

DAGLIG START - 3 MIN SKABELON

Dato: _____ Klokkeslæt: _____

EGEN STATUS (hurtigt check)

- Energi (0-10): _____
- Uro/angst (0-10): _____
- Humør (ord/emoji): _____
- Søvn (timer): _____

DAGENS FOKUS (Må • Bør • Nice) — skriv højst 3 i hver MÅ (skal gøres i dag):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

BØR (godt at nå):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

NICE (bonus, hvis der er overskud):

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

FØRSTE 25-MIN FOKUS (start småt)

- Opgave: _____
- Første mikro-trin: _____
- Mulig hindring / løsning: _____
- Lille belønning bagefter: _____

PAUSER (5 min)

- ☐ 4-4-4-4 vejrtrækning (box breathing) x4
- ☐ Stræk, vand, kig ud af vinduet
- ☐ Notér én ting der allerede virker

BEVÆGELSE (vælg én - minimum 5-10 min)

- ☐ Rolig gåtur ☐ Lette øvelser ☐ Musik & ryst spænding af

MAD & RYTME (kort plan)

- Måltider (ca. tider): _____
- Snacks/backup (low effort): _____
- Væske-mål i dag: _____

STØTTE

- Hvem kan jeg skrive/kvætte til, hvis det kører op? _____
- En venlig sætning til mig selv: _____

AFTEN - 3 LINJER

- 1) En svær ting i dag: _____
- 2) En ting der gik ok (og hvorfor): _____
- 3) Første lille ting i morgen: _____

Note: Dette er generel støtte. Ved akut fare: ring 112. Uden for lægens åbningstid i Region H: 1813. _____