Vecka …	Månd	Tisd	Onsd	Torsd	Fred	Lörd	Sönd
1. En stund var dag för reflektion, läsning, planering och prioritering							
• Gör det viktiga först							
• Prioritera därefter det roliga och meningsfulla							
2. Träna mindfullness och meditation							
• Var mer närvarande							
• Lyssna							
• Delta							
3. Bry mig om mig själv							
• Leta systematiskt efter sådant som jag själv mår bra av							
• Göra sådant jag själv vill, tycker är roligt och mår bra av							
• Minska servandet av allt och alla. Delegera det som kan delegeras dit det hör hemma							
• Umgås med människor jag trivs med och mår bra av. Ring, ät lunch, träffas							
4. Goda livsvanor							
• Jag väljer och styr själv mitt liv – vad jag gör och inte gör. Jag har kontrollen och kan när som helst göra något annat							
• Jag kan välja vad jag tänker och känner							
• Glädje och tcksamhet för allt jag har, se det goda							
• Varje möte kange mig något för egen del. Och jag kan ge den andre något vid varje möte							
• Sprid glädje – ge av mig själv till dem jag själv väljer, men inte tvångsmässigt							

5. Stressa ner, goda matvanor och bättre sömn							
• **Ät bara när hungrig**							
• **Små mål, särskilt på kvällen**							
• **Ej sent på kvällen**							
• **Tandborstning kl 19.00**							
• **Ej choklad**							
• **Måttligt med grönsaker**							
• **Efterrätt i st f annan mat**							
• **Vid sötsakssug – ät bär**							
• **Hellre sömntablett än gå upp för tidigt**							
• **Varva ner på kvällen**							
• **Ej sitta vid datorn på kvällen**							
• **Rejäl promenad när det är ljust var dag**							
6. Roligare och mer meningsfullt arbete							
• **Värna min integritet**							
• **Gör det viktiga och strunta i plottret**							
• **Umgås och pausa**							
• **Strunta i idioterna och slösa inga känslor på negativa personer, företeelser och händelser. Plocka russinen**							
• **Skapa sammanhängande tidsblock och gör det viktigaste först**							
• **Boka lunch med trevliga människor**							
• **Ej sitta vid datorn hela dagen på jobbet**							

Michael Rangne, 2008