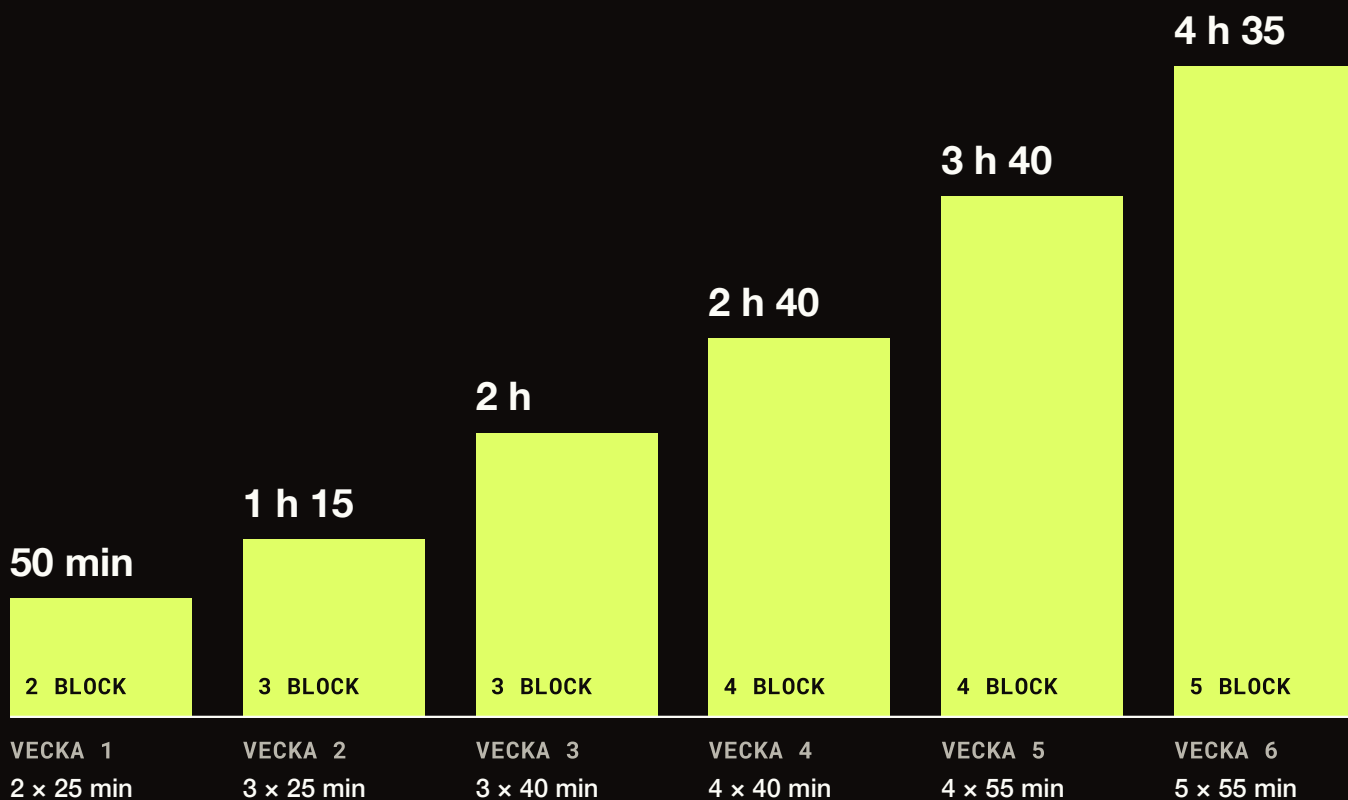


DEEP WORK ARBETSBOK

Deep Work är en färdighet, och det här är träningen: en stege på sex veckor, från 2 block à 25 minuter till 5 block à 55. Du klättrar ett steg i taget, i den takt dina egna resultat sätter, och du mäter vinsten genom att själv räkna dina färdiga resultat.

DEEP WORK PER DAG, VECKA FÖR VECKA



6 VECKOR · 50 MIN → UPP TILL 4 H 35 PER DAG · 30 KÄLLOR, ALLA BEDÖMDA · 1 BLAD FÖR VÄGGEN

01

BÖRJA MED VARFÖR

Varför fokus är värt att träna, och ditt eget skäl att göra det.

i

Vad Deep Work ger dig

ii

Varför vill du ha tillbaka ditt fokus?

2

Så fungerar det

VAD DEEP WORK GER DIG

Fokus är färdigheten bakom det mesta bra arbete, och de flesta av oss har tränat motsatsen. Här är vad forskningen kopplar till det. Kryssa för det som betyder mest för dig: det är början på ditt varför, på nästa sida.

UPPMÄRKSAMHET

☐

HÅLL FAST VID EN UPPGIFT IGEN

47_s

på en skärm innan vi byter, i snitt idag. Planen tränar motsatsen, ett block i taget.

STRESS

☐

LUGNARE DAGAR

3_x

om dagen: samma personer kände mindre daglig stress en vecka då de läste mejl tre gånger om dagen än en vecka då de läste när som helst.

RESULTAT

☐

MER GJORT PÅ FÄRRE TIMMAR

70_h ≈ 56

efter ungefär 49 timmar i veckan gav extra timmar lite: 70 timmar gav knappt mer än 56.

KVÄLLAR

☐

KVÄLLAR SOM ÄR DINA

1

fast slut på arbetsdagen. Att koppla bort jobbet på kvällen hänger ihop med mindre påfrestning.

TID

☐

MINDRE TID PÅ OMSTARTER

25_{min}

för att komma tillbaka till en avbruten uppgift, i en studie av kontorsanställda. Färre byten, färre omstarter.

LYCKA

☐

ETT GLADARE SINNE

47%

av den vakna tiden vandrar tankarna iväg, och då är vi mindre lyckliga. Ett block ger tankarna ett ställe att vara på.

FÄRDIGHET

☐

BLI BRA PÅ SVÅRA SAKER

3,5_h

fokuserad övning om dagen: så gjorde de bästa unga violinisterna. Det är med Deep Work som svåra färdigheter växer.

PENGAR

☐

LÅT DINA BÄSTA TIMMAR RÄKNAS

28%

av arbetsveckan går till mejl, enligt en uppskattning från en enkät. Deep Work flyttar dina bästa timmar till det arbete som lönar sig.

