt at leve regelmæssigt, så FuzzyPlan gemmer dine dagsplaner, og ved at farvekode dine faste opgaver, er det let at se om du får gjort de ting, du sætter dig for at gøre regelmæssigt.

Her er et eksempel på min månedsvisning. Jeg skal helst gå en tur (gul) og ned og ligge midt på dagen (mørk lilla). Det er nemt at se at jeg når dette mål de fleste dage.

Man kan selv vælge farver og tænde og slukke for hvilke opgaver der følges.



Hvis du synes dette er for uoverskueligt behøver du ikke at bruge denne del af FuzzyPlan for at få glæde af appen :-)

Skabeloner

Hvis dine dage er ret ens kan du gemme en skabelon i et af FuzzyPlans lagre.

Hvis dine dage ikke er ens, er der plads til skabeloner til et fjorten dages skema.

Jeg bruger ikke selv lagrene, da det hjælper mig med at visualisere min dag at skrive de samme ting ind hver dag. Jeg føler heller ikke at det er svært at skrive de samme ting ind igen og igen med auto complete, men det er nok et spørgsmål om smag.

Der er en kort selvstændig video om brug af skabeloner.

Indstillinger

Man kan skifte sprog mellem engelsk og dansk. Dette er kun nødvendigt første gang du bruger appen – og hvis du sletter alle data i din browser.

Man kan tage backup og gendanne gamle backupper. Det er også via backupper man kan flytte FuzzyPlan fra en browser til en anden, eller fra en telefon eller computer til en anden.

Standardlængden af opgaver kan ændres fra 30 minutter, ligesom det tidspunkt hvor man oftest starter med at planlægge sin dag.

Man kan justere stressmodellen så den passer til ens eget mønster. Mere herom i en anden video.

Man kan slette alle data i den nuværende dag, eller alle data overhovedet. Bemærk at de IKKE kan gendannes. Hvis du sletter alle data er de VÆK. Det kan derfor være en ide at tage backup regelmæssigt, hvis du vil gemme månedsvisningen af tidligere måneder.

Muligheden for at opdatere appen er et levn fra udviklingsprocessen. For at spare data taler FuzzyPlan ideelt set ikke med min hjemmeside, hvis man installerer den som progressiv web app, og denne knap var for at kunne tvinge FuzzyPlan til at opdatere. Oplever du problemer med FuzzyPlan kan det *muligvis* hjælpe at prøve at trykke på denne knap. Som regel vil den ikke have nogen effekt ud over at bruge en smule data på at høre min hjemmeside om der er opdateringer.

Opdateringer bør komme af sig selv, hvis jeg finder på nye funktioner, men det kan tage dage eller uger efter udgivelsen, hvis man ikke trykker på *Opdater App*.

Bemærk at FuzzyPlan nogle gange kan ende med en hvid skærm, hvis appen mister fokus. Jeg er *pænt* sikker på at det ikke er min fejl. Luk blot appen og start den igen – og kryds fingre for at Chrome bliver opdateret engang.

Til slut

FuzzyPlan er udgivet under en MIT licens og er helt gratis at bruge. Jeg høster som sagt ikke dine data og jeg tager ikke penge for FuzzyPlan, da jeg selv har brug for appen, og fordi det ikke koster mig noget at andre bruger den.

Hvis du kan lide appen, kan du hjælpe ved at anbefale FuzzyPlan til folk du kender som kunne have brug for den eller på fora for autister og ADHDere.

Tak fordi du så med.

Hvis du er lidt overvældet lige nu og synes det hele er lidt meget, så se den følgende korte video, hvor jeg går i detaljer med hvordan man lægge opgaver ind i FuzzyPlan, både på begynder niveau og som power user. Der er også korte videoer hvor jeg gennemgår FuzzyPlans stress model, FuzzyPlans månedsvisning, Skabeloner i FuzzyPlan, FuzzyPlans indstillinger og hvordan *jeg* bruger FuzzyPlan.

Hej!

At lægge opgaver ind i FuzzyPlan

Begynder niveau

Al planlægning i FuzzyPlan starter med at man lægger en fast opgave ind på det tidspunkt ens dag starter, for ellers lægges opgaverne fra klokken 0:00...

