VIVA ✦ VITA

SMÅ VANER. STOR FORSKEL.

FOCUS

PLANNER

SKAB FOKUS, RO & MERE
PRODUKTIVE DAGE





- HOLD FOKUS PÅ DET VIGTIGSTE
- MINDRE DISTRAKTIONER
- MENTAL RO & KLARHED
- MERE FRA HÅNDEN UDEN MERE STRESS
- OPBYG GODE FOKUSVANER





DIT FOKUS. DIN FREMTID. DIN VIVA VITA.

VIVA VITA

SMÅ VANER. STOR FORSKEL.

Denne planner tilhører

NAVN .....

E-MAIL .....

TELEFON (VALGFRIT) .....

STARTDATO .....

MIT HVORFOR

Hvorfor ønsker jeg mere fokus i min hverdag?

.....

.....

.....

.....

MIT MÅL

Når jeg har brugt denne planner, ønsker jeg at...

- [ ] arbejde mere koncentreret
- [ ] blive mindre distraheret
- [ ] reducere min skærmtid
- [ ] få mere ro i hovedet
- [ ] skabe bedre fokusvaner
- [ ] være mere nærværende
- [ ] andet: .....

Velkommen
til din *Focus Planner*

Tak fordi du har valgt Focus Planner.

Du har taget det første skridt mod en hverdag med mere fokus, større ro og mindre distraktion.

Vi lever i en verden fyldt med notifikationer, sociale medier og konstante afbrydelser. Det kan være svært at holde koncentrationen og få tid til det, der virkelig betyder noget.

Focus Planner er udviklet til at hjælpe dig med at skabe enkle, bevidste fokusvaner, så du kan arbejde mere nærværende, reducere stress og få mere fra hånden – uden at føle, at du skal løbe hurtigere.

I stedet for at forsøge at gøre mere, hjælper denne planner dig med at fokusere på det vigtigste.

Med Focus Planner kan du:

- Planlægge dine dage med klare prioriteter
- Reducere distraktioner og digitale afbrydelser
- Skabe effektive fokusblokke
- Opbygge sunde fokusvaner
- Reflektere over dine fremskridt og justere undervejs
- Få mere ro, overblik og balance i hverdagen

Husk, at små skridt gør en stor forskel. Du behøver ikke at være perfekt – det vigtigste er, at du møder op hver dag og gør dit bedste.

Én fokuseret dag ad gangen kan skabe store forandringer over tid.

Vi håber, at Focus Planner bliver en trofast følgesvend på din rejse mod et mere nærværende, produktivt og balanceret liv.

Med varme hilsner,

VivaVita



VIVA ✣ VITA

SMÅ VANER. STOR FORSKEL.

Sådan bruger du din FOCUS PLANNER

Denne planner er skabt til at hjælpe dig med at fokusere på det, der betyder mest – én dag ad gangen.

Du behøver ikke udfylde alle sider på én gang. Start dér, hvor du er, og lad planneren blive en naturlig del af din hverdag.

SÅDAN FÅR DU MEST UD AF DIN PLANNER

1 **START MED DIT HVORFOR**
Brug et øjeblik på at minde dig selv om, hvorfor du ønsker mere fokus, ro og nærvær i din hverdag.

2 **PLANLÆG MED INTENTION**
Vælg dine vigtigste opgaver, før du går i gang. Færre opgaver med fuldt fokus giver ofte bedre resultater end lange to-do-lister.

3 **ARBEJD I FOKUSBLOKKE**
Sæt tid af til uforstyrret arbejde. Slå notifikationer fra, læg telefonen væk, og giv én opgave din fulde opmærksomhed.

4 **REFLEKTÉR HVER DAG**
Brug et par minutter på at se tilbage på dagen. Hvad fungerede godt? Hvad tog dit fokus? Hvad vil du gøre anderledes i morgen?

5 **HUSK AT SMÅ FREMSKRIDT TÆLLER**
Fokus er en vane, der opbygges over tid. Vær tålmodig med dig selv, og fejr de små skridt på vejen.

FEM ENKLE FOKUSVANER

- ☐ Planlæg dagen, før den begynder
- ☐ Slå unødvendige notifikationer fra
- ☐ Arbejd med én opgave ad gangen
- ☐ Hold korte pauser mellem fokusblokke
- ☐ Afslut dagen med en kort refleksion

> *Du behøver ikke gøre mere.*
> *Du skal blot fokusere på det vigtigste.*

VIVA ✣ VITA

SMÅ VANER. STOR FORSKEL.

Din fokusfilosofi

DIT FOKUS, DIT VALG

**Fokus handler ikke kun om at få mere fra hånden.
Det handler om at vælge det rigtige fra – så du kan leve og arbejde i overensstemmelse med det, der betyder mest for dig.**

FOKUS ER EN VANE, IKKE EN TALENT.

Hver gang du vender tilbage til det, der betyder mest,
styrker du din evne til at fokusere.
Denne planner hjælper dig med at træffe bedre valg hver dag.

✦ HVAD GIVER MIG ENERGI?

Skriv de ting, der inspirerer dig og får dig til at føle dig levende.

✦ HVAD TAGER MIT FOKUS?

Skriv de ting, der dræner din energi og distraherer dig fra det vigtige.