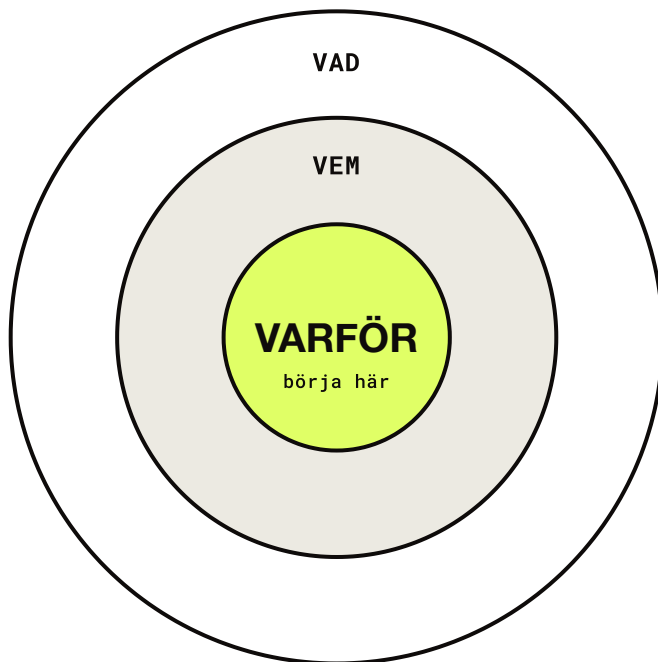
Ta det för vad det är. Några av dem är experiment (mejlstudien), några är långa observationer (arbets-tid, tankevandring), och en är en uppskattning från en enkät (tid på mejl). Alla är bedömda på källsidan, och ingen är ett löfte om ditt resultat. Ditt eget före och efter finns i den här arbetsboken: basveckan mot vecka 6.

Mark 2023 · Mark et al. 2005 · Kushlev & Dunn 2015 · Killingsworth & Gilbert 2010 · Pencavel 2015 · Ericsson et al. 1993 · Sonnentag & Fritz 2015 · McKinsey Global Institute 2012. Fullständiga referenser på sidan 44.

VARFÖR VILL DU HA TILLBAKA DITT FOKUS?

Före planen, en fråga. Inte ”för att bli mer produktiv”, utan det verkliga skälet. En plan du följer av ditt eget skäl klarar en dålig onsdag. En plan du följer för att en arbetsbok sa det gör det inte.

TRE RINGAR · FYLL I DEM INIFRÅN OCH UT



VARFÖR

VARFÖR VILL JAG HA TILLBAKA MITT FOKUS?

Skriv det första svaret och fråga sedan ”och varför spelar det roll?” två gånger till. Det tredje svaret är ditt varför.

För att jag vill _____

Det spelar roll för att _____

Det spelar roll för att _____

VEM

VEM FÅR DEN FOKUSERADE VERSIONEN AV MIG?

De som märker skillnaden, och den du vill vara.

De som märker det _____

Jag är någon som _____

VAD

VAD SKA JAG GÖRA MED TIMMARNÄ?

Det arbete du vill få mer gjort av, och en nivå att sikta på till vecka 6.

Arbetet _____

Deep Work per dag till vecka 6 _____

Exempel på ett riktigt varför. Att skriva klart boken jag hela tiden börjar om på. Att skriva underlaget för befordran. Att sluta jobba när barnen har somnat. Att vara helt närvarande vid middagen. Skriv in ditt på uppföljningsbladet på väggen: en tung morgon läser du det innan du öppnar inkorgen.

SÅ FUNGERAR DET

Du tränar Deep Work som du tränar inför ett lopp: en belastning du klarar, som ökar ett steg i taget. Den här arbetsboken är planen, loggen och underlaget på ett ställe.

STEGEN I KORTHET · BLOCK PER DAG × MINUTER PER BLOCK

VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	VECKA 4	VECKA 5	VECKA 6
2 × 25 50 min per dag ■ ■	3 × 25 1 h 15 per dag ■ ■ ■	3 × 40 2 h per dag ■ ■ ■	4 × 40 2 h 40 per dag ■ ■ ■ ■	4 × 55 3 h 40 per dag ■ ■ ■ ■	5 × 55 4 h 35 per dag ■ ■ ■ ■ ■

MÅTTET ÄR DITT

Räkna en vanlig vecka innan du börjar, och igen vecka 6. Vecka 6 ÷ basvärdet är din faktor.

Hur mycket mer du får gjort avgör dina egna två siffror.

DET HÄR BEHÖVER DU

- ☐ **En timer.** Vilken som helst, eller den gratis på solvelabs-app.vercel.app/deep.
- ☐ **Den här arbetsboken,** utskriven, och en penna.
- ☐ **Sju veckor:** en för att räkna, sex för att träna.

SÅ MYCKET AV DAGEN EN TRÄNINGSDAG TAR, PAUSER INRÄKNADE

VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	VECKA 4	VECKA 5	VECKA 6
55 min	1 h 25	2 h 20	3 h 25	4 h 55	6 h 05

ORDNINGEN

- 1 **Börja med varför** · sidorna i–ii
- 2 **Läs bakgrunden** · sidorna 3–7 · tjugo minuter
- 3 **Räkna din basvecka** · sidorna 8–9 · ändra inget än
- 4 **Förbered metoden** · sidorna 10–18
- 5 **Sätt upp uppföljningsbladet** · sidan 20 · sedan sex veckor, sidorna 21–35
- 6 **Räkna ut resultatet** · sidan 36 · håll sedan din nivå, sidan 39

Basveckan börjar _____

Vecka 1 börjar _____

Arbetet jag vill få mer gjort av _____

02

BAKGRUNDEN

Varför varje regel i planen finns, och hur starkt stödet för den är.

3 Deep Work är en svår uppgift, utan avbrott

4 Varje byte lämnar något kvar

5 Ett block är ett beslut i förväg

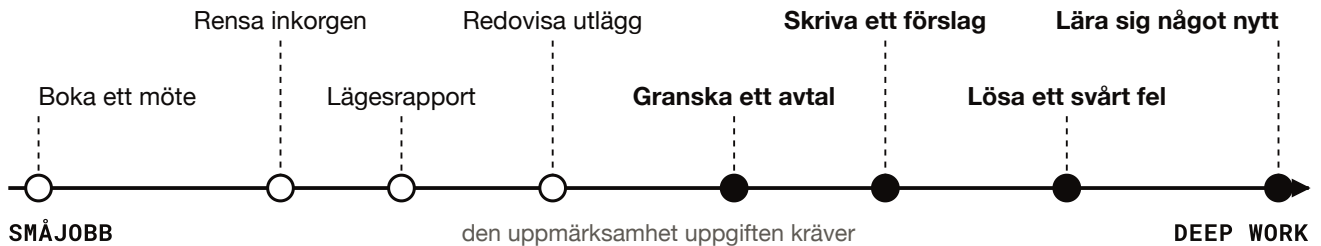
6 Pausen hör till blocket

7 Fyra timmar om dagen är taket

DEEP WORK ÄR EN SVÅR UPPGIFT, UTAN AVBROTT

En sammanhängande tid på en krävande uppgift, med full uppmärksamhet och inget annat öppet. Begreppet kommer från Cal Newport.