Det er let at lægge en planlægningsopgave ind når man starter planlægningen. Tryk blot på en af de to knapper til venstre for inputboksen, så bliver der lagt en 15 minutters planglægningsopgave ind klokken 7 eller på det tidspunkt du trykker på knappen *Nu*.

Herefter virker knapperne som navigation, så man hopper mellem nu og klokken 7.

Det er nu nemt at lægge opgaver ind i FuzzyPlan.

Begynd blot at skrive ned hvad du skal. Hver gang du trykker retur/enter indsættes en opgave på 30 minutter. (Hvis du vil have en anden standardlængde eller hvis du vågner tidligere eller senere end klokken 7:00, så se videoen om Indstillinger)

Du kan senere tage stilling til rækkefølgen, og til hvor lang tid hver opgave tager.

Rækkefølgen ændres ved at klikke på to opgaver efter hinanden for at bytte dem om, eller ved at dobbeltklikke på en opgave for at få den op i inputboksen. Indsæt opgaven igen ved at klikke på den opgave du vil indsætte den lige før. Uplanlagt hvid tid tæller også som en opgave her.

Hvis du vil slette en opgave skal du blot dobbeltklikke på den og så bruge slette-knappen lige til højre for inputboksen. Hvis der ikke står noget i inputboksen slettes hele dagen, så du kan starte forfra. Det kræver bekræftelse at slette en hel dag, og du kan fortryde, hvis du alligevel kommer til at slette en hel dag ved en fejl. Se nærmere i videoen om Skabeloner.

Hvis du ved hvor lang tid en opgave tager, kan du trykke på den grønne plus-knap, så kommer der noget der ligner et traditionelt kalender-interface. Senere i videoen går vi i dybden med hvordan man mere effektivt kan give opgaver en bestemt længde.

Skriv opgavetitel ind øverst og skriv længden ind i minutter eller vælg længden ved hjælp af knapperne. Tallet foran h'et angiver hvor mange timer opgaven tager og tallet foran m'et angiver hvor mange minutter opgaven tager. H'et er for det engelske "hour" for timer.

Når du trykker OK står opgaven i inputboksen øverst klar til at sætte ind. Trykker du retur/enter sætter FuzzyPlan opgaven ind lige efter den sidst indlagte opgave, men du kan selvfølgelig også klikke på den opgave du vil sætte den nye opgave ind før.

Hvis du ved hvornår en opgave skal foregå, f.eks. en lægetid kl 13:45, så kan du angive tidspunktet hvor opgaven starter, når du har trykket på den grønne plus-knap. Du kan enten skrive 13:45 i boksen (med eller uden kolon) eller du kan vælge tidspunktet ved at trykke på knapperne.

Du behøver ikke trykke på hvornår opgaven skal indsættes efter at du trykker OK, da du allerede har fortalt FuzzyPlan hvornår opgaven skal ligge. Opgaver med fast tid vil skubbe andre opgaver uden fast tid.

Opgaver med fast tid kan kædes sammen med relaterede opgaver, så du ikke selv skal regne ud hvornår du f.eks. skal ud af døren. Klik blot på en fast opgave for at fastgøre en opgave lige før den

faste opgave. Den kædede opgave får automatisk et fast tidspunkt og kan ikke længere skubbes rundt. Heller ikke af nye faste opgaver.

For at ophæve det faste tidspunkt dobbeltklikkes blot på en fast opgave. Den kan nu indsættes uden fast tid eller gives en ny fast tid.

Man kan også bruge ”stopuret” til at lægge opgaver ind. Skriv en opgavetekst i inputboksen og tryk på den grønne knap med play-trekanten. Knappen skifter til rød og FuzzyPlan registrerer hvor lang tid der går før du trykker på knappen igen. Der bliver så sat en opgave ind fra du trykkede på play til du trykkede på stop. Der er dog en minimum-tid på 10 minutter, da det er svært at fange kortere opgaver med fingrene på en smartphone.

Regelmæssig bruger niveau

Efter at have brugt FuzzyPlan et stykke tid bemærker du måske at der står mere end opgavetitlen i inputboksen når man tilføjer en opgave via den grønne plus-knap.

Indsætter man en opgave der tager halvanden time, kan der f.eks. stå ”lave mad 90m d1” i inputboksen før man klikker der hvor opgaven skal sættes ind. Lad os glemme ”d1” lige nu og se på resten.

