Dagen från morgon till kväll

En enkel familjeplan som gör nästa steg tydligt utan att dagen känns styrd

Datum **Veckodag**	**Dagens viktigaste** **Något vi kan släppa**

Morgon

Börja med det som måste fungera. Resten får vara bonus.

Klar	Tid	Steg	Vem
☐		Vakna och ge dagen en lugn start	
☐		Frukost, mediciner och det viktigaste för kroppen	
☐		Kontrollera tider, väder och det som ska med	
☐		Lämna hemmet eller starta dagens första uppgift	

Mitt på dagen

Stanna upp kort och justera i stället för att börja om.

Klar	Tid	Steg	Vem
☐		Ät lunch och ta en kort paus	
☐		Stäm av dagens viktigaste punkt	
☐		Flytta det som inte ryms till en tydlig senare tid	

Eftermiddag och hemkomst

Gör övergången hem tydlig så att alla vet vad som händer.

Klar	Tid	Steg	Vem
☐		Samla familjens tider och snabba besked	
☐		Middag och kökets minsta återställning	
☐		Aktiviteter, läxor eller dagens praktiska sak	
☐		Förbered det som behövs i morgon	

Kväll

Avsluta dagen med ett litet steg som hjälper morgondagen.

Klar	Tid	Steg	Vem
☐		Plocka undan i tio minuter	
☐		Laddning, nycklar, väskor och kläder på rätt plats	
☐		Kvällsrutin och gemensam avstämning	
☐		Skriv ner en sak att börja med i morgon	

När dagen ändras

Markera vad som fortfarande behöver hända. Flytta högst tre saker. Låt resten vänta utan dåligt samvete.