

## Vonde vaner er vonde å vende...

...og 1. Nyttårsdag, mellom Nyttårskonserteren i dur og Hopprenn i møll, er kanskje ikke akkurat tidspunktet å starte på et nytt og bedre liv. Men planlegger du endringene allerede nå, vil du være godt rustet til å starte treningen med å innarbeide gode vaner i løpet av de første ukene i det nye året.

Oppskriften på å gjøre en handling til en ny vane er like enkel som den er vanskelig:

### Sett deg et mål

Du må være motivert og ha et ønske om endring, som f. eks:  
- *Jeg vil slutte å utsette ubehagelige oppgaver*

### Skaff deg kunnskap

Du trenger kunnskap om hvilken atferd som er bra for deg og hvordan du kan klare det

- *Ugjorte ubehagelige oppgaver forstyrrer konsentrasjonen min. Hvis jeg får unna disse oppgavene, gir det meg umiddelbart en god og motiverende mestringfølelse. Jeg vil starte hver dag med en ubehagelig oppgave!*

### Planlegg

Det gjelder å anvende kunnskapen

- *Jeg setter av ½ time i kalenderen hver morgen - før jeg åpner innboksen*

### Hold fokus

Lag deg en plan og fokuser på å gjennomføre. Jobb systematisk og før gjerne logg

- *Hver dag!*

### Det er ingen skam å feile

Ikke la deg knekke av et feiltrinn. Gå umiddelbart tilbake til planen

- *I dag ble jeg oppringt på vei til jobben, og måtte kaste meg på en 'brannsituasjon'. I morgen starter jeg igjen dagen med en ubehagelig oppgave.*

Våre kolleger i PEP/USA har spurt sine kunder hva de ønsker å endre i det nye året, og kanskje du føler deg inspirert til å bruke noen av disse ideene:

1. Kun ett skjermbilde i innboksen ved arbeidsslutt hver dag
2. Organisere og strukturere arbeidsplassen min – og holde den ryddig, slik at jeg slipper bruke tid på å lete
3. Ikke la møter blokkere hele dagen min, men blokkere tid i kalenderen til å gjøre oppgavene mine
4. Sette av tid i kalenderen til å behandle e-poster, i stedet for å sjekke kontinuerlig



5. Gjøre 'grue-seg-til-oppgavene' først, og redusere utsettelsestrangen
6. Hvis oppgavene tar overhånd skal jeg fokusere på en ting av gangen, og ta den neste etterpå

Lykke til!