VAR DINA UPPGIFTER HAMNAR



DEEP WORK

Arbetet du får betalt för eller är känd för. Det lämnar något efter sig.

SMÅJOBB

Mejl, meddelanden, bokningar. Det klarar sig med halva din uppmärksamhet.

Newports test. Tar det månader att lära en begåvad nyexaminerad att göra det? Deep Work. Dagar? Småjobb.

OM DITT JOBB ÄR	DEEP WORK	SMÅJOBB
SKRIVANDE	Skissa resonemanget i kapitel 3	Formatera referenser, svara redaktören
MJUKVARA	Utforma datamodellen; spåra ett fel	Gå igenom ärenden, stand-up, det mesta av chatten kring kodgranskning
DRIVA FÖRETAG	Nästa års prissättning; själva säljpresentationen	Fakturor, bokningar, godkänna förfrågningar
STUDIER	Lösa uppgifter med boken stängd	Läsa om anteckningar, sortera filer

MINA TRE DEEP WORK-UPPGIFTER

SMÅJOBB SOM TAR DET MESTA AV MIN DAG

Newport, Deep Work, 2016. Definitionen och testet är hans; exemplen är våra.

VARJE BYTE LÄMNNAR NÅGOT KVAR

När du lämnar en uppgift ofärdig och börjar på en annan stannar en del av din uppmärksamhet kvar i den första. Ett block finns till för att ta bort bytena.

ETT AVBROTT, SÅ SOM FÄLTSTUDIEN REGISTRERADE DET



2

experiment: uppmärksamheten stannar kvar i en ofärdig uppgift, och nästa uppgift blir lidande. "Uppmärksamhetsrest".

Leroy 2009

57%

av alla arbetspass på kontoret avbröts.

Mark et al. 2005 · 24 kontorsanställda

25_{min}

i snitt innan en avbruten uppgift togs upp igen.

Mark et al. 2005

GENOMSNIITTLIG TID PÅ EN SKÄRM FÖRE BYTE (MARK)

2,5_{min}

2004

75_s

runt 2012

47_s

senare år

Ta dem för vad de är. De 25 minuterna kommer från en liten studie med stor spridning. De 47 sekunderna mäter byten, inte hur länge du kan koncentrera dig. Att byta är en vana, och vanor går att träna.

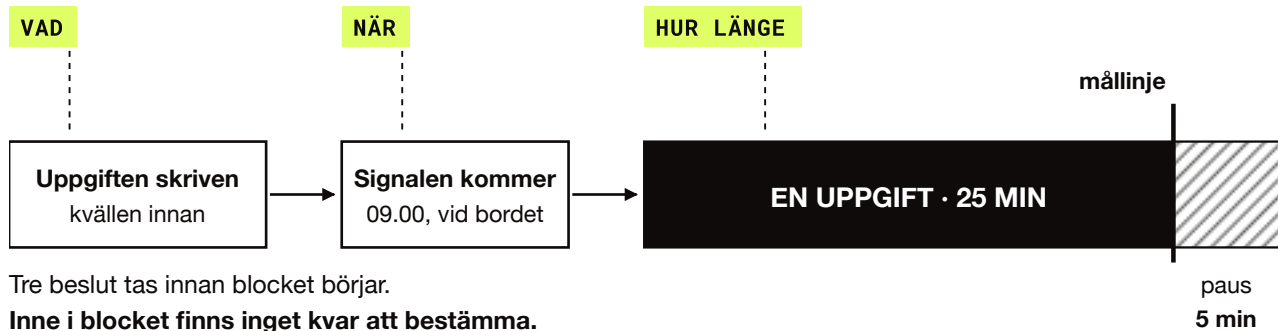
Vad planen gör med det här. En uppgift per block, med en mållinje. Lämnar du den frivilligt? Ett streck, och börja om.

Leroy, 2009, Organizational Behavior and Human Decision Processes · Mark, González & Harris, 2005, CHI · Mark, Attention Span, 2023. Fullständiga referenser på sidan 44.

ETT BLOCK ÄR ETT BESLUT I FÖRVÄG

Det svåra med Deep Work är starten, och starten är svår eftersom den är tre beslut på en gång: vad, när och hur länge. Med ett fast block fattar du alla tre dagen innan.

ETT BLOCK, DEL FÖR DEL



0,65

effekten av en nedskriven om-så-plan på att nå ett mål: mellan medelstor och stor. Du skriver fem på sidan 18.

Gollwitzer & Sheeran 2006 · 94 tester

Samma

resultat med block på 25/5 som med två andra pausmönster. Ingen längd slår de andra.

Smits et al. 2025 · 94 studenter

25_{min}

där planen börjar: ett block du klarar redan dag ett. Längre från vecka 3.

Planen

PROVA NU: GÖR EN FÖRESATS TILL ETT BLOCK

Något jag länge har tänkt göra _____

Vad, exakt _____

När _____

Hur länge _____

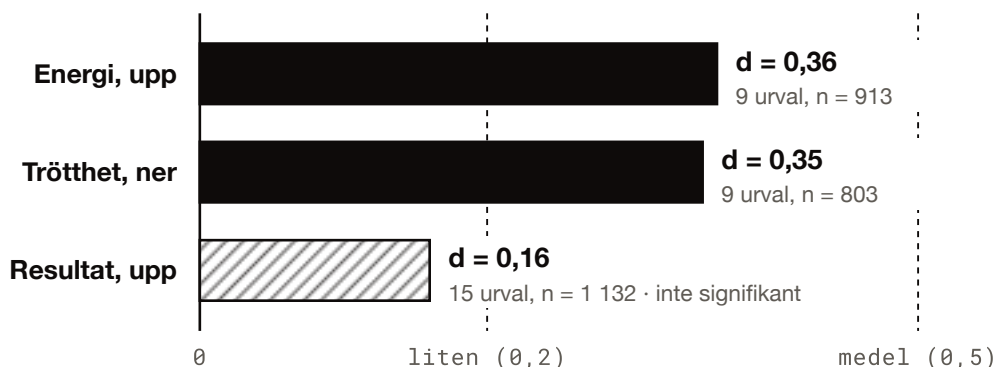
Ett block har ett slut. Inte "jobba med rapporten", utan "skriv utkastet till resultaten tills timern ringer".

Gollwitzer & Sheeran, 2006, *Advances in Experimental Social Psychology* · Smits, Wenzel & de Bruin, 2025, *Behavioral Sciences*. Fullständiga referenser på sidan 44.

PAUSEN HÖR TILL BLOCKET

En paus som du har bestämt i förväg skyddar din energi till nästa block. En paus du tar när du känner för det kommer ofta sent och blir lång.