Da FuzzyPlan kun kigger på hvad der står i inputboksen, når man trykker det sted hvor opgaven skal ligge, behøver man ikke omvejen ad den grønne plus-knap.

Skriver man ”lave mad 90m” og trykker retur/enter vil der blive indsat en opgave på halvanden time efter sidste opgave man lagde ind. Man kunne også have skrevet ”lave mad 1h30m”, da FuzzyPlan behandler alle tal før et *h* som antal timer og alle tal foran et *m* som minutter. Rækkefølgen er ligegyldig, så ”1h lave 30m mad” vil give det samme resultat.

At sætte opgaver ind på et bestemt tidspunkt behøver heller ikke at involvere den grønne plus-knap. Man skriver blot tidspunktet opgaven skal indsættes (med eller uden kolon) og eventuelt længden af opgaven. Så for at indsætte en halvanden times opgave klokken 17 skriver man bare ”lave mad 1h30m 1700” og trykker retur/enter.

Da man oftest vil rette længden af en opgave, hvis man dobbeltklikker på den, er de første to tal foran minut-m’et markeret. Det har ingen betydning, hvis man blot vil flytte opgaven, men det gør det nemt at ændre længden ved at skrive et nyt tal.

Du kan nu bruge den vigtigste del af FuzzyPlan :-)

Hvis du vil bruge andre dele af FuzzyPlan, så se de næste korte videoer. Eller bare prøv dig frem :-)

Tak fordi du så med. Hej.

FuzzyPlans stressmodel

FuzzyPlan har en simpel stressmodel for at hjælpe en med at huske at passe på sig selv og holde pauser. De fleste mennesker har måske ikke brug for dette, men ADHD'ere har notorisk svært ved at vurdere hvad de realistisk kan nå og glemmer at holde pause, og autister har svært ved at mærke sig selv og kan fokusere så meget på en plan at de glemmer at det kan være nødvendigt at ændre planen, hvis der er indtruffet noget uventet. Tro mig, been there, done that.

FuzzyPlans stressmodel hjælper mig visuelt med at huske at lægge pauser ind når jeg planlægger, og at jeg ikke kan køre videre, hvis der er sket noget stressende. Nogen af os skal se tingene, det er ikke nok at *vide* dem :-)

Modellen antager at man fordobler sit stressniveau efter at have arbejdet en vis tid med en opgave. Fortsætter man lige så lang tid, fordobler man igen sit stressniveau, så det er fire gange det man startede med. Laver man ikke noget tager ens stressniveau langsomt af. Man kan få stressniveauet til at falde hurtigere ved at lægge opgaver ind som aktivt mindsker stressniveauet, som meditation eller afslapning. Den slags opgaver vises grønt i stedet for lyseblåt. Mere om det senere.

Det aktuelle stressniveau vises som et antal hjerter øverst.

Ti hjerter er afslappet og nul hjerter viser at man har opbrugt al sin energi og bør lægge sig ned.

I venstre side er en stribe der bliver mørkere og mørkere jo lavere man er på hjerter ifølge stressmodellen og dagsplanen. Hvis side-baren bliver sort mens man planlægger, bør man lægge pauser ind – eller justere stressmodellen :-)

Da vi alle er forskellige, kan stressmodellen kan justeres under indstillinger (det lille tandhjul til højre for inputboksen). Her angiver man hvor stresset man er, når man vågner på en skala fra 1-5 og hvor lang tid man kan arbejde med en opgave før ens stressniveau bliver fordoblet.

Det kan man selvfølgelig ikke sige noget præcist om, men ideen er at man leger lidt med indstillingen indtil antallet af hjerter i løbet af dagen, passer med ens fornemmelse. Jeg har sat 4 timer som standard (240 minutter), men finder selv at lige for tiden passer 3 timer bedre med min egen oplevelse (180 minutter). Måske skal du sætte tallet til 300 minutter, 100 minutter eller 500 minutter. Prøv dig frem. Eller ignorer hjerter og side-bar :-)

I perioder hvor jeg har været meget stresset, er jeg vågnet og været anspændt og i disse perioder har modellen passet bedre, hvis jeg satte det stressniveau, jeg vågnede med til 2. Hvis man har brug for at ligge ned efter at have spist morgenmad og været i bad, er ens stressniveau nok 5 når man vågner, og så har man brug for mange pauser i løbet af dagen.

