

Et godt tip / husråd / til indretningen af hverdagen?

**1) Rullende samtalekvadrille (ca. 30 minutter)**

Hvad fungerede godt i din barndoms hverdage?

Hvad fungerer godt i din hverdag i dag?

Hvem har en hverdag, som du bliver inspireret?

**2) Velkomst (ca. 10 minutter)**

**3) Spektrogram (ca. 10 minutter)**

Hvad prioriterer du i din hverdag: Flexibilitet eller faste rammer

**4) Ekko-kammer (ca. 5 minutter)**

Hvad er du bedst til? Hverdag eller fest?

**5) Samtalemenu (ca. 35 minutter)**

Hvad optager dig til dagligt?

— Hvad holder dig fra at bruge din tid på det?

Hvordan har du valgt at indrette din hverdag?

Hvor mange penge skal du tjene for at få din hverdag til at hænge sammen?

— Og hvad bruger du resten til?

Hvorfor er du endt med denne hverdag?

— Hvad har du gjort undervejs?

Hvad har du valgt fra?

Hvilke muligheder har du udelukket?

Hvordan har din hverdag forandret sig om fem år?

**6) Stille intermezzo (ca. 10 minutter)**

Hvor finder du ro i din hverdag?

**7) Squaredance (ca. 35 minutter)**

En ting, som du gerne vil ændre i din egen hverdag.

Tre bud på, hvordan du kan ændre det.

**Afsluttende tale om hverdagstip eller leveråd**