

## #2 - Hvordan når du i mål ?

Efter projekt-Entré har du de bedste forudsætninger for at komme godt igang med at rydde op der hvor du gerne vil. Men så kommer udfordringen....Hvordan skal du nå i mål med dit projekt?

### En lille bid ad gangen

Har du det ligesom jeg? At der er sjovere ting i verden end at rydde op, så er det nu du skal spidse ører. Du skal nemlig have lavet dig en plan for hvordan du skal komme i mål. En plan på en måde, så du når de ting du gerne vil, uden at gå i stå og give op på projektet. Bagest i guiden er der et skema du kan bruge til din egen plan.

Skemaet hjælper dig til at få overblik over dit måske uoverskuelige oprydningsskema. Det giver dig også en tidshorisont, så du både kan se, at det bliver afsluttet indenfor overskuelig fremtid samt giver dig luft i hverdagen, så alting ikke handler om oprydning.

### Øvelse:

Bestem dig for:

- hvilket rum der skal stå for skud
- hvad der skal ryddes op i - skabe, skuffer, reoler, kommoder m.v.
- hvor lang tid du vil bruge på projektet hver dag
- start og sluttidspunkt for projektet
- om du skal have nogle fridage uden oprydning

**Rum:** Køkken

**Start:** 1.juni      **Deadline:** 15.juni

**Tidsforbrug pr. dag:** 15 min.

**Fridag:** Søndag

**Opgave:** 5 skabe + 12 skuffer  
avisholder + hylde med kogeboøger

Start dit oprydningsskema med at skabe dig et overblik - IDE:SIGN®

### Sæt stopuret og vær effektiv!

Dét, at du bestemmer dig for hvor lang tid du vil bruge hver dag gør, at det ikke bliver en sur pligt som føles uendelig. Sæt et stopur. Vær effektiv i den tid du har bestemt dig for. Den eneste fare herfor er, at du kommer så godt igang, at du ikke kan få stoppet igen. Men det er vel et positivt problem.

Tænk over, hvornår på dagen det vil passe dig bedst. At stå lidt før op? Mens kartoflerne koger? Efter aftensmaden eller måske som det sidste inden du går i seng? Det vigtigste er, at det passer ind i din dag, og at tanken om det ikke dræner dig for energi.

For at bevare overblikket over dit projekt, kan du bruge en tidsplan som den du ser på næste side samt bagest i guiden Her kan du lave din plan, tjekke af når dagens bid er taget, og på den måde følge med i "vejen til målet". Hæng den på dit køleskab eller et andet synligt sted og glæd dig over hver gang du kan melde "Done!" til dagens opgave.

## Virker en gulerod for dig?

### Belønning

Måske du har opdaget, at jeg har skrevet belønning under fridagene. Det kunne sagtens være en af de andre dage, men der skal være en gulerod. Noget der holder dig oppe. Noget du kan se frem til. Noget du får for dit arbejde og udholdenhed.

### Skal der en belønning til?

Det vil der selvfølgelig være forskellige holdninger til, men det er en god motivationsfaktor. Sådan er det i mange af livets forhold. Du skal fejre dine sejre.

Er du til gode bøffer, en kraftig rødvin, en tur i biografen, en lang gåtur som slutter med en is? Eller skal din belønning være en aften hvor du holder helt fri derhjemme og gør lige det du har lyst til - selvom det stadig trænger til oprydning?

Gør det, der giver dig fornyet energi og lad batterierne op så du er klar til næste etape. Det er SÅ godt givet ud.

### Følelserne kommer

Når du skal til at forholde dig til dine ting, måske skille dig af med nogen så er det, følelserne træder i kraft. Og sikke noget.

Du skal tænke på, at det er helt okay og ganske normalt. Når du begynder at kigge på hvad du har i gemmerne, så flyver tankerne tilbage i mindernes verden. Der opstår måske videoer på din nethinde omkring ankomsten af de forskellige ting. Også det er helt normalt.

### Øvelse:

I den følelsestilstand du kommer i for dine ting, er det vigtigt du holder hovedet koldt. Hold dig for øje, at du har et ønske om at få ryddet ud. Et ønske om at minimere din bestand af ejendele da du ved, at det vil gøre dig godt!

Ellers er der fare for, at du ikke nænner at skille dig af med noget som helst, og så er projektet kuldsejlet.

## En plan at følge...

Dato	Opgave	Done!
Ma 1/6	2 skuffer	✓
Ti 2/6	2 skuffer	✓
On 3/6	2 skuffer	✓
To 4/6	1 skab	
Fr 5/6	1 skab	
Lø 6/6	Avisholderen	
Sø 7/6	FRI - Belønning	
Ma 8/6	2 skuffer	
Ti 9/6	2 skuffer	
On 10/6	2 skuffer	
To 11/6	1 skab	
Fr 12/6	1 skab	
Lø 13/6	1 skab	
Sø 14/6	Fri - Belønning	
Ma 15/6	Hylden med kogeboøger	

Eksempel på en plan over et oprydningprojekt -IDE:SIGN®