✦ MIT FOKUSLØFTE

Mit løfte til mig selv om at beskytte mit fokus og skabe mere ro i hverdagen.

HVAD ER VIGTIGST FOR MIG LIGE NU?

Skriv dine 1-3 vigtigste fokusområder.

1.
2.
3.

HVORDAN VIL JEG FØLE, NÅR JEG LEVER MED MERE FOKUS?

Beskriv følelsen i nutid.

HVER DAG ER EN NY MULIGHED
FOR AT VÆLGE DIT FOKUS.

MINE DISTRAKTIONER

Vi bliver alle distraheret.
Det afgørende er ikke at være perfekt – men at blive bevidst om, hvad der tager vores opmærksomhed.
Når du ved, hvad der forstyrrer dig, bliver det lettere at beskytte dit fokus.

HVAD DISTRAHERER MIG MEST?

Sæt ✓ ud for det, du oplever ofte.

- ☐ Telefonen
- ☐ Sociale medier
- ☐ E-mails
- ☐ Notifikationer
- ☐ Multitasking
- ☐ Overspringshandlinger
- ☐ Rod omkring mig
- ☐ Bekymringer
- ☐ Tankemylder
- ☐ Andre mennesker
- ☐ Manglende planlægning
- ☐ Træthed
- ☐ Perfektionisme
- ☐ Jeg siger for ofte ja
- ☐ Andet: _____

HVORNÅR MISTER JEG OFTEST FOKUS?

☐ Morgen ☐ Formiddag ☐ Eftermiddag ☐ Aften

☐ Hele dagen

MINE STØRSTE FOKUS-TYVE

Skriv de tre ting, der oftest stjæler din opmærksomhed.

1. _____
2. _____
3. _____

ÉN VANE JEG VIL ÆNDRE

Hvilken enkelt vane vil gøre den største forskel for dit fokus?

_____
_____
_____

MIN FØRSTE LILLE HANDLING

Hvad kan jeg gøre allerede i dag?

_____
_____
_____

> *Små ændringer i dine vaner*
> *kan skabe store forandringer i dit fokus.*

MINE FOKUSMÅL

Store resultater begynder med klare mål.
Når du ved, hvad du ønsker at fokusere på, bliver det lettere at sige nej til det, der ikke er vigtigt.
Tag dig god tid til denne side. Dine svar bliver dit kompas gennem resten af planneren.

1

2

3

HVORFOR ER DISSE MÅL VIGTIGE FOR MIG?

SÅDAN VIL JEG MÅLE MINE FREMSKRIDT

- ☐ Jeg holder mine vigtigste aftaler med mig selv
- ☐ Jeg bliver mindre distraheret
- ☐ Jeg gennemfører mine vigtigste opgaver
- ☐ Jeg bruger mindre tid på telefonen
- ☐ Jeg oplever mere ro og nærvær
- ☐ Jeg afslutter flere opgaver
- ☐ Andet: _____

MIT FOKUSORD

Vælg ét ord, der skal minde dig om, hvad du ønsker at skabe.
Eksempler:
Ro · Fokus · Balance · Nærvær · Mod · Klarhed · Energi · Flow

Mit fokusord: _____

MIT LØFTE TIL MIG SELV

Jeg vælger at beskytte min tid, mit fokus og min energi ved at prioritere det, der betyder mest.

Underskrift: _____

Dato: _____

> *Det, du giver din opmærksomhed, vokser.*

MÅNEDENS FOKUS

En ny måned er en ny mulighed for at skabe de vaner og den hverdag, du ønsker.
Vælg få, men vigtige prioriteter. Fokus handler ikke om at gøre mere –
men om at gøre det vigtigste.

DENNE MÅNED VIL JEG FOKUSERE PÅ

MINE 3 VIGTIGSTE PRIORITETER

1

2

3

FOKUSVANER JEG VIL STYRKE

- [ ] Planlægge hver morgen
- [ ] Arbejde uden notifikationer
- [ ] Begrænse skærmtid
- [ ] Tage bevidste pauser
- [ ] Arbejde med én opgave ad gangen
- [ ] Afslutte dagens vigtigste opgave først
- [ ] Reflektere hver aften
- [ ] Andet:

DENNE MÅNED VIL JEG SIGE NEJ TIL

DENNE MÅNED VIL JEG SIGE JA TIL

MIN MÅNEDLIGE INTENTION

Skriv én sætning, som skal guide dig gennem måneden.

MIT MÅNEDENS FOKUSORD

> *Små fokuserede handlinger hver dag*
> *skaber store resultater over tid.*

UGENS FOKUS

UGE _____

DATO: _____

En god uge starter med en klar retning.
Vælg det vigtigste først.
Når du ved, hvad der virkelig betyder noget,
bliver det lettere at sige nej til resten.

MIN INTENTION FOR UGEN

Hvordan ønsker jeg at møde denne uge?

_____

_____

_____

MINE TOP 3 PRIORITETER

1 _____

2 _____

3 _____

MINE FOKUSBLOKKE

Planlæg tid til uforstyrret arbejde.