Alle opgaver stresser ikke lige meget og al afslapning er ikke lige effektiv, så man kan justere de enkelte opgavers stress-bidrag. Opgaver der *giver* hjerter i stedet for at fjerne dem vises som sagt grønt.

Trykker man på den grønne plus-knappen vil man nederst se at opgavens stressniveau kan angives ved at tildele den et antal røde hjerter eller et antal sorte hjerter. Tryk på den lyseste ende, hvis opgaven er dybde meditation der giver 5 hjerter og tryk på den mørke ende, hvis opgaven er så drænende som at få skældud af sin chef eller at punktere i regnvejrs.

Når man vender sig til FuzzyPlan og stressmodellen, vil man opdage at det er muligt at skrive *g5* for at angive at en opgave lader en op med 5 hjerter (g for Gavnlig), eller *d5* hvis opgaven dræner en på niveau 5 (værst). Man kan skrive *g1* til *g5* eller *d1* til *d5*. Standard er et dræningsniveau på 1 (*d1*). Det er altså ikke nødvendigt at bruge den grønne plus-knap for at bruge stressmodellen ved at give opladning røde hjerter. Man kan blot skrive *g* og antallet af hjerter (fra 1 til 5) hvis opgaven gavner en og giver energi, eller *d* fra 1 til 5, hvis opgaven er ekstra drænende.

Visse ord får automatisk et antal hjerter. Det drejer sig om *pause (g1)*, *hvile (g3)*, *slappe af (g3)* og *meditere (g5)*.

Det var lidt om stressmodellen. Lad være med at få stress over den. Leg med indstillingerne hvis det lyder som noget du kunne bruge, og forvent at der går en uge eller to før det rigtigt er nyttigt.

Tak fordi du så med.

Hej!

FuzzyPlans månedsvisning

Jeg vil først tale om at lægge fremtidige opgaver ind, blandt andet ved at udskyde opgaver man ikke kan overskue i dag, og derefter fortælle om hvordan FuzzyPlan kan give overblik over hvad ens tid går med, og om man når de mål man sætter sig.

Fremtiden

Jeg har altid haft begrænset nytte af to-do lister, da jeg meget hurtigt begyndte at opfatte dem som en del af baggrunden og glemmer at kigge på dem. Derfor er FuzzyPlan lavet så det er let at oprette opgaver på en dag i fremtiden og blive mindet om dem når man begynder at planlægge den dag.

Bemærk: Jeg ikke kan garantere at FuzzyPlan virker 100%, så hav (også) vigtige opgaver i en rigtig kalender med alarmer.

Opgaver man ikke kan overkomme og derfor udskyder, kommer automatisk på næste dags to-do liste. Man udskyder en opgave ved at dobbeltklikke på den og så trykke på *Udskyd*-knappen til højre for inputboksen. Den kan så ses på næste dag i månedsvisningen, som man kommer til ved at klikke på knappen *Måned* øverst i venstre hjørne. Man kommer tilbage til dagsvisningen ved at trykke på knappen *Dag* i øverste højre hjørne af månedsvisningen. Eller ved at swipe på en telefon.

Næste dag dukker den udskudte opgave op efter at man har slettet gårsdagens opgaver, og er klar til at blive sat ind – eller udskudt igen.

I månedsvisningen kan man skrive opgaver ind og trykke retur/enter. Så kommer opgaver på morgendagens program.

Dobbeltklik på en dato for at få den dates opgaver op i inputboksen til fordeling på andre datoer, sletning eller for at sende dem til dagen i dag.

Hvis man vil lægge en opgave ind på en bestemt dato inden for de næste par måneder kan man skrive en dato i formatet dag-skråstreg-måned, f.eks. 7/2. I december skal der årstal på for at få lagt opgaver i januar året efter, f.eks. ”3/1 2023 Start arbejde”. FuzzyPlan er ikke en kalender, men et planlægningsværktøj, så man kan ikke se mere end et par måneder frem. Opgaver kan lægges ind senere, men du kan ikke se dem eller rette dem før de kommer tættere på.

