

AI FÖR VECKOPLANERING OCH MENTAL AVLASTNING

Töm huvudet och få tre rimliga prioriteringar

8 min läsning

Grundläggande

Lektion 1 av 4

DEL 1 AV 5

Översikt

- Söndag kväll.
- Du ligger i soffan och försöker inte tänka på morgondagen, men huvudet snurrar ändå.
- Tandläkaren, det mejlet du glömde svara på, barnens schema, den där grejen på jobbet.

DEL 2 AV 5

Gör så här

- Prompt: Här är allt jag försöker hålla i huvudet just nu: [klistra in lista]. Sortera detta i tre grupper: 1. måste göras denna vecka 2. viktigt men...

DEL 3 AV 5

Varför detta fungerar

- AI är ofta bättre än du på att se mönster när allt ligger i en enda hög.
- Du får ett första sorteringsförslag utan att behöva börja med ett perfekt system.

DEL 4 AV 5

Viktig varning

- AI ska inte bestämma ditt liv.
- Du använder det för att se klarare, inte för att lämna över omdömet.

DEL 5 AV 5

Prova själv

- Om jag bara får lyckas med en av dessa före onsdag, vilken bör det vara?
- Vill du lära dig mer? Den här minikursen ger dig snabb hjälp med planering. Om du vill använda AI till mer i vardagen: AI från grunden. Vill du ha en...

Tack för att du lärde dig med oss.

Nästa lektion: Bygg en veckoplan som tar hänsyn till energi. Fortsätt där du slutade på snabbprompt.se.

snabbprompt.se



Scanna för att fortsätta