MANDAG	_____
TIRSDAG	_____
ONSDAG	_____
TORSDAG	_____
FREDAG	_____
LØRDAG	_____
SØNDAG	_____

VANER JEG VIL HOLDE FAST I

- ☐ Morgenplanlægning
- ☐ Telefonfri fokusblokke
- ☐ Én opgave ad gangen
- ☐ Korte pauser
- ☐ Drikke nok vand
- ☐ Bevægelse
- ☐ Aftenrefleksion
- ☐ Andet: _____



HVAD VIL JEG UNDGÅ DENNE UGE?

_____

_____

_____

MIN BELØNNING

Hvordan vil jeg fejre mig selv, når ugen er gennemført?

_____

_____

"Fokus handler ikke om at gøre alt – men om at gøre det vigtigste først."

DAGENS FOKUS

Små, bevidste valg skaber en fokuseret dag.

DATO: _____ UGEDAG: _____

MIN INTENTION I DAG

Hvordan ønsker jeg at have det i dag?

_____

_____

MIT FOKUSORD

_____

DAGENS VIGTIGSTE OPGAVE

Hvis jeg kun når én ting i dag, skal det være:

_____

_____

MINE TOP 3 OPGAVER

1. _____
2. _____
3. _____

FOKUSBLOKKE

Planlæg dine vigtigste arbejdsperioder.

- ☐ Fokusblok 1 _____
- ☐ Fokusblok 2 _____
- ☐ Fokusblok 3 _____

MINE FOKUSVANER I DAG

- ☐ Ingen unødvendige notifikationer
- ☐ Telefon væk under fokus
- ☐ Én opgave ad gangen
- ☐ Drik nok vand
- ☐ Hold en bevidst pause
- ☐ Bevæg dig
- ☐ Træk vejret dybt
- ☐ Afslut dagens vigtigste opgave

DET GLÆDER JEG MIG TIL I DAG

_____

_____

DAGENS NOTER

_____

_____

_____

_____

ENERGINIVEAU

1 2 3 4 5

Lav energi — Høj energi

VANDINDTAG

Husk at drikke nok vand i dag.

> *Det vigtigste er ikke at gøre mere –*
> *men at være nærværende i det, du gør.*

DAGENS FOKUS-REVIEW

Små refleksioner skaber store forbedringer.

Tag et øjeblik til at se tilbage på din dag.
Hver refleksion hjælper dig med at forstå dine vaner og styrke dit fokus.

DATO: _____

HVORDAN OPLEVEDE JEG MIT FOKUS I DAG?

- ○ Meget udfordrende
- ○ Udfordrende
- ○ Okay
- ○ Godt
- ○ Fantastisk

HVAD HJALP MIG MED AT HOLDE FOKUS?

- ☐ Telefonen lå væk
- ☐ Jeg arbejdede med én opgave ad gangen
- ☐ Jeg planlagde min dag
- ☐ Jeg tog pauser
- ☐ Jeg havde et roligt arbejdsmiljø
- ☐ Jeg havde god energi
- ☐ Andet: _____

HVAD UDFORDREDE MIT FOKUS?

_____

_____

_____

_____

_____

MIN STØRSTE SEJR I DAG

_____

_____

NOGET JEG ER TAKNEMMELIG FOR

_____

_____

ÉN TING JEG VIL GØRE ANDERLEDES I MORGEN

_____

_____

MIT LØFTE TIL MIG SELV I MORGEN

_____

_____

"Hver dag er en ny mulighed for at vælge dit fokus."

FOKUSVANE TRACKER

Små vaner gentaget hver dag skaber store resultater over tid.

Vælg op til seks fokusvaner, du ønsker at styrke denne måned.
Sæt et ✓ eller udfyld en cirkel for hver dag, du gennemfører vanen.

MÅNED: _____

VANE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6. _____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

MINE FOKUSVANER DENNE MÅNED

- ☐ Planlægge dagen før den begynder
- ☐ Arbejde med én opgave ad gangen
- ☐ Telefonfri fokusblokke
- ☐ Slå notifikationer fra
- ☐ Holde bevidste pauser
- ☐ Reflektere over dagen
- ☐ Begrænse skærmtid
- ☐ Andet: _____

MÅNEDENS REFLEKSION

Hvilken vane gjorde den største forskel?

_____

_____

_____

Hvad har jeg lært om mig selv denne måned?

_____

_____

_____

> *Succes handler ikke om perfektion – men om at møde op igen i morgen.*



MÅNEDLIG REFLEKSION

Se tilbage. Fejr fremskridt. Justér retning.

Tag dig tid til at reflektere over måneden, der er gået.
Det giver dig klarhed, motivation og en stærkere start på den næste.

MÅNED: _____

HVORDAN VIL JEG BESKRIVE DENNE MÅNED?

Sæt en cirkel.

☆ Meget udfordrende ☆ Udfordrende ☆ Okay ☆ God ☆ Fantastisk

MINE STØRSTE SEJRE

Hvad er jeg mest stolt af denne måned?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MINE FOKUSVANER

Hvor godt holdt jeg fast i mine vaner?

Planlægge dagen	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Fokusblokke uden forstyrrelser	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Én opgave ad gangen	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Bevidste pauser	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Skærmtid i balance	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Refleksion hver dag	☆ ☆ ☆ ☆ ☆
Andet: _____	☆ ☆ ☆ ☆ ☆

MIN STØRSTE UDFORDRING

Hvad var svært denne måned?

