VIVA ✦ VITA

DIGITAL BALANCE PLANNER

12 UGER TIL MERE FOKUS,
MINDRE STØJ OG BEDRE BALANCE

PLANLÆG
FOKUSER
TRIVS



DIGITAL BALANCE | FOKUS & PRODUKTIVITET | UGEPLANLÆGNING | VANESPORING | MERE NÆRVÆR

VELKOMMEN TIL DIN

DIGITAL BALANCE PLANNER

Vi lever i en verden fyldt med notifikationer, information og konstante afbrydelser.

Denne planner er skabt til at hjælpe dig med at skabe mere fokus, mindre digital støj og bedre balance i hverdagen.

Gennem refleksion, planlægning og små bevidste vaner får du et værktøj, der hjælper dig med at prioritere det, der virkelig betyder noget.

"Balance handler ikke om at gøre mere.
Det handler om at fokusere på det vigtigste."

SÅDAN BRUGER DU PLANNEREN



REFLEKTÉR

Bliv bevidst om dine vaner, mål og prioriteringer.



PLANLÆG

Skab struktur med uge- og dagsplaner.



FOKUSER

Reducer distraktioner og styrk din koncentration.



TRIVES

Skab mere balance mellem dit digitale og analoge liv.

VIVA ✦ VITA

Planlæg • Fokuser • Trives

Mit udgangspunkt

Tag et øjeblik til at reflektere over, hvor du står i dag. Jo mere ærlig du er over for dig selv, desto større værdi får du ud af de næste 12 uger.

Hvordan har jeg det lige nu?

Fokus

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Energi

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Søvn

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Nærvær

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Stressniveau

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Digital balance

○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

Hvad giver mig energi?

Hvad dræner mig?

Når de næste 12 uger er gået, ønsker jeg at...

Min intention

...At skabe mere fokus, mindre støj og bedre balance i mit liv.

Dato: _____

Underskrift: _____

Månedens vision

Denne måned vælger jeg bevidst, hvad jeg vil fokusere på. Jeg giver mindre opmærksomhed til det, der dræner mig, og mere plads til det, der skaber energi, nærvær og balance.



Hvordan ønsker jeg at føle mig denne måned?

Denne måneds fokus

Vaner jeg ønsker at styrke

Vaner jeg ønsker at give mindre plads

Månedens affirmation

"Jeg skaber mere fokus, mere nærvær og bedre balance – én dag ad gangen."

Digital Balance Score

Vores digitale vaner påvirker fokus, energi, søvn og nærvær mere, end vi ofte tror. Besvar spørgsmålene ærligt og få et billede af din nuværende digitale balance.

Vurder dig selv

Jeg tjekker min telefon inden for 15 minutter efter jeg vågner

- ◯ Aldrig
- ◯ Sjældent
- ◯ Nogle gange
- ◯ Ofte
- ◯ Altid

Jeg bliver distraheret af notifikationer i løbet af dagen

- ◯ Aldrig
- ◯ Sjældent
- ◯ Nogle gange
- ◯ Ofte
- ◯ Altid

Jeg bruger sociale medier uden et bevidst formål

◯ Aldrig
◯ Sjældent
◯ Nogle gange
◯ Ofte
◯ Altid

Jeg føler mig mentalt overbelastet af information

◯ Aldrig
◯ Sjældent
◯ Nogle gange
◯ Ofte
◯ Altid

Jeg er nærværende uden skærme hver dag

◯ Aldrig
◯ Sjældent
◯ Nogle gange
◯ Ofte
◯ Altid

Jeg lægger telefonen væk mindst 1 time før sengetid

◯ Aldrig
◯ Sjældent
◯ Nogle gange
◯ Ofte
◯ Altid

Min refleksion

Hvad overrasker mig mest ved mine svar?

Mit fokusområde

Den digitale vane jeg ønsker at arbejde med denne måned:

Min Digital Balance Score

Score: _____ / 30

Dato: _____

Min Digital Detox Plan

Små ændringer kan skabe stor forskel. Vælg de vaner, der vil hjælpe dig med at skabe mere fokus, ro og nærvær i hverdagen.

Jeg ønsker at...

□ Vente 30 minutter med at tjekke telefonen om morgenen
□ Slå unødvendige notifikationer fra
□ Have mindst 1 skærmfri time hver dag
□ Undgå sociale medier før sengetid
□ Lade telefonen blive uden for soveværelset
□ Begrænse scrolling på sociale medier
□ Have skærmfri måltider
□ Prioritere mere tid i naturen
□ Prioritere mere tid med familie og venner
□ Læse, skrive eller reflektere uden skærm

Mine 3 vigtigste digitale vaner denne måned

-
-
-

Min belønning

Når jeg gennemfører mine mål denne måned, vil jeg belønne mig selv med:

Dato: _____

Månedskalender

Mindre støj. Mere fokus. Mere nærvær.

Måned: _____

Denne måneds fokus

Månedens intention

Vigtige datoer

- _____
- _____
- _____
- _____

Månedskalender

Mandag					
Tirsdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lørdag					
Søndag					

Denne måned vil jeg prioritere

□ Søvn
□ Bevægelse
□ Nærvær
□ Fokus
□ Natur
□ Læsning
□ Relationer
□ Selvomsorg

Månedens refleksion

Hvad vil gøre denne måned meningsfuld?

Ugeplan

Uge _____ Dato: _____

"Små bevidste valg skaber store forandringer."

Mine 3 vigtigste prioriteter

_____

_____

_____

Ugens balance

□ Søvn
□ Bevægelse
□ Nærvær
□ Fokus
□ Natur
□ Selvomsorg
□ Relationer
□ Skærmfri tid

Ugens plan

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

Ugens refleksion

Hvad fungerede godt?

Hvad vil jeg tage med mig videre?

Daily Focus

Dato: _____

"Fokus er ikke at gøre mere. Fokus er at vælge det vigtigste."

Min vigtigste opgave i dag

Dagens opgaver

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Digital Wellness

Skærmtid i dag: _____

Offline tid: _____

Fokustimer: _____

Taknemmelighed

I dag er jeg taknemmelig for:

Aftenrefleksion

Hvad gik godt i dag?

Habit Tracker

Mere balance skabes gennem små handlinger, der gentages over tid.

Måned: _____

Mine fokusvaner

Vælg op til 5 vaner, du ønsker at styrke denne måned:

□ Søvn (7-8 timer)
□ Bevægelse
□ Meditation
□ Vand
□ Skærmfri tid
□ Tid i naturen
□ Taknemmelighed

Månedens tracker

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vane 1										
Vane 2										
Vane 3										
Vane 4										
Vane 5										

Månedens refleksion

Hvilken vane gjorde den største forskel?

Hvad vil jeg fortsætte med næste måned?

Egne noter:

Screen Time Tracker

Det handler ikke om at bruge mindre teknologi. Det handler om at bruge den mere bevidst.

Måned**:** _____

Daglig registrering

Dag	Skærmtid	Sociale medier	Kommentar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
40			
11			
12			
13			
14			
15			

Dag	Skærmtid	Sociale medier	Kommentar
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Mine vaner - Månedens refleksion

Hvad har jeg lagt mærke til omkring mine digitale vaner?

Én ting jeg vil ændre næste måned:

Månedlig refleksion

Hvad fungerede godt denne måned?

Hvad udfordrede mig?

Hvad har jeg lært?

Hvad vil jeg tage med videre?

Noter

Noter