VAD PAUSER PÅ UPP TILL 10 MINUTER FÖRÄNDRAR · METAANALYS, 22 URVAL, N = 2 335



87 STUDENTER, ETT STUDIEPASS	PAUS NÄR DE KÄNDE FÖR DET	PAUSER BESTÄMDA I FÖRVÄG
ARBETSPASS	Längre	24 minuter, eller 12
PAUSER	Längre	6 minuter, eller 3
TRÖTTHET, DISTRAKTION	Högre	Lägre
KONCENTRATION, MOTIVATION	Lägre	Högre
AVKLARADE UPPGIFTER	Ungefär lika	Ungefär lika, på kortare tid

Visat: korta pauser ger mer energi och mindre trötthet. **Inte visat:** mer resultat. Energin är ändå poängen: den tar dig till nästa block.

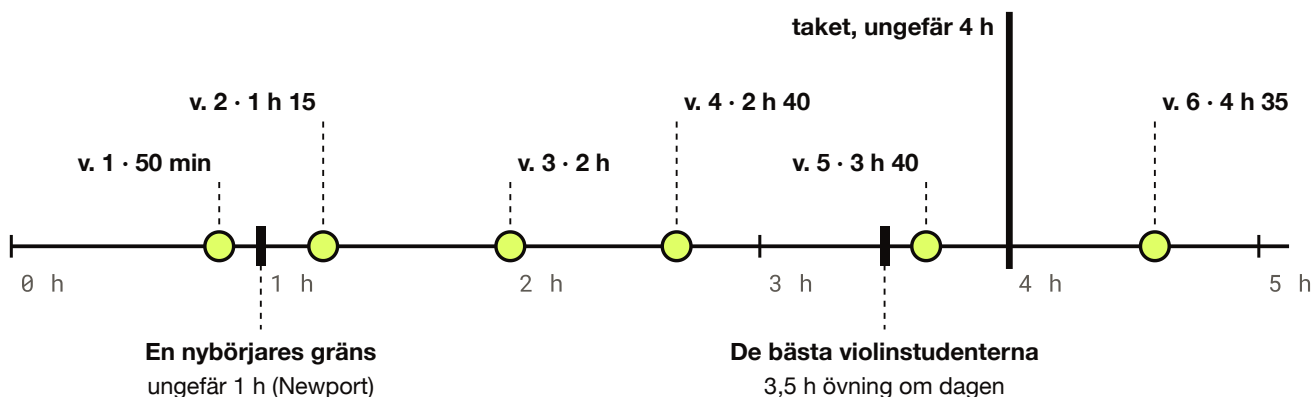
Vad planen gör med det här. Varje paus har en fast längd: 5 minuter vecka 1–2, 10 från vecka 3, en lång från vecka 4, en måltidspaus vecka 5–6. Vad du gör i dem: sidan 16.

Albulescu et al., 2022, PLOS ONE · Biwer et al., 2023, British Journal of Educational Psychology · Ariga & Lleras, 2011, Cognition. Fullständiga referenser på sidan 44.

FYRA TIMMAR OM DAGEN ÄR TAKET

Deep Work är krävande. De som gör mest av det slutar vid ungefär fyra timmar om dagen, och stegens topp är satt efter det.

DEEP WORK PER DAG: DE SEX VECKORNA MOT FORSKNINGEN



3,5_h

om dagen: så mycket övade de bästa violinstudenterna, i pass med vila emellan.

Ericsson et al. 1993

~4_h

om dagen: mer än så gav lite extra, inom flera områden.

Ericsson et al. 1993

~1_h

en nybörjares gräns, enligt Newports tolkning. Vecka 1 kräver 50 minuter.

Newport 2016

2_h

Vecka 3. Redan en stark dag.

3_h 40

Vecka 5. I nivå med de bästa violinisterna.

4_h 35

Vecka 6. Vid eller över taket.

Vad planen gör med det här. Vecka 6 prövar taket. Många stannar vid 4 × 55, och det är ett fullgott resultat. **Uppflyttningsregeln avgör var du stannar.**

Hur långt du kan lita på det. Musiker i 20-årsåldern, inte människor med inkorgar: en storleksordning, inte en gräns för hjärnan.

Ericsson, Krampe & Tesch-Römer, 1993, Psychological Review · Newport, Deep Work, 2016. Fullständiga referenser på sidan 44.

03

DIN BASVECKA

En vanlig vecka, räknad. Ändra inget än: det här är siffran du ska slå.

8 Räkna en vanlig vecka

9 Hitta dina bästa timmar

RÄKNA EN VANLIG VECKA

Ändra inget den här veckan. Ha sidan på skrivbordet och fyll i en rad i slutet av varje dag. Det tar två minuter.

DET HÄR ÄR ETT FÄRDIGT RESULTAT

Något som någon annan kan använda, eller som du fortfarande skulle kalla klart om en månad: ett förslag skickat, en funktion levererad, ett avsnitt skrivet, en analys klar. Räkna det den dag det blir färdigt.

DET HÄR RÄKNAS INTE

Svar, möten du suttit i, saker du har påbörjat. Det är riktigt arbete, och det syns i de andra kolumnerna, som tiden det tog från Deep Work.

DAG	FÄRDIGA RESULTAT (STRECK, OCH NAMNGE DEM)	DEEP WORK, MINUTER (UNGEFÄR)	LÄNGSTA PASS PÅ EN UPPGIFT (MIN)	JAG AVBRÖT MIG SJÄLV (STRECK)	ANDRA AVBRÖT MIG (STRECK)
MÅN					
TIS					
ONS					
TOR					
FRE					
LÖR					
SÖN					
VECKA					

Basvärde

Färdiga resultat i veckan

Deep Work-minuter

Summa för veckan

Egna avbrott

Summa för veckan

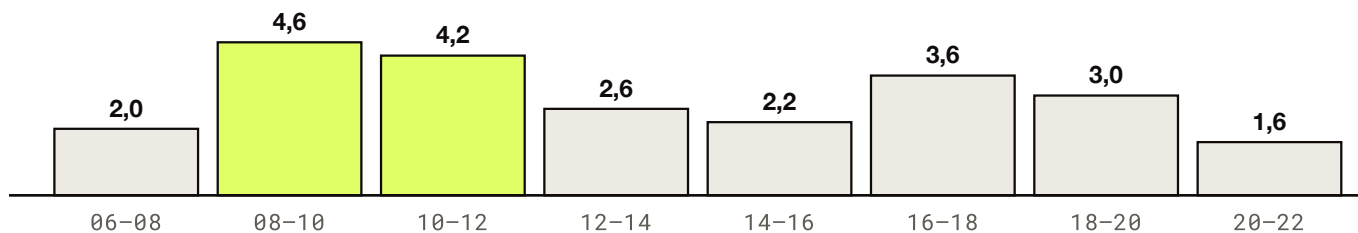
För över basvärdet till uppföljningsbladet (sidan 20) och till uträkningen på sidan 36. Minuterna är ungefärliga med avsikt: tid på en krävande uppgift med inget annat öppet, till närmaste tiotal.

