

Mikrovanor

☐ Tänder FM
☐ Hygien

☐ Medicin
☐ Tvätta händer

☐ Vatten
☐ Rörelse

☐ 2-min städ
☐ Tänder kväll

Datum / Dag

Datum: _____

Dag: _____

Morgonstart

Starttid: _____

Väck hjärnan, fyll på energi, välj 1-3 resultat. Börja med en 2-minutshandling för att bryta tröghet.

Känsla: _____

Frukost (vad + protein): _____

Resultat (1-3):

Ankare + stöd (kryssa):

☐ Vatten	☐ Andas	☐ Promenad
☐ Musik	☐ Ljus	☐ Mellis
☐ Timer	☐ Buddy	☐ Notis

Om fast: skriv en 2-minutshandling: _____

Starta uppgift

Starttid: _____

Definiera uppgiften, varför den spelar roll, och första 2-min steget. Tidsboxa starten, inte perfektion.

Uppgift (namn): _____

Varför det spelar roll: _____

Första 2-min steget: _____

Tidsbox:

☐ 5 min ☐ 10 min ☐ 15 min ☐ 25 min ☐ 45 min

Startsignal (välj 1-2):

☐ 2-min timer	☐ Body-double	☐ Öppna fil
☐ Rensa yta	☐ Hörlurar	☐ Startlåt

Gör det lätt (1 justering): _____

Störningar att parkera: _____

Mittpådagen reset

Starttid: _____

Snabb incheckning, fyll på basen, fånga en vinst, och starta om med ett mindre nästa steg.

Incheckning:

Fokus (0-10): _____ Energi (0-10): _____

Basreset (välj 2):

☐ Vatten	☐ Andas 60s	☐ Mellis/protein
☐ Rörelse 2 min	☐ Ljus	☐ Gå ut
☐ Läs 10 min	☐ Stretch	☐ Tvätta ansikte

Klart (vinster, även små): _____

Nästa 1 sak: _____

2-min omstart: _____

Om fast: sänk ribban till:

Kvällsavslut

Starttid: _____

Fånga vinster, stäng loopar, och förladda imorgon för mindre friktion.

Vinster (3):

Stäng loopar:

Restuppgifter: _____

Första steg imorgon: _____

Förbered för imorgon:

☐ Lägg fram kläder	☐ Rensa yta
☐ Plånbok/nycklar	☐ Kolla kalender
☐ Ställ alarm	

Snäll notis till mig själv: _____

Startmeny för uppgifter (ADHD)

Välj 1 start. Ställ timer (5/10/15/25). Gör bara starten tills timern ringer.
Om fast: välj minsta, starta 2-min timer, börja ändå.

Start (2 min)

- Öppna filen/fliken
- Skriv 1 mening
- Skriv 3 punkter
- Starta 2-min timer
- Sätt 5-min timer
- Skriv 'klart är...'
- Skapa rubrik
- Gör minsta möjliga
- Starta med exempel
- Kopiera mallrad
- Skriv bara frågan
- Starta 'dålig' version
- Välj 1 delmål
- Skriv nästa klick
- Skriv 1 siffra
- Skriv 1 namn

Miljö & fokus

- Lägg mobilen bort
- Stäng 5 flikar
- Slå på Stör ej
- Ta fram vatten
- Sätt hörlurar
- Tänd lampen
- Rensa 10 saker
- Öppna notis 'Parkera'
- Fullskärm
- Timer synlig
- Flytta distraktioner
- Starta fokuslåt
- Öppna bara 1 app
- Byt plats
- Sänk ljud
- Stäng mejl

Planera lätt

- Skriv 1 mål
- Skriv 1 nästa steg
- Välj tidsbox
- Bestäm 'bra nog'
- Bryt i 3 bitar
- Checklista 5 rader
- Välj belöning
- Skriv stoppregel
- Förutse 1 hinder
- Gör 1 justering lätt
- Välj starttid
- Skriv 'varför nu?'
- Parkera 1 fråga
- Sätt stopptid
- Välj 'A eller B'
- Sätt en deadline