_____
_____
_____

DETTE HAR JEG LÆRT

Hvilken vigtig indsigt tager jeg med mig?

_____
_____
_____

TAKNEMMELIGHED

3 ting jeg er taknemmelig for fra denne måned.

1. _____
2. _____
3. _____

MIT FOKUS FOR NÆSTE MÅNED

Det jeg vil prioritere og skabe mere af.

1. _____
2. _____
3. _____

BREV TIL MIG SELV

Skriv et par venlige ord til dig selv.

_____
_____
_____



> *Små, bevidste skridt hver dag skaber store forandringer over tid.*

MIT FOKUS DASHBOARD

Det, du måler, bliver lettere at forbedre.

Brug denne side til at få et hurtigt overblik over dine fokusvaner og din udvikling. Du behøver ikke være perfekt – se efter fremskridt, ikke perfektion.

MÅNED: _____

MIT FOKUS DENNE MÅNED

Mit fokusord: _____

Mit vigtigste mål: _____

_____

MIN FOKUS SCORE

Sæt en cirkel.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lav fokus ← → *Højt fokus*

MINE RESULTATER

Hvor mange dage gennemførte jeg mine fokusblokke?

_____ dage

Hvor mange dage undgik jeg unødvendige distraktioner?

_____ dage

Hvor mange dage planlagde jeg min dag?

_____ dage

Hvor mange dage afsluttede jeg dagens vigtigste opgave?

_____ dage

MIT GENNEMSNIT

Følte jeg mig fokuseret?

- ○ Sjældent
- ○ Nogle gange
- ○ Ofte
- ○ Næsten altid

DENNE MÅNED HAR JEG...

- ☐ Reduceret min skærmtid
- ☐ Arbejdet mere koncentreret
- ☐ Været mindre stresset
- ☐ Oplevet mere ro
- ☐ Fået mere fra hånden
- ☐ Skabt bedre vaner
- ☐ Prioriteret det vigtigste

MIN STØRSTE FORBEDRING

_____

_____

MIT NÆSTE FOKUS

Hvad vil jeg arbejde videre med næste måned?

_____

_____

> *Fokus er ikke noget, du finder – det er noget, du træner.*



MIT FOKUS-KOMPAS

Når du mister retningen, så vend tilbage til det, der betyder mest.

Et kompas viser ikke, hvor hurtigt du bevæger dig –
kun hvilken retning du har valgt.
Brug denne side til at genfinde dit fokus og skabe klarhed.

DET VIGTIGSTE I MIT LIV LIGE NU

Skriv de områder, du ønsker at prioritere.

- ☐ Familie
- ☐ Personlig udvikling
- ☐ Arbejde
- ☐ Ro & balance
- ☐ Helbred
- ☐ Kreativitet
- ☐ Relationer
- ☐ Økonomi

Andet: _____

HVAD GIVER MIG ENERGI?

_____

_____

_____

HVAD DRÆNER MIN ENERGI?

_____

_____

_____

HVAD VIL JEG GIVE MERE PLADS TIL?

_____

_____

_____

HVAD VIL JEG GIVE MINDRE PLADS TIL?

_____

_____

_____

MIT FOKUSLØFTE

Denne måned vælger jeg at beskytte min tid, min energi og mit fokus ved at...

_____

_____

_____

MIT PERSONLIGE MANTRA

Den sætning, jeg vil minde mig selv om hver dag:

_____

_____



*Du behøver ikke gøre mere –
du skal blot vælge det vigtigste.*

MIN HANDLINGSPLAN

Klarhed skaber handling – handling skaber forandring.

Nu hvor du har reflekteret over dit fokus, er det tid til at beslutte,
hvad du konkret vil gøre.
Små handlinger, udført konsekvent, gør den største forskel.

MINE 3 VIGTIGSTE HANDLINGER

1. _____ Hvornår starter jeg? _____
2. _____ Hvornår starter jeg? _____
3. _____ Hvornår starter jeg? _____

MULIGE FORHINDRINGER

Hvad kan stå i vejen for mine mål?

- ☐ Tid
- ☐ Telefon og notifikationer
- ☐ Overspringshandlinger
- ☐ Manglende energi
- ☐ Manglende planlægning
- ☐ Perfektionisme
- ☐ Andet: _____

MIN PLAN B

Hvis jeg bliver distraheret eller mister motivationen, vil jeg...

_____

_____

_____

MIN FØRSTE HANDLING

Den ene ting, jeg vil gøre inden for de næste 24 timer:

_____

_____

_____

MIN BELØNNING

Hvordan vil jeg anerkende mig selv, når jeg følger min plan?

_____

_____

MIT LØFTE

Jeg vælger at handle – ét bevidst skridt ad gangen.

Underskrift: _____

Dato: _____

> *Små handlinger i dag*
> *skaber store resultater i morgen.*

MÅNEDSKALENDER

Planlæg med intention – ikke med travlhed.

En god måned begynder med overblik. Brug denne kalender til at skrive dine vigtigste aftaler, deadlines, mål og personlige begivenheder.

