

PLAN B

Værktøjet til når planen ryger ad helvede til 🤖

Du skal ikke bruge PLAN B til at bygge et nyt liv på én søndag. Du skal bruge det til én konkret ændring, som du gerne vil kunne vende tilbage til, også når hverdagen ikke samarbejder.

Den vigtigste regel

Målet er ikke at følge planen perfekt. Målet er at miste forbindelsen til den i kortere tid og gøre det lettere at vende tilbage.

Sådan bruger du værktøjet

1	Vælg én ændring Ikke hele dit liv. Én ting, der vil gøre en mærkbar forskel.
2	Lav tre versioner En grøn, gul og rød udgave, så planen passer til din kapacitet.
3	Forbered afsporingen Beslut på forhånd, hvad du gør, når du glemmer, mister interessen eller bliver ramt af hverdagen.
4	Øv tilbagevenden En dårlig uge er ikke bevis på, at planen er forkert. Den er data, du kan justere ud fra.

Din aftale med dig selv

- ☐ Jeg arbejder kun med én ændring ad gangen
- ☐ Jeg må justere planen
- ☐ En rød dag tæller også
- ☐ Jeg begynder igen uden at indhente det tabte

1 Vælg det, der faktisk betyder noget

Vælg noget, som gør din hverdag lettere eller vigtigere for dig. Ikke noget du føler, du burde gøre, fordi et fremmed menneske på internettet står op klokken 04.45 og drikker sellerijuice.

Det her vil jeg gerne ændre *Skriv én synlig handling - ikke et stort tema.*

Det vil gøre en forskel, fordi *Hvad bliver lettere, roligere eller mere muligt?*

Gør ændringen synlig

“Få mere struktur” kan ikke udføres. “Læg nøglerne i skålen, når jeg kommer hjem” kan. Skriv præcis, hvad du vil gøre, hvornår og hvor.

Når *Et tidspunkt eller en situation, du allerede møder*

så vil jeg *Den konkrete handling*

på eller ved *Det sted eller den ting, handlingen skal hænge sammen med*

Min mindste meningsfulde version

Hvad er den mindste udgave, som stadig holder forbindelsen til det, du vil ændre? Den skal være så lille, at du næsten får lyst til at kalde den snyd. Perfekt. Så er den måske lille nok.

På en virkelig presset dag tæller det, hvis jeg

Test den

Kan du gøre den røde version på under to minutter eller med meget lidt forberedelse? Hvis ikke, så gør den mindre.

2 Byg planen til hele ugen

Du har ikke den samme energi, tid og eksekutive kapacitet hver dag. Derfor skal planen heller ikke kræve det. Vælg dagens version ud fra det liv, du faktisk står i - ikke det liv, du havde forestillet dig mandag morgen.

Dagens niveau	Sådan mærker jeg det	Min version af handlingen
GRØN	Jeg har rimeligt overskud	Når jeg har kapacitet, gør jeg:
GUL	Jeg er presset eller træt	Når jeg har mindre at give af, gør jeg:
RØD	Alt sejler eller noget akut fylder	Min mindste version er:

Hvad gør den lettere at få øje på?

- ☐ Tingen ligger fremme
 ☐ En alarm med en konkret besked
 ☐ En fast placering
☐ En anden person ved det
 ☐ Det kobles til noget, jeg allerede gør
 ☐ Andet: _____

Jeg gør omgivelserne lettere ved at

Vælg niveau - ikke dom

Rød er ikke en fiasko. Rød er den version, der holder døren åben, indtil der igen er mere kapacitet.

3 Forbered det, der plejer at vælte planen

Du behøver ikke forudsige alt. Find de to eller tre ting, der oftest får netop dig til at falde ud. Så laver du et svar, mens du stadig kan tænke klart.

Det, der typisk sker	Det svar, jeg vil prøve
<i>Fx jeg glemmer det, mister interessen, bliver afbrudt...</i>	<i>Fx vælg gul, flyt tidspunktet, gør den synlig...</i>

Lav din PLAN B som hvis-så-plan

Knyt en kendt afsporing til en helt konkret reaktion. Ikke “så tager jeg mig sammen”, men noget du faktisk kan se dig selv gøre.

Hvis jeg opdager, at *Beskriv signalet på, at planen glider*

så vil jeg *Vælg én lille handling, der fører dig tilbage*

Mine tidlige signaler

- ☐ Jeg udsætter det flere dage
 ☐ Jeg undgår at kigge på planen
 ☐ Jeg ændrer hele systemet
☐ Jeg tænker “nu er det ødelagt”
 ☐ Jeg mister den synlige påmindelse
 ☐ Andet: _____

Lad være med at indhente

Når du vender tilbage, fortsætter du fra i dag. Du skylder ikke planen tre ekstra træninger, syv madpakker eller en moralsk afbetaling.

4 Tilbage på 90 sekunder

Brug denne side i det øjeblik, du opdager, at planen er væk. Ikke til en retssag mod dig selv. Kun til at finde den næste realistiske handling.

1

OPDAG Planen gled. Det er information - ikke en karakterbog.

Hvad skete der helt konkret?

2

VÆLG Er i dag grøn, gul eller rød?

Mit niveau lige nu er: ☐ Grøn ☐ Gul ☐ Rød

3

GØR MINDRE Vælg den mindste version, du realistisk kan gøre nu.

Min næste lille handling er:

4

FORANKR Gør næste gang lettere at få øje på.

Jeg lægger, skriver, flytter eller fortæller:

Gør én ting nu

☐ Jeg gør den røde version nu ☐ Jeg forbereder næste mulighed ☐ Jeg beder nogen om hjælp

Hvornår vender jeg tilbage næste gang *Skriv en konkret situation - ikke "snarest".*

Det, du træner

Du træner ikke aldrig at falde ud. Du træner at opdage det tidligere, gøre planen mindre og vende tilbage uden at begynde helt forfra.

5 Den ugentlige tre minutters check in

Vælg et tidspunkt, der allerede findes i din uge. Svar kort. Formålet er ikke at analysere din barndom hver søndag aften, men at opdage, om planen stadig passer til dit liv.

Mit faste check in ligger *Fx søndag efter morgenkaffen eller fredag før jeg lukker computeren*

1 Hvad virkede bare en smule?

2 Hvad gjorde det sværere?

3 Hvad vælger jeg nu?

- ☐ Fortsæt som nu ☐ Gør den mindre ☐ Skift tidspunkt eller sted ☐ Bed om støtte
☐ Fjern et trin ☐ Prøv noget andet ☐ Slip ændringen bevidst

Min justering til næste uge

Ekstern forankring

Hvis en anden skal hjælpe, så aftal hvad hjælpen er. "Hold mig fast" er svært at udføre. "Spørg mig fredag, om planen skal fortsætte, ændres eller gøres mindre" er tydeligt.

Den person, jeg kan bruge

Det vil hjælpe, hvis personen

- ☐ spørger uden at kontrollere ☐ hjælper mig med at gøre planen mindre ☐ gør det sammen med mig

Fire gyldige beslutninger

Fortsæt. Gør mindre. Ændr. Slip. At droppe en plan, der ikke hjælper, er også en beslutning - ikke automatisk et nederlag.