Og som sagt er der ingen *garanti* for at alting virker. Jeg har gjort hvad jeg kunne og det meste virker det meste af tiden, men brug andre værktøjer til ting du SKAL huske.

Man kan hoppe til en bestemt dag ved at skrive en dato i inputboksen, men kun et par måneder frem, så det er oftest nemmere at scrolle.

Fortiden

Gamle dagsplaner gemmes, så man kan se hvad man foretog sig på en bestemt dato. Klik på en dato for at se en liste over opgaverne. Opgavernes længde fremgår af de små bokse på hver dato. Hver boks er en opgave og boksens bredde angiver hvor lang tid opgaven tog, og boksens placering angiver hvornår opgaven foregik på dagen. Klokkeren 0:00 er helt til venstre og klokken 23:59 er helt til højre.

Opgaverne kan tildeles farver for at gøre det let at overskue om man husker at gå en tur hver dag eller lave sine rygøvelser.

Man tildeler farver til opgaver ved at trykke på knappen *Følg* i øverste venstre hjørne af månedsvisningen. Skriv opgaveteksten øverst i inputboksen *Følg* og vælg så en farve ved at klikke på inputboksen *Farve*. Man kan vælge fra paletten eller skrive et engelsk farvenavn ind. Der er 140 farvenavne der virker. Søg på Wikipedia efter ”Web colors” (en.wikipedia.org/wiki/Web_colors). Man kan også bruge rgb-farver eller hex-farver, hvis man mener man har brug for alle 16 millioner computer-farver ;-)

Under farvevælgeren er der mulighed for at hakke af om man vil vise navnene på de opgaver der har fået farver. Hvis alle ens rutineopgaver har farver, letter det overblikket at slukke for visningen af rutineopgaverne, hvis man vil se hvilke opgaver der var *udenfor* rutinen en bestemt dag.

Man kan også slå alle opgaver der følges til eller fra på en gang, hvis man vil fremhæve en opgave blandt mange: Slå alle opgaver fra, sæt hak ved den opgave du vil have overblik over og gå så tilbage til månedsvisningen (Knappen *Måned* øverst til højre).

Jeg taler mere om hvordan jeg bruger Månedsvisningen i videoen om min brug af FuzzyPlan.

Tak fordi du så med.

Hej!

Skabeloner i FuzzyPlan

Hvis din dag indeholder de samme elementer fra dag til dag, kan du gemme en dagsplan som skabelon ved at trykke på knappen *Lagre* øverst til højre.

Tryk blot på knappen *Gem plan i*, og derefter det lager hvor du vil gemme den nuværende dagsplan. Du kan ændre navnet på lageret eller bevare det der er.

For at hente en gemt dagsplan frem trykker du bare på det lager du vil have og venter et par sekunder.

Den dagsplan der var der før du hentede en skabelon fra et lager forsvinder ikke, men bliver gemt i en papirkurv.

For at hente planer frem fra papirkurven går man til den nederste knap i Lager-visningen. Trykker man på knappen "Gendan sidst slettede plan" nederst vil den sidst slettede plan blive gendannet og den kasserede dagsplan ender i papirkurven. Man kan altså bytte om på planerne igen og igen med denne knap.

Der er plads til at gemme et fjortendagesskema plus tre ekstra dagsplaner, f.eks. for jul eller fødselsdag, når du har fundet en plan, der ikke stresser dig alt for meget et år.

For at slette et lager gemmer du blot en tom dagsplan i et lager.

Den sidst slettede plan kan ikke slettes på denne måde. Slet en ikke-tom dagsplan for at få noget andet i papirkurven.

FuzzyPlans indstillinger

Man kommer til indstillinger ved at klikke på knappen med det lille tandhjul lidt til højre for inputboksen.

Øverst kan man skifte sprog mellem dansk og engelsk. Det skal kun gøres første gang man starter FuzzyPlan – eller hvis man sletter alle data fra browseren.

Man kan tage en backup og gemme den på sin telefon eller computer. Backuppen kan kaldes hvad som helst, men der foreslås et navn der inkluderer den nuværende dato, hvilket kan være praktisk når man skal finde backuppen igen.

Man kan selvfølgelig også gendanne en gammel backup. Det sletter *alle* data og erstatter dem med backuppens data, så overvej at tage en backup af dine nuværende data, før du gendanner en gammel backup.