HITTA DINA BÄSTA TIMMAR

Under samma vecka betygsätter du hur pigg du är i varje tvåtimmarsintervall du är vaken: 1 är dimmig, 5 är skarp. Tre sekunder varje gång.

INTERVALL	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	SNITT
06–08						
08–10						
10–12						
12–14						
14–16						
16–18						
18–20						
20–22						

SÅ LÄSER DU ETT IFYLLT SCHEMA



Använd det. Räkna ut snittet för varje rad. Block 1 börjar i ditt bästa intervall som ändå låter alla block bli klara före middagen; resten läggs direkt efter. Regeln och forskningen: sidan 11.

Mitt bästa intervall _____ Block 1 börjar kl. _____

Det som ligger på de timmarna nu, och vart det kan flyttas _____

04

METODEN

Nio beslut som du tar en gång, så att varje block börjar med dagen redan på din sida.

-
- | | |
|----|---|
| 10 | Skriv morgondagens uppgift ikväll |
| 11 | Deep Work först, småjobb på fasta tider |
| 12 | Bestäm dina tider för småjobb |
| 13 | Ordna rummet en gång |
| 14 | Telefonen i ett annat rum |
| 15 | Välj ett ljud och håll fast vid det |
| 16 | Fem minuter bort från skärmen |
| 17 | Avsluta dagen medvetet |
| 18 | Skriv dina fem om-så-planer |
-

SKRIV MORGONDAGENS UPPGIFT IKVÄLL

En uppgift per block, skriven kvällen innan och lagom stor för att vara klar när timern ringer.

DELA UPP ETT STORT JOBB I UPPGIFTER SOM RYMS I ETT BLOCK



1

ETT VERB OCH ETT OBJEKT

"Skriv utkast till resultaten", inte "rapport".

2

EN MÅLLINJE

300 ord. Tre uppgifter. Tabellen ifyllt.

3

RYMS I ETT BLOCK

Tveksam? Dela den i två.

SKRIVET SÅ HÄR	SKRIV OM DET SÅ HÄR
Jobba med presentationen	Skriv föredragets tre budskap, en mening var
Kapitel 4	Skriv inledningen till 4.2, 250 ord, utan att redigera
Titta på kundtappet	Gör ett diagram över kundtappet per månad 2025 och skriv två rader om vad det visar
Plugga till tentan	Tentan från 2024, fråga 1–4, med boken stängd, rätta sedan

NU DINA: TRE UPPGIFTER FRÅN DIN DEEP WORK-LISTA PÅ SIDAN 3

SOM JAG BRUKAR SKRIVA DET	SOM ETT BLOCK: VERB, OBJEKT, MÅLLINJE

Ordning. Den svåraste uppgiften i block 1, innan mejlen öppnas (sidan 11).

DEEP WORK FÖRST, SMÅJOBB PÅ FASTA TIDER

Dina block ligger först på dagen, i följd, och är klara före middagen. Mejl, meddelanden och administration får egna fasta tider.

1

FÖRST, INNAN NÅGOT ÖPPNAS

Före mejl, chatt och nyheter.

2

I FÖLJD, KLARA FÖRE MIDDAGEN

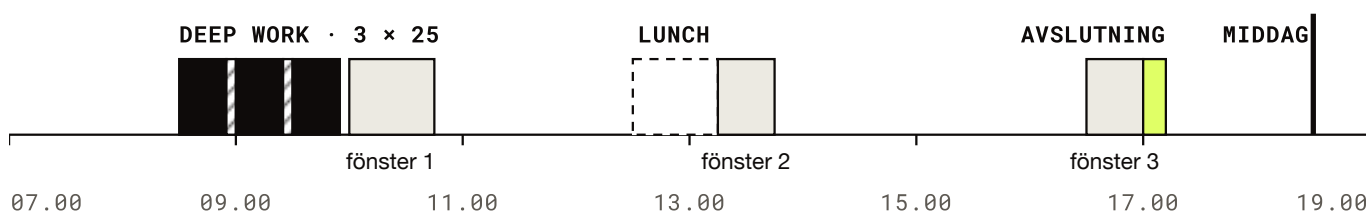
Det ena efter det andra.
Kvällarna förblir dina.

3

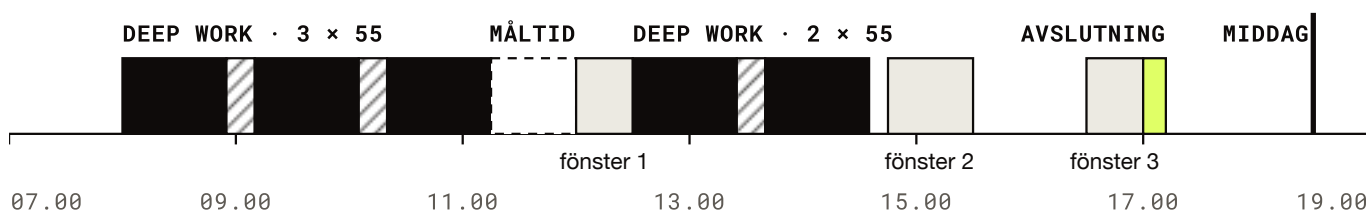
SMÅJOBB I FASTA FÖNSTER

Två eller tre fasta tider, efter block 1.

EN TIDIG VECKA · VECKA 2, TRE BLOCK Å 25 · MEJLEN ÖPPNAS FÖRST KL. 10.00



EN SEN VECKA · VECKA 6, FEM BLOCK Å 55 · MEJLEN ÖPPNAS FÖRST KL. 12.00



SVART: DEEP WORK · RANDIGT: PAUS · GRÅTT: SMÅJOBB · STRECKAT: MÅLTID · EXEMPELTIDER

FM

många vuxna är skarpast under första halvan av sin dag, innan någon annan gör anspråk på timmarna.

Schmidt et al. 2007 · översikt

Din topp

kvällsmänniska? Kontrollen är bäst vid din egen topp. Hitta den på sidan 9.

May & Hasher 1998

3x

om dagen för mejl: mindre daglig stress än att läsa när som helst, hos samma personer.

Kushlev & Dunn 2015 · 124 vuxna

Schmidt et al., 2007, Cognitive Neuropsychology · May & Hasher, 1998, JEP: Human Perception and Performance · Kushlev & Dunn, 2015, Computers in Human Behavior. Fullständiga referenser på sidan 44.