E-post & meddelanden

- Svara med 1 rad
- Skriv ämnesrad
- Arkivera 10
- Stjärnmarkera 3
- Skapa utkast
- Skicka status 2 rader
- Fråga 1 tydlig fråga
- Avsluta tråd
- Gör mail till uppgift
- Sätt påminnelse
- Stäng inkorg när klart
- Rensa spam
- Skicka 'återkommer'
- Boka svarstid
- Skicka 'tack'
- Skicka 'fick det'

Skriva & tänka

- Skriv rubriker
- Skriv 5 bullets
- Ful-utkast 5 min
- Redigera rubriker
- Byt ordning
- Lägg in TODO
- 2 meningar sammanf.
- Fyll 1 stycke
- Lägg exempel
- Lägg slutsats bullet
- Läs högt 1 min
- Fix en mening
- Exportera/Skicka
- Spara och stäng
- Lägg 1 bild
- Stryk 1 rad

Möten & uppföljning

- Skriv 2 frågor
- Skapa anteckningsdok
- Lägg 1 beslutspunkt
- Öppna agenda
- Skicka länk
- Boka nästa steg
- Skriv action efter
- Skicka kort uppföljning
- Gå in 2 min tidigt
- Stäng notiser
- Skriv ansvarig
- Skriv deadline
- 3 rader sammanf.
- Lägg i kalender
- Skicka recap
- Parkera 1 fråga

Lärande & läsning

- Läs 1 sida
- Skumma rubriker
- Markera 3 rader
- Skriv 3 takeaways
- Se 3 min video
- Sätt 10-min timer
- Sök 1 begrepp
- Spara 1 länk
- Gör 1 exempel
- Skriv 1 fråga
- Anteckna 3 ord
- Stäng och återkom
- Gör flashcard
- Läs högt 30 sek
- Pausa 2 min
- Välj nästa del

Filer & digitalt

- Skapa mapp
- Byt filnamn
- Flytta 10 filer
- Radera 10 skräp
- Stäng appar
- Stäng 5 flikar
- Sök fil
- Exportera PDF
- Ladda upp doc
- Lägg bokmärke
- Rensa skrivbord
- Rensa nedladdningar
- Öppna bara 1 tab
- Spara version
- Gör backup
- Logga ut

Admin & pengar

- Betala 1 räkning
- Öppna bankappen
- Sortera post 1 hög
- Skanna 5 transaktioner
- Lägg kvitto i mapp
- Boka tid
- Fyll i 1 ruta
- Skriv 1 formulärrad
- Avsluta abonnemang
- Skapa påminnelse
- Skriv ärendelista
- Printa 1 sida
- Lägg i skattmapp
- Rensa plånbok
- Ring 1 samtal
- Skriv 1 nummer

Hem (2-10 min)

- Rensa en yta
- Plocka 10 saker
- Starta 5-min städ
- Diska 5 saker
- Töm diskmaskin
- Packa diskmaskin
- Ta ut sopor
- Sortera en hög
- Starta tvätt
- Vik 10 plagg
- Lägg fram kläder
- Torka bänken
- Gör sängen
- Samla koppar
- Lägg skor rätt
- Rensa bordet

Mat & kök

- Drick vatten
- Ät proteinmellis
- Planera 1 enkel måltid
- Skriv inköpsrad
- Skär frukt
- Koka kaffe/te
- Fyll vattenflaska
- Märk rester
- Diska 5
- Torka spis
- Packa lunch
- Ta ut sopor
- Sätt fram frukost
- Tina något
- Kolla kyl 1 min
- Släng gammalt

Kropp & energi

- Drick vatten
- Protein
- Andas 60 sek
- Gå 2 min
- Stretch 60 sek
- Gå ut 2 min
- Tvätta ansikte
- Dusch 3-5 min
- Medicin (ord.)
- Stå upp 1 min
- Spänn/slappna av
- Ljus i ögonen
- Paus 2 min
- Rörelse: 10 squats
- Skaka loss 30 sek
- Sätt 5-min timer

Kväll & imorgon

- Ställ alarm
- Lägg fram kläder
- Plånbok/nycklar fram
- Rensa en yta
- Kolla kalender
- Skriv första steg imorgon
- Gör 'klar-lista'
- Borsta tänder
- Skärmar av 10 min
- Läs 5 min
- Vatten vid säng
- Ladda mobil bort
- Dimma ljus
- Lägg dig i tid
- Ställ timer
- Stäng dörrar