Hver browser gemmer sine egne data fra FuzzyPlan, så du kan have flere versioner af FuzzyPlan. For eksempel en i Chrome, en i Firefox og en i Opera. Man kan flytte data mellem browserne via backupper. Man kan også flytte en backup til en computer fra telefonen eller omvendt.

Det er derfor muligt at lave en dagsplan for en anden person, ved at tage en backup og så sende backuppen af dagsplanen med mail. Man får så dagsplanen frem på den anden persons telefon ved at åbne mailen, og gemme vedhæftningen et sted hvor man kan finde den. Så åbner man FuzzyPlan og gå ind i indstillinger og åbner backuppen derfra. (Husk at FuzzyPlan virker med emojis :-)

Man kan sætte standardopgavelængden til andet end 30 minutter. Skriv blot antal minutter og tryk på knappen *Anvend*. Opgaver kortere end 15 minutter er svære at ramme med fingrene på en telefon.

På samme måde kan man indstille det tidspunkt man plejer at starte med at planlægge sin dag. Skriv blot tidspunktet - med eller uden kolon - og tryk på knappen *Anvend*.

Stressmodellen er behandlet i en anden video, så jeg vil henvise til den. Tanken er at man leger med tallene indtil de føles rigtige for en selv.

Næste punkt er at slette alle dagens opgaver så man kan starte på at planlægge en ny dag. Det kan også gøres fra *Slet*-knappen på dagsvisningen, men nogen foretrækker måske denne mulighed.

Man kan også slette ALLE data, inklusive listen over opgaver i fortiden og alle indstillinger. Overvej at tage en backup før du gør det, for dataene kan *ikke* genskabes.

Opdater app-knappen er et levn fra udviklingsprocessen og burde ikke have nogen effekt, men hvis FuzzyPlan drille *kan* det *måske* hjælpe at trykke her. Opdatering af appen er også kun relevant hvis man har installeret FuzzyPlan som en web app på skrivebordet. Ellers er FuzzyPlan bare en almindelig hjemmeside.

Jeg vil anbefale at installere FuzzyPlan som en web app, da det sparer data fordi en version af FuzzyPlan bliver gemt på din telefon. Man installerer web apps ved at sige ja når ens browser spørger eller ved at trykke på de tre vandrette streger i browserens øverste højre hjørne og vælge *Installer app*.

Der kommer så et ikon på hjemmeskærmen eller skrivebordet, så det er nemt at starte FuzzyPlan.

Min brug af FuzzyPlan

Jeg bruger ikke selv alle de ting FuzzyPlan kan, men det var sjovt at forestille sig hvad der kunne være nyttigt og prøve det af.

Jeg troede at jeg ville få brug for skabeloner, men det viste sig at det hjælper mig til at visualisere min dag, hvis jeg skriver mit program ind dag efter dag. Det er heller ikke svært med autocomplete på telefonen. Hvis jeg gik i skole, ville jeg dog nok skrive de faste ting ind i fjortendagesskemaet.

Jeg bruger heller ikke særligt mange af stress niveauerne. Langt de fleste opgaver lader jeg have standard dræn på 1 og så lader jeg op med tre kvarters meditation på g5 en gang om dagen. Hvis mit energiniveau var kritisk lavt, kunne jeg dog godt forestille mig at det kunne hjælpe at følge mine belastninger mere tæt.

Til gengæld bruger jeg faktisk hjerter og den mørke side-bar til at minde mig om at holde og indlægge pauser. Det var ikke noget der kom fra dag et, men jeg har spillet tilstrækkeligt mange computerspil til at en lav health-bar gør mig utryg, så nu hjælper det mig til at huske at holde en pause, selv om jeg hellere ville noget mere spændende ;-)

Om morgenen kigger jeg på min kalender og vejrudsigten før jeg åbner FuzzyPlan. Så sletter jeg planen for dagen før ved at trykke på *Slet*-knappen til højre for inputboksen, og planlægger frem til midt på eftermiddagen. Jeg planlægger også at lave aftensmad og hvad der sker bagefter, men jeg lader eftermiddagen være blank, da min erfaring er at planen altid skrider, fordi der sker uventede ting eller jeg falder i et eller andet (avis, Reddit, YouTube, ...). Lidt over middag justerer jeg planen så den afspejler hvad der er sket, og planlægger eftermiddagen. Efter aftensmad justerer jeg planen igen, ligesom jeg gør lige før jeg går i seng. På den måde kan jeg se hvad jeg har lavet de forskellige dage, og om jeg når mine mål.