MÅNED: _____

ÅR: _____

MÅNEDENS VIGTIGSTE MÅL

1. _____
2. _____
3. _____

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG

VIGTIGE DATOER

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

NOTER

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

MÅNEDENS MANTRA

_____
_____

"Det handler ikke om at fylde kalenderen – men om at skabe plads til det vigtigste."



UGEPLAN

En god uge starter med bevidste valg.

Tag et par minutter til at planlægge din uge. Når du har en klar retning, bliver det lettere at beskytte dit fokus og prioritere det, der betyder mest.

UGE NR. _____

DATO _____

UGENS VIGTIGSTE MÅL

1. _____
2. _____
3. _____

MINE TOP 3 PRIORITETER

1 _____

2 _____

3 _____

UGENS FOKUSBLOKKE

MANDAG _____
TIRSDAG _____
ONSDAG _____
TORSDAG _____
FREDAG _____
LØRDAG _____
SØNDAG _____

UGENS VANER

- [ ] Planlæg hver morgen
- [ ] Én opgave ad gangen
- [ ] Telefonfri fokusblokke
- [ ] Hold bevidste pauser
- [ ] Drik nok vand
- [ ] Bevæg dig
- [ ] Reflektér hver aften
- [ ] Andet: _____

DENNE UGE VIL JEG SIGE NEJ TIL

_____

_____

DENNE UGE VIL JEG SIGE JA TIL

_____

_____

UGENS REFLEKSION

Hvad vil gøre denne uge til en god uge?

_____

_____

UGENS MANTRA

_____

> *Du skaber ikke et fokuseret liv på én dag – men én uge ad gangen.*

DEEP WORK PLANNER

Skab plads til det arbejde, der kræver din fulde opmærksomhed.

Deep Work handler om at arbejde uden forstyrrelser i en afgrænset periode.
Når du beskytter din tid, beskytter du også dit fokus.

DATO: _____

MIN VIGTIGSTE OPGAVE

Hvilken opgave fortjener min fulde opmærksomhed i dag?

_____

_____

MIT MÅL MED DENNE FOKUSBLOK

Når fokusblokken er afsluttet, ønsker jeg at have...

_____

_____

FOKUSBLOK

Start: _____

Slut: _____

Varighed:

- ○ 25 min
- ○ 45 min
- ○ 60 min
- ○ 90 min
- ○ Andet: _____

FØR JEG BEGYNDER

- ☐ Telefon på lydløs
- ☐ Notifikationer slået fra
- ☐ Skrivebord ryddet
- ☐ Vand klar
- ☐ Alt materiale er klar
- ☐ Jeg ved præcis, hvad jeg skal lave

EFTER FOKUSBLOKKEN

Blev mit mål opnået?

- ○ Ja
- ○ Delvist
- ○ Ikke endnu



HVAD HJALP MIT FOKUS?

_____

_____

_____

HVAD FORSTYRREDE MIG?

_____

_____

_____

NÆSTE SKRIDT

Hvad er den vigtigste handling, når jeg fortsætter?

_____

_____

MIN KONCENTRATION

(Under fokusblokken)

1 2 3 4 5

Lav koncentration — Høj koncentration

Hvert fokusskridt bringer mig tættere på mine mål.



> *Jo færre afbrydelser, desto større fremskridt.*

DIGITAL BALANCE CHECK

Dit fokus er værdifuldt – brug din skærmtid med omtanke.

Små ændringer i dine digitale vaner kan give mere ro,
bedre koncentration og større nærvær i hverdagen.

DATO: _____

MIN SKÆRMTID I DAG

Planlagt: _____ timer

Faktisk: _____ timer

HVOR BRUGTE JEG MEST TID?

- ☐ Arbejde
- ☐ Sociale medier
- ☐ E-mails
- ☐ Nyheder
- ☐ Streaming
- ☐ Beskeder
- ☐ Læring
- ☐ Andet: _____



HVAD DISTRAHEREDE MIG MEST?

- ☐ Notifikationer
- ☐ Telefonen
- ☐ Sociale medier
- ☐ E-mails
- ☐ Multitasking
- ☐ Tankemylder
- ☐ Andre mennesker
- ☐ Andet: _____



MINE DIGITALE FOKUSREGLER

- ☐ Telefon på lydløs under fokusblokke
- ☐ Ingen sociale medier før dagens vigtigste opgave
- ☐ Notifikationer slået fra
- ☐ Telefon uden for rækkevidde
- ☐ Faste tidspunkter til e-mails
- ☐ Ingen skærm den sidste time før sengetid
- ☐ Andet: _____



MIN DIGITALE SEJR I DAG

_____

_____

_____

MIT NÆSTE SKRIDT

Hvilken digital vane vil jeg forbedre i morgen?

_____

_____

MIT NÆRVÆR I DAG

1 2 3 4 5

Lavt nærvær — Højt nærvær

♡ Nærvær starter med bevidste valg.

> *Hver gang du vælger dit fokus,*
> *vælger du også mere ro.*



MIT ENERGI-CHECK

Dit fokus starter med din energi.

Når du passer på din energi, bliver det lettere at være nærværende, tænke klart og bevare dit fokus gennem dagen.

DATO: _____

HVORDAN HAR JEG DET I DAG?