BESTÄM DINA TIDER FÖR SMÅJOBBS

Två eller tre fasta tider om dagen för allt som inte är Deep Work. Bestäm dem en gång, skriv dem här och berätta för andra.

Mitt första block börjar kl. _____	Mejl, chatt och nyheter öppnas kl. _____
Alla block klara kl. _____	Middag kl. _____

SMÅJOBBS	FRÅN, TILL	DET HÄR SKA IN
FÖNSTER 1		
FÖNSTER 2		
FÖNSTER 3		

RITA DIN DAG: FYLL I BLOCKEN, GÖR FÖNSTREN RANDIGA, MARKERA MÅLTIDEN, AVSLUTNINGEN OCH MIDDAGEN

06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22						

DET HÄR SKA IN Mejl, administration, samtal, möten du styr tiden för. Varje sak: svara, boka in eller radera.	HUR LÄNGE 30 till 45 minuter, med timer. Det som blir kvar får vänta.	MÅSTE DU SVARA SNABBT? Ett fönster på 15 minuter efter varje block.
--	--	---

BERÄTTA EN GÅNG

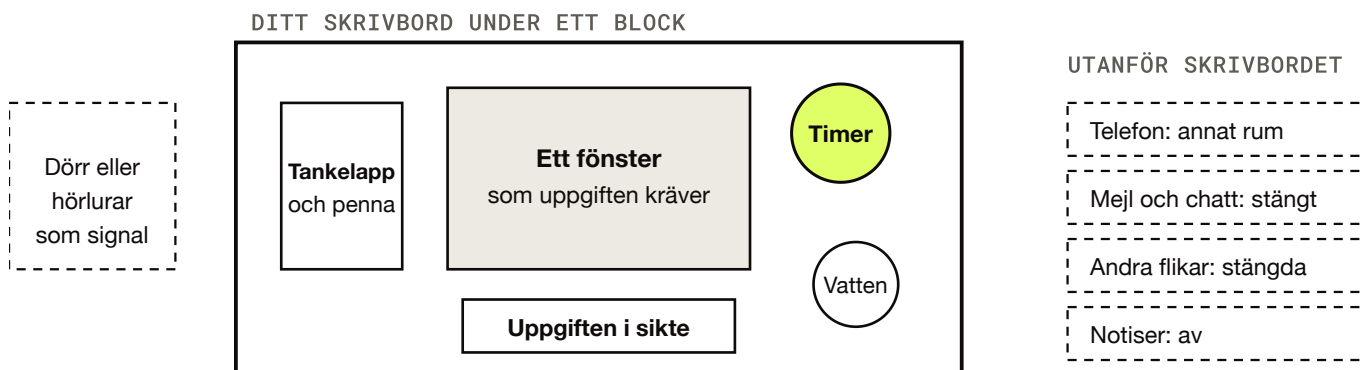
”Jag svarar på meddelanden kl. _____, _____ och _____. Ring mig om något inte kan vänta.”

Lägg det i din status, din signatur eller i meddelandet på sidan 13.

Där jag visar mina tider _____ Möten jag kan flytta till ett fönster _____

ORDNA RUMMET EN GÅNG

Lägg femton minuter på det idag, så att varje block efteråt börjar med rummet redan på din sida.



- | | |
|---|--|
| ☐ En plats för telefonen, utanför rummet. Bestäm den en gång. | ☐ Notiser av under blocken. Ett schemalagt fokusläge sköter det. |
| ☐ Ett rent fönster för uppgiften. Bara det uppgiften kräver. | ☐ En timer i synhåll. På bordet eller vid skärmkanten. |
| ☐ En tankelapp och en penna. För tanken som dyker upp mitt i ett block. | ☐ Vatten på bordet. Aldrig ett skäl att resa sig. |
| ☐ Blocken bokade som möten. Hela veckan, synligt för kollegorna. | ☐ De som stör mest har fått veta. Ett meddelande, nedan. |

MEDDELANDET

”Jag arbetar med en uppgift från _____ till _____ varje dag och svarar direkt efteråt. Om det inte kan vänta, _____.”

Den sista luckan är din nödutgång: ett samtal, en knackning, en kollega som vet var du är.

Skickat till _____ Den (datum) _____

Här gör jag mina block, om mitt vanliga skrivbord är fel plats _____

DET SOM BRUKAR DRA MIG UR ARBETET

DET JAG ÄNDRAR I RUMMET FÖR ATT TA BORT DET

TELEFONEN I ETT ANNAT RUM

Det är gratis, det tar tio sekunder, och det gör ”kolla inte” till ett praktiskt faktum i stället för en fråga om viljestyrka.

TRE PLATSER FÖR EN TELEFON



ANSTRÄNGNING FÖR ATT KOLLA DEN

att kolla under ett block: omöjligt

VAD FORSKNINGEN SÄGER, I ORDNING

2017

påståendet: telefonen på skrivbordet ger sämre testresultat, även avstängd.

Ward et al. 2017

2022

omprövningen, registrerad i förväg: ingen skillnad.

Ruiz Pardo & Minda 2022

2024

helheten, 27 studier: bara en liten effekt på arbetsminnet.

Parry 2024 · 7 093 personer

Vår tolkning. Telefonen kostar när du tar upp den: ett byte (sidan 4). Avstånd gör det omöjligt att ta upp den. Det räcker.

HAR DU JOUR?

Ljudet på, telefonen på andra sidan rummet, samtal bara från dina få viktiga personer.

ÄR TELEFONEN DIN TIMER?

Använd en klocka, en äggklocka eller en flik i webbläsaren.

Här ligger min telefon under blocken _____

Den som ändå kan nå mig, och hur _____

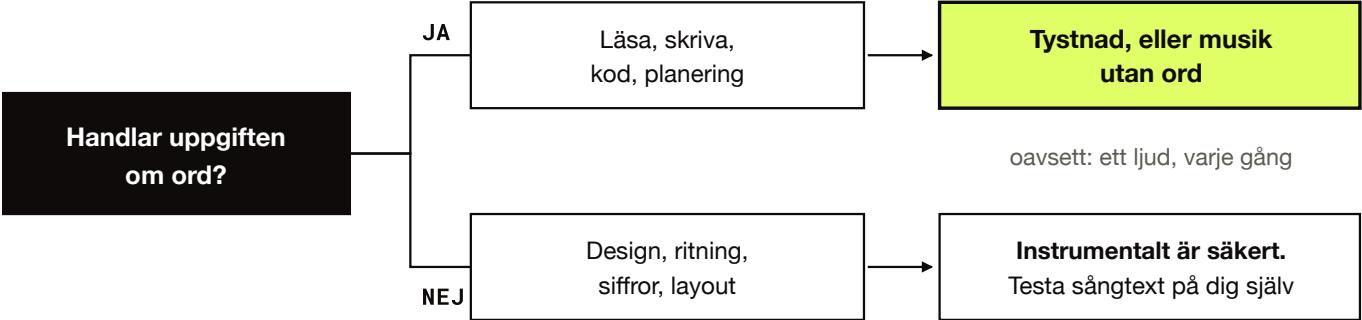
Det här använder jag som timer _____

Ward et al., 2017, Journal of the Association for Consumer Research · Ruiz Pardo & Minda, 2022, Acta Psychologica · Parry, 2024, Media Psychology. Fullständiga referenser på sidan 44.