Den grafiske visning betyder at jeg kan se at der er tid til for eksempel at gå en tur, før jeg har en aftale. Før FuzzyPlan blev jeg stresset over kun at vide at der var to timer til en fast opgave, og turde ikke gå en tur, fordi jeg var bange for at komme for sent til en vigtig opgave. Ved at kunne se længden af de to timer, kombineret med at jeg gennem et stykke tid havde registreret hvor lang tid en gåtur plejede at tage, blev det lige pludseligt muligt at udnytte tid der før var smuldret. Rengøring og vinduespudsning er også blevet mere overskueligt fordi jeg nu har set at det kun tager halvanden time, og ikke fem timer som det føles.

Man kan synes at det er nyttesløst at lave en plan man ikke holder, men min erfaring er, at hvis jeg har en plan, får jeg lavet *noget*. Måske ikke det jeg havde planlagt, men dog noget meningsfyldt. Hvis jeg ikke har en plan, smuldrer min dag, og jeg ender med at være utilfreds sidst på dagen og have dårlig samvittighed over alt det jeg ikke nåede.

At justere planen gør den to-do liste som FuzzyPlan også er, levende og relevant. I hvert fald for mig. Ved at kigge på FuzzyPlan bliver jeg mindet om de ting jeg skal, men jeg ved samtidigt at jeg kan udskyde dem, hvis jeg ikke orker dem, og jeg kan se hvad jeg har planlagt af belønninger efter de mindre spændende ting. På grund af vores tidsblindhed er det nødvendigt for os med ADHD-hjerner at rykke både belønninger og konsekvenser tæt på i tid. I morgen eller næste uge eksisterer ikke for os, medmindre vi stopper op og virkelig koncentrerer os – og det plejer livet at være for spændende til at gøre ;-)

Paradoksalt nok kan det at *planlægge* at bruge tid på noget sjovt betyde, at jeg får lavet mere af de kedelige ting.

Og ved at planlægge ting jeg har lyst til som f.eks. at spille, læse bøger eller stene fjernsyn er det blevet mere afslappende at gøre dem. Før jeg planlagde rare ting, var det noget jeg konstant havde lyst til, men ikke syntes jeg havde tid til. Når jeg så endelig gik i gang med at spille eller stene fjernsyn kunne jeg ikke stoppe igen, fordi jeg ikke vidste hvornår jeg ville få tid igen.

Det har også vist sig at det er en fordel at stoppe når en opgave er allermest spændende, fordi man så næsten ikke kan vente med at komme i gang med opgaven næste dag. Man begynder at glæde sig til sin dag. Jeg kunne ikke stoppe midt i noget spændende før FuzzyPlan, men blev ved til jeg var udmattet eller skulle på toilettet. FuzzyPlan har fået overbevist mig om, at der faktisk *er* tid til noget sjovt hver dag, og jeg *får* lavet noget sjovt i stedet for at bruge tiden på overspringshandlinger og dårlig samvittighed.

FuzzyPlan er dog ikke magisk, så husk at sætte et minutur når du går i gang med en opgave. Ellers stopper du tidligst to timer senere. Vær opmærksom på at puzzle-alarmer måske kan hjælpe dig bedre end et almindeligt minutur. De fås til telefonen og virker bedre for mig end tre almindelige alarmer efter hinanden. Det at skulle løse et lille puzzle for at snooze hiver mig langsomt væk fra det jeg er i gang med, så det faktisk bliver relevant at stoppe. Ellers opfatter min hjerne alarmer på samme måde som hvis jeg får en sms, mens jeg er i gang med at rede nogen ud af et brændende hus: Ikke relevant lige nu!

Hvis jeg skal pudse vinduer kan jeg sagtens udskyde det i flere dage i træk, men på et tidspunkt har ideen om vinduespudsning slået rod i min hjerne og det virker naturligt at gøre det. Jeg har ”fået lyst til det” af mig selv. Før FuzzyPlan gik der ugevis mellem at jeg bemærkede at vinduerne trængte, og hver gang blev det sværere, fordi jeg bliver mindet om alle de andre gange, hvor jeg *ikke* fik det gjort. For mig har det at blive mindet af FuzzyPlan om at jeg har planer om at pudse vinduer betydet et skift fra forventningspres til nudging. Det stresser mig mindre, og jeg får tingene gjort lidt oftere :-)

Hvis jeg i en periode har svært ved at stoppe med at spille om aftenen, planlægger jeg den tid jeg skal spille, f.eks. en time, og kalder den *Spille* i FuzzyPlan. Jeg giver opgaven *Spille* farven rød og justerer hvor lang tid jeg faktisk spillede, så det er tydeligt hvor meget tid jeg bruger når jeg kikker på månedsvisningen.

For at motivere mig selv til at stoppe efter den planlagte tid, skifter jeg opgavens navn til *Spillet med holdt tid*, hvis det faktisk lykkes mig kun at spille den tid jeg havde planlagt, og opgaven *Spillet med holdt tid* får farven . For mig er det motiverende at se mine aftener skifte fra rød til grøn, men det er ikke sikkert at det vil hjælpe alle.

FuzzyPlan hjælper mig fordi at jeg kan se at der også er tid til at gøre sjove ting, når jeg har planlagt alt det jeg skal. Efterhånden som jeg er blevet bedre til at følge mine planer, er min hjerne ikke længere desperat for at lave irrelevante ting, fordi den har opdaget at der sker noget sjovt hver dag, især hvis jeg er i godt humør, fordi jeg har overstået de ting jeg skulle :-)

Nogle af os har svært ved at overskue tid

Når man er tidsblind er det som sagt svært at overskue tid. Det gælder også klokkeslæt. Jeg har et bifag i matematik, men kan sagtens regne en time galt begge veje, hvis jeg skal flere ting efter hinanden og skal finde ud af hvornår jeg skal ud af døren.

Lad os tage et eksempel: Børnene skal til lægen klokken 13:15, og de skal hentes i børnehaven først. Det tager 20 minutter at køre til børnehaven, og 15 minutter at fange dem og putte dem i tøjet. Det tager 15 minutter at køre til lægen, og jeg skal være der 10 minutter før.

Hvornår skal jeg ud af døren?

Det er en type spørgsmål der kan give mig en let koldsved på panden, og en gang imellem har betydet at jeg er dukket op en time for tidligt eller for sent til aftaler.

Med FuzzyPlan starter du med lægetiden 13:15. Nå den er fastgjort tilføjer du en køretid på 15 minutter plus 10 minutter for at komme i god tid, altså 25 minutter. Køretiden fastgøres før lægetiden og før køretiden fastgøres en fange-ungerne-og-tage-tøj-på-tid på 15 minutter. Endeligt fastgøres en køre-til-børnehaven-tid på 20 minutter.

Så er det klart at du skal *ud af døren* klokken 12:15.



Måske skal der også lægges et kvarters kom-ud-af-døren-tid ind før køretiden til børnehaven... ;-)

Et sidste godt råd som jeg fik fra bogen "Answers to distraction" af Hallowell er OHIO-princippet: Only Handle It Once, altså brug kun tid på ting en gang. Når du får en regning, så skal du ikke kigge på den straks, åbne webbank appen, falde i din saldo og dit forbrug, glemme regningen, have vagt dårlig samvittighed over et eller andet, komme i tanke om regningen dagen efter, gentage forløbet for til sidst at glemme regningen totalt.

I stedet skal du udskyde håndteringen af regningen til du faktisk har overskud til at håndtere den, så du ikke rører ved den mere end en gang. Lav en opgave i FuzzyPlan næste dag eller i weekenden, hvor du ved at du har mere overskud. Det gør ikke noget at udskyde betalingen et par gange. Find blot et tidspunkt hvor det tager 5 minutter *både* subjektivt og objektivt. Jeg *ved* at det kun tager 5 minutter i objektiv realtid, men prøver jeg at betale regninger den forkerte dag tager det subjektivt tre kvarter til halvanden time. For real! Sådan er mit hoved indrettet.

Hvis du vil være super prof, laver du både en blød opgave i FuzzyPlan og en hård opgave i din kalender tre dage før regningen skal betales senest ;-)