- ☐ Fuldt af energi
- ☐ Rolig og fokuseret
- ☐ Træt
- ☐ Stresset
- ☐ Urolig
- ☐ Overvældet
- ☐ Motiveret
- ☐ Andet: _____

HVAD GIVER MIG ENERGI I DAG?

- ☐ En gåtur
- ☐ Bevægelse
- ☐ Frisk luft
- ☐ Sund mad
- ☐ Nok vand
- ☐ En pause uden skærm
- ☐ Tid i naturen
- ☐ Musik
- ☐ Meditation eller dybe vejrtrækninger
- ☐ Andet: _____



MIT ENERGINIVEAU

Sæt en cirkel.

1 2 3 4 5

Meget lav energi ---------- Meget høj energi

HVAD DRÆNER MIN ENERGI?

_____

_____

_____

HVORDAN HAR JEG SOVET?

- ☐ Meget godt
- ☐ Godt
- ☐ Okay
- ☐ Dårligt
- ☐ Meget dårligt



ÉN TING JEG VIL GØRE FOR MIG SELV I DAG

_____

_____

MIT FOKUS STARTER MED...

Afslut sætningen.

"I dag vælger jeg at passe på min energi ved at..."

_____

_____

DAGENS TAKNEMMELIGHED

Jeg er taknemmelig for:

_____

_____

"Når din energi vokser, følger dit fokus med."



MIND RESET

Giv slip på tankemylder – og skab plads til fokus.

Når tankerne fylder for meget, bliver det svært at være nærværende.
Brug denne side til at få ro i hovedet og vende tilbage til det, der betyder mest.

DATO: _____

HVAD FYLDER MINE TANKER LIGE NU?

Skriv alt det ned, der optager dig.

_____
_____
_____
_____
_____

HVAD KAN JEG IKKE KONTROLLERE?

_____
_____
_____
_____

HVAD KAN JEG GØRE NOGET VED I DAG?

_____
_____
_____
_____

JEG GIVER SLIP PÅ...

_____
_____
_____

JEG VÆLGER I STEDET...

_____
_____
_____

TRE DYBE VEJRTRÆKNINGER

☐ INDÅND RO

☐ HOLD ET ØJEBLIK

☐ UDÅND URO

Gentag tre gange.

Dit åndedræt er altid tilgængeligt.
Brug det som et anker til nuet.

MIT FOKUS NU

Afslut sætningen.
Lige nu vælger jeg at...

_____
_____

"Du behøver ikke kontrollere alle tanker – kun hvor du vælger at rette din opmærksomhed."

MINE SMÅ SEJRE

Store forandringer begynder med små sejre.

Tag dig et øjeblik til at lægge mærke til det, der allerede går godt.
Hver lille sejr er et skridt i den rigtige retning.

DATO: _____

I DAG ER JEG STOLT AF...

_____

_____

_____

HVAD LYKKEDES BEDRE END FORVENTET?

_____

_____

_____

NOGET JEG LÆRTE OM MIG SELV

_____

_____

_____

HVILKEN VANE HOLDT JEG FAST I?

- ☐ Planlagde min dag
- ☐ Arbejdede med én opgave ad gangen
- ☐ Begrænsede min skærmtid
- ☐ Holdt mine fokusblokke
- ☐ Tog bevidste pauser
- ☐ Reflekterede over dagen
- ☐ Passede på min energi
- ☐ Andet: _____



HVEM ELLER HVAD ER JEG TAKNEMMELIG FOR?

_____

_____

MIN STØRSTE SEJR I DAG

_____

_____

JEG VIL HUSKE MIG SELV PÅ...

_____

_____

MIT NÆSTE LILLE SKRIDT

Hvad er én ting, jeg vil fortsætte med i morgen? _____

_____

> *Små fremskridt er stadig fremskridt.*



MIN VANEREFLEKSION

Små vaner skaber store forandringer – når du holder fast i dem.

Tag et øjeblik til at se tilbage.
Hvilke vaner støttede dit fokus? Hvilke ønsker du at styrke?

DATO: _____

HVILKE VANER HAR HJULPET MIG MEST?

- ☐ Planlagt dagen
- ☐ Arbejdet med én opgave ad gangen
- ☐ Begrænset min skærmtid
- ☐ Genmemført mine fokusblokke
- ☐ Holdt bevidste pauser
- ☐ Passet på min energi
- ☐ Reflekteret over dagen
- ☐ Prioriteret søvn
- ☐ Andet: _____



HVILKEN VANE ER JEG MEST STOLT AF?

_____

_____

HVILKEN VANE VIL JEG STYRKE?

_____

_____

HVAD GJORDE DET LETTERE AT HOLDE FAST?

_____

_____

HVAD GJORDE DET SVÆRERE?

_____

_____

MIN VANE FOR DEN KOMMENDE UGE

Jeg vælger at fokusere på:

_____

_____

MIN LILLE BELØNNING

Når jeg holder fast i min vane, vil jeg belønne mig selv med:

_____

_____

MIT LØFTE TIL MIG SELV

"Jeg vælger at skabe forandring gennem små, bevidste handlinger."

UNDERSKRIFT: _____ DATO: _____

Du behøver ikke ændre hele dit liv –
én god vane kan ændre din retning.



MIN FOKUSBESKYTTER

Hver gang du siger ja til noget, siger du også nej til noget andet.

Din tid og opmærksomhed er værdifulde. Brug denne side til at beskytte dit fokus ved at vælge bevidst, hvad der fortjener din energi.

DATO: _____

DET VIGTIGSTE FOR MIG LIGE NU

_____

_____

DET VIL JEG PRIORITERE

- ☐ Familie
- ☐ Arbejde
- ☐ Helbred
- ☐ Søvn
- ☐ Motion
- ☐ Personlig udvikling
- ☐ Kreativitet
- ☐ Ro og nærvær
- ☐ Relationer
- ☐ Andet: _____

DET VIL JEG SIGE JA TIL

- _____
- _____
- _____

DET VIL JEG SIGE NEJ TIL

- _____
- _____
- _____

MIN STØRSTE TIDSRØVER

- ☐ Sociale medier
- ☐ Telefonen
- ☐ E-mails
- ☐ Overspringshandlinger
- ☐ Perfektionisme
- ☐ Multitasking
- ☐ Tankemylder
- ☐ Andet: _____

SÅDAN BESKYTTER JEG MIT FOKUS

- ☐ Slår notifikationer fra
- ☐ Planlægger fokusblokke
- ☐ Lægger telefonen væk
- ☐ Arbejder med én opgave ad gangen
- ☐ Holder planlagte pauser
- ☐ Siger nej med god samvittighed
- ☐ Andet: _____

MIT FOKUSLØFTE

I dag vælger jeg at beskytte min tid ved at...

_____

_____

MIN VIGTIGSTE BESLUTNING

Den ene beslutning, der vil gøre den største forskel:

_____

_____

> *Det, du beskytter,*
> *får mulighed for at vokse.*

MIT FOKUSGENNEMBRUD

Forandring sker ikke fra den ene dag til den anden –
men én bevidst handling ad gangen.

Tag et øjeblik til at se tilbage på din rejse. Hvilke små skridt har gjort den største forskel? Hvad har du opdaget om dig selv?

DATO: _____

DET VIGTIGSTE, JEG HAR LÆRT

_____

_____

_____

_____

DEN VANE, DER GJORDE DEN STØRSTE FORSKEL

_____

_____

_____

MIN STØRSTE SEJR

_____

_____

_____

JEG MÆRIKER ALLEREDE, AT...

- ☐ Jeg bliver mindre distraheret
- ☐ Jeg har mere ro
- ☐ Jeg prioriterer bedre
- ☐ Jeg arbejder mere fokuseret
- ☐ Jeg siger lettere nej
- ☐ Jeg føler mig mere nærværende
- ☐ Jeg passer bedre på min energi
- ☐ Andet: _____

JEG VIL FORTSÆTTE MED...

_____

_____

JEG VIL GIVE SLIP PÅ...

_____

_____

MIT FOKUSLØFTE FREMAD

Jeg lover mig selv at fortsætte med små, bevidste handlinger – også på de dage, hvor det føles svært.

UNDERSKRIFT: _____

DATO: _____

MIT PERSONLIGE MANTRA

_____

_____

_____

> *Dit fokus er ikke en destination –*
> *det er en vane, du styrker hver eneste dag.*

UGENS FOKUS-REVIEW

Små skridt bliver til store fremskridt, når du stopper op og lærer af dem.

Brug et par minutter ved ugens afslutning til at reflektere over,
hvad der virkede, hvad der udfordrede dig, og hvad du vil tage med videre.



UGE NR.: _____ DATO: _____

MIT FOKUS DENNE UGE

Hvis jeg skulle beskrive min uge med ét ord, ville det være:

_____

HVAD FUNGEREDE BEDST?

_____

_____

_____

_____

HVAD UDFORDREDE MIT FOKUS?

- ☐ Telefonen
- ☐ Sociale medier
- ☐ Notifikationer
- ☐ Multitasking
- ☐ Tankemylder
- ☐ Manglende planlægning
- ☐ Træthed
- ☐ Perfektionisme
- ☐ Andet: _____

_____

MINE STØRSTE FREMSKRIDT

_____

_____

FOKUS SCORE

Hvordan vurderer jeg mit fokus denne uge?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

HVAD VIL JEG GØRE ANDERLEDES NÆSTE UGE?

_____

_____

MIN VIGTIGSTE VANE NÆSTE UGE

Den ene vane, jeg vil prioritere:

_____

_____

MIT LØFTE TIL MIG SELV

Jeg vælger at møde den kommende uge med ro, fokus og bevidste valg.

UNDERSKRIFT: _____

> *Det handler ikke om at være perfekt –*
> *men om at blive lidt bedre uge for uge.*



FOKUSVÆRKTØJSKASSEN

Når dit fokus glipper, behøver du ikke starte forfra –
du skal blot finde tilbage til det vigtigste.

Brug denne side som din personlige værktøjskasse.
Vælg én eller to teknikker, der hjælper dig med at skabe ro
og vende tilbage til det vigtigste.



HURTIG FOKUS-RESET
(2 MINUTTER)

- ☐ Tag 3 dybe vejrtrækninger.
- ☐ Drik et glas vand.
- ☐ Rejs dig og stræk kroppen.
- ☐ Læg telefonen uden for rækkevidde.
- ☐ Luk unødvendige faner og programmer.
- ☐ Vælg én opgave.

NÅR TANKERNE VANDRER...

- ☐ Skriv tanken ned.
- ☐ Vend tilbage til opgaven.
- ☐ Mind dig selv om dit fokusord.
- ☐ Start med de første 5 minutter.

NÅR MOTIVATIONEN MANGLER...

- ☐ Gør opgaven mindre.
- ☐ Arbejd i 10 minutter.
- ☐ Husk dit "hvorfor".
- ☐ Beløn dig selv bagefter.

NÅR ENERGIEN ER LAV...

- ☐ Tag en kort pause.
- ☐ Gå en tur.
- ☐ Træk frisk luft.
- ☐ Spis eller drik noget nærende.
- ☐ Stræk kroppen.

MIN PERSONLIGE FOKUSLISTE

Det, der hjælper mig mest:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



MIN NØDPLAN

Når jeg bliver distraheret, vil jeg:

_____
_____
_____

MIT FOKUSORD

_____

> *Du mister ikke dit fokus –*
> *du kan altid finde det igen.*



DISTRAKTIONSLOG

Bevidsthed er det første skridt mod forandring.

Vi bliver alle distraheret. Målet er ikke at undgå alle afbrydelser, men at opdage mønstrene, så du kan vælge anderledes næste gang.



DATO: _____

HVAD ARBEJDEDE JEG PÅ?

_____

_____

HVAD AFBRØD MIT FOKUS?

- ☐ Telefon
- ☐ Sociale medier
- ☐ Notifikationer
- ☐ E-mails
- ☐ Tankemylder
- ☐ Andre mennesker
- ☐ Multitasking
- ☐ Træthed
- ☐ Perfektionisme
- ☐ Andet: _____

HVORNÅR SKETE DET?

- ☐ Morgen
- ☐ Formiddag
- ☐ Eftermiddag
- ☐ Aften

HVAD GJORDE JEG BAGEFTER?

- ☐ Vendte hurtigt tilbage
- ☐ Mistede fokus i længere tid
- ☐ Skiftede opgave
- ☐ Holdt en pause
- ☐ Andet: _____

HVAD KUNNE HAVE HJULPET?

- ☐ Telefon væk
- ☐ Fokusblok
- ☐ Kort pause
- ☐ Tydelig plan
- ☐ Dybe vejrtrækninger
- ☐ Én opgave ad gangen
- ☐ Andet: _____

MIN VIGTIGSTE LÆRING

_____

_____

_____

MIT NÆSTE VALG

Næste gang jeg bliver distraheret, vil jeg...

_____

_____

_____

> *Du kan ikke altid styre dine afbrydelser – men du kan vælge, hvordan du reagerer på dem.*



VIVA ❖ VITA

SMÅ VANER. STOR FORSKEL.

DIN FOKUSREJSE

Begynder Nu ♡



Du behøver ikke ændre hele dit liv på én dag.

Små, bevidste handlinger – gentaget igen og igen – kan føre til store forandringer.

Du har nu et værktøj, som kan hjælpe dig med at skabe mere fokus, mere ro og mere nærvær i din hverdag.

Det vigtigste er ikke at udfylde hver eneste side perfekt.
Det vigtigste er, at du bliver ved.

HUSK

Når du mister fokus...	*... så vend tilbage.*
Når du bliver distraheret...	*... så begynd igen.*
Når motivationen daler...	*... så tag ét lille skridt.*
Hver dag er en ny mulighed.	♡

MIT FØRSTE SKRIDT

Den ene handling, jeg vil tage i dag:

_____

_____

MIT FOKUSLØFTE

- ♡ Jeg vælger at prioritere det, der betyder mest.
- ♡ Jeg accepterer, at små fremskridt er nok.
- ♡ Jeg vælger at møde mig selv med tålmodighed.
- ♡ Jeg vælger at fortsætte.

Underskrift: _____

Dato: _____

> *Fokus er ikke noget, du finder. Det er noget, du træner.*

TAK FORDI DU VALGTE VIVAVITA

Vi håber, at denne planner hjælper dig med at skabe mere ro, større nærvær og bedre fokus – én dag ad gangen.

Små vaner. Stor forskel.

HAR DU GLÆDE AF DENNE PLANNER?

Udforsk resten af VivaVitas 30-dages plannerserie.

- FOCUS PLANNER – 30 DAGE TIL MERE FOKUS & KLARHED
- DIGITAL BALANCE PLANNER – 30 DAGE TIL MERE BALANCE & MINDRE SKÆRMTID
- SELF-CARE PLANNER – 30 DAGE TIL MERE KÆRLIGHED TIL DIG SELV
- SØVN & AFTENRUTINE PLANNER – 30 DAGE TIL BEDRE SØVN & AFTENRO
- MORGENRUTINE PLANNER – 30 DAGE TIL BEDRE MORGNER & MERE ENERGI – *kommer snart*
- STRESS RELIEF PLANNER – 30 DAGE TIL MINDRE STRESS & MERE RO – *kommer snart*

VIVA ❖ VITA

SMÅ VANER. STOR FORSKEL.