VÄLJ ETT LJUD OCH HÅLL FAST VID DET

Tystnad i första hand, musik utan ord i andra. Samma val varje block, så att ljudet i sig börjar betyda att arbetet har startat.

VÄLJ DITT LJUD



-0,35

läsförståelse med sångtext i bakgrunden. Instrumental musik: ungefär noll.

Vasilev et al. 2018 · 65 studier

0,45

sammanvägd nytta av binaurala beats, för minne, uppmärksamhet, ångest och smärta.

Garcia-Argibay et al. 2019 · 22 studier

5 : 8

studier för och emot hur binaurala beats skulle fungera. Möjligt, men obevisat.

Ingendoh et al. 2023

ORDNING	LJUD	ANVÄND DET NÄR
1	Tystnad , eller öronproppar	Du har ett tyst rum. Inget har visat sig slå det.
2	Instrumental musik eller jämnt brus	Du behöver dölja ljud från ett kontor eller ett hem. Låg volym, en spellista.
3	Binaurala beats , i hörlurar	Du är nyfiken. Prova en vecka och jämför dina fokuspoäng med veckan innan.
SENARE	Låtar med text, radio, poddar	Pausen, pendlingen, disken.

Mitt enda ljud för blocken _____

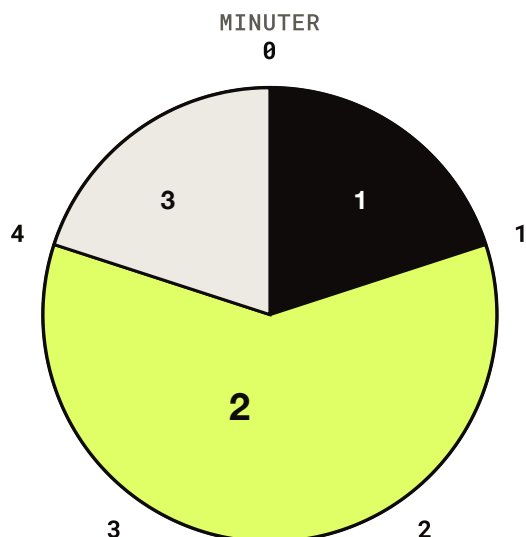
Där det finns sparat, klart att starta med ett tryck _____

Timer och fokusljud utan ord på ett ställe: solvelabs-app.vercel.app/deep

Vasilev, Kirkby & Angele, 2018, Perspectives on Psychological Science · Souza & Leal Barbosa, 2023, Journal of Cognition · Garcia-Argibay et al., 2019, Psychological Research · Ingendoh et al., 2023, PLOS ONE. Sidan 44.

FEM MINUTER BORT FRÅN SKÄRMEN

En paus ger dig ny energi när den använder en annan del av dig än blocket gjorde. Blicken långt bort, kroppen i rörelse, tankarna på tomgång.



1 · MINUT 0 TILL 1: AVSLUTA BLOCKET

Res dig. Fyll i raden i loggen: streck, fokuspoäng, vad som blev klart. Starta paustimern.

2 · MINUT 1 TILL 4: GÅ DÄRIFRÅN

Gå till ett annat rum eller ut genom dörren. Titta på något som är mer än sex meter bort. Drick vatten. Sträck på det som stolen har gjort stelt.

3 · MINUT 4 TILL 5: KOM TILLBAKA

Sätt dig och läs nästa uppgiftsrad. När timern ringer är du redan vänd mot arbetet.

I PAUSEN	EFTER DAGENS SISTA BLOCK
Stå, gå, ta trappor	Telefon, meddelanden, mejl
Ett fönster, gatan, dagsljus	Nyheter och flöden
Vatten, te, frukt	"Bara ett snabbt svar"
Några ord med någon, om något helt annat	En andra uppgift, hur liten den än är

Varför högra kolumnen får vänta. Allt där öppnar något nytt som du tar med dig tillbaka in i blocket.

KAN DU INTE LÄMNA RUMMET?

Titta på det som är längst bort. Blunda en minut.

NÄR BLOCKEN VÄXER

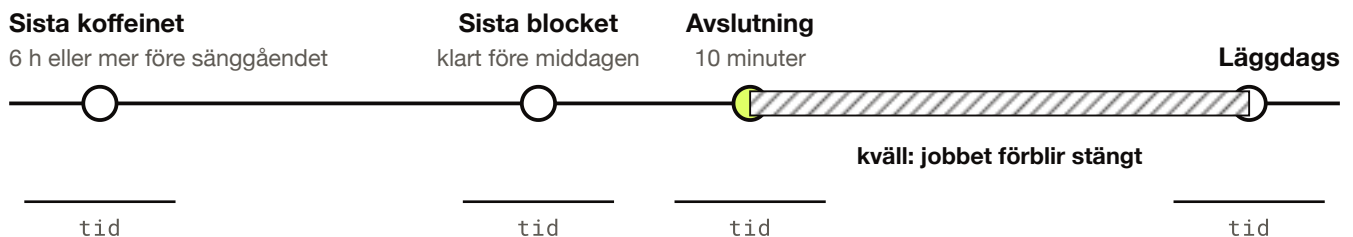
10 minuter från vecka 3, en lång paus från vecka 4, en måltid vecka 5–6.

TRE SAKER JAG GÖR I PAUSEN

AVSLUTA DAGEN MEDVETET

Ett fast slut låter dig lämna jobbet på jobbet, och det är där morgondagens block får sina uppgifter.

DIN KVÄLL, MED FYRA TIDER ATT FYLLA I



TIO MINUTERS AVSLUTNINGSRUTIN

- 1 Stäng loggen.** Fyll i dagens sista rad och markera uppföljningsbladet på väggen.
- 2 Töm tankelappen.** Varje anteckning blir en uppgift, en kalenderpost eller ingenting.
- 3 Skriv morgondagens uppgifter,** en för varje block, på det sätt som står på sidan 10. Den svåraste först.
- 4 Parkera det som är öppet.** För allt ofärdigt: en rad med nästa steg. Nu står det på papper och kan lämna ditt huvud.
- 5 Stäng allt** och säg en fast fras, högt om du står ut med det: "Klart för idag."

Av

på kvällen: att koppla bort jobbet hänger ihop med mindre påfrestning och bättre välmående.

Sonnentag & Fritz 2015 · översikt

-0,78

uthållig uppmärksamhet efter sömnbrist: den största försämringen av alla förmågor.

Lim & Dinges 2010 · 70 studier

-1_h

sömn efter 400 mg koffein sex timmar före sänggåendet.

Drake et al. 2013 · 12 vuxna

Arbetsdagens slut kl. _____ Sista koffein kl. _____ I säng kl. _____

Min avslutande fras _____

FÖRSTA GÅNGEN, IKVÄLL

Morgondagens första uppgift _____ Fortfarande öppet, och nästa steg _____

Sonnentag & Fritz, 2015, Journal of Organizational Behavior · Lim & Dinges, 2010, Psychological Bulletin · Drake et al., 2013, Journal of Clinical Sleep Medicine. Fullständiga referenser på sidan 44.

SKRIV DINA FEM OM-SÅ-PLANER

Det här är besluten som blocket inte kan ta åt dig. Skriv vart och ett med dina egna ord nu, medan det är lätt.

OM

en signal du ändå möter
en tid, en plats, en händelse

SÅ

en handling du kan se
så liten att du gör den direkt

Stark: Om klockan är 09.00 och jag har satt mig, så startar jag timern och läser uppgiftsraden.

Svag: Jag ska försöka fokusera mer på morgnarna.

1 · STARTEN Om klockan är ____ och jag är vid ____, så ____.

Om _____

så _____

2 · LUSTEN ATT KOLLA Om jag vill slå upp något eller kolla ett meddelande, så ____.

Om _____

så _____

3 · NÅGON AVBRYTER Om någon kommer fram till mig mitt i ett block, så säger jag ____.

Om _____

så _____

4 · PAUSEN TAR SLUT Om paustimern ringer, så ____.

Om _____

så _____

5 · EN DÅLIG DAG Om klockan är ____ och jag inte har gjort något block, så ____.

Om _____

så _____

Sätt dem där signalen finns. Skriv av plan 1 på ett kort vid skärmen och plan 3 på baksidan av skylten på dörren. En plan verkar i det ögonblick signalen dyker upp, så det är där den ska gå att läsa.

05

DE SEX VECKORNA

Ett steg i taget, i den takt dina egna resultat sätter.

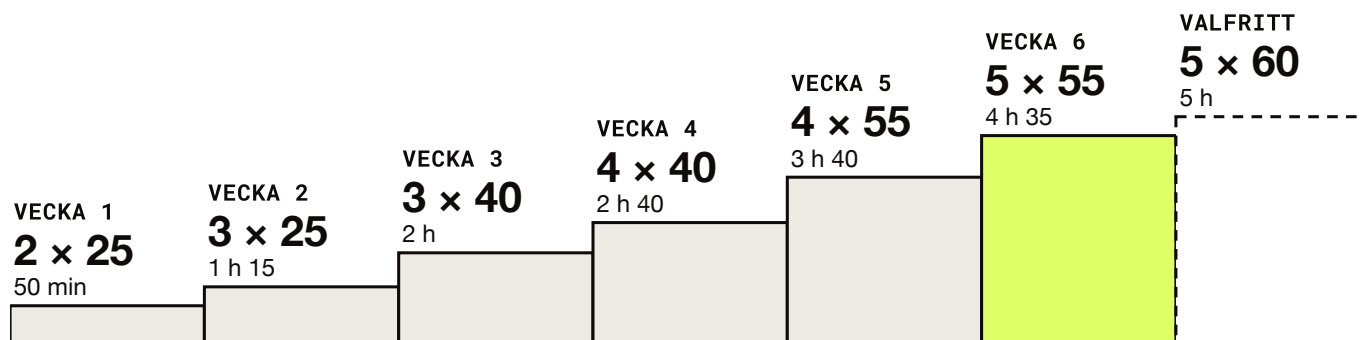
19 Sex veckor, ett steg i taget

20 Uppföljningsbladet för väggen

21–35 Vecka 1 till 6: en genomgång och en logg per vecka

SEX VECKOR, ETT STEG I TAGET

Varje vecka höjer en sak: antalet block eller deras längd. Du går upp när veckan visar att du är redo.



VECKA	BLOCK	MINUTER	PAUSER	DEEP WORK PER DAG	DET HÄR ÖKADE
1	2	25	5 min	50 min	Starten
2	3	25	5 min	1 h 15	+1 block
3	3	40	10 min	2 h	+15 min
4	4	40	10 min + en lång (20–30)	2 h 40	+1 block
5	4	55	10–15 min + måltidspaus	3 h 40	+15 min
6	5	55	10–15 min + måltidspaus	4 h 35	+1 block
VALFRITT	5	60	som vecka 6	5 h	+5 min

I SLUTET AV VARJE VECKA: RÄKNA DE DAGAR DÅ ALLA PLANERADE BLOCK BLEV KLARA

5–7 · GÅ UPP

Gå vidare till nästa vecka på stegen.

3–4 · UPPREPA

Kör samma vecka igen. Att upprepa är en del av planen.

0–2 · GÅ NER

Gå ner en vecka och bygg upp igen från en belastning du klarar.

”AVKLARAT” BETYDER

Du höll ut tills timern ringde, utan att avbryta av egen vilja. Ett omstartat block räknas.

GOLVET

Dålig dag? Ett block på 25 minuter räknas ändå som en tränad dag.

Var stegen kommer ifrån. Solve Labs metod, byggd på underlaget på sidorna 3–7. Ingen studie har prövat just den här ordningen.

SEX VECKORS UPPFÖLJNING

DEEP WORK-PROTOKOLLET

Startdatum _____

Fyll i en cirkel för varje avklarad block. I rutan: dagens fokus, 1 till 5. En dag är full när alla dess cirklar är ifyllda.

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN	MÅL · RESULTAT · BESLUT
VECKA 1	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	○ ○ □	2 × 25 min · 5 min paus Fulla dagar ____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA 2	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	3 × 25 min · 5 min paus Fulla dagar ____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA 3	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	○ ○ ○ □	3 × 40 min · 10 min paus Fulla dagar ____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA 4	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	4 × 40 · 10 min + 1 lång paus Fulla dagar ____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA 5	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ □	4 × 55 · 10–15 min + måltid Fulla dagar ____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA 6	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	5 × 55 · 10–15 min + måltid Fulla dagar ____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER

BASVÄRDE

→

VÄRDE VECKA 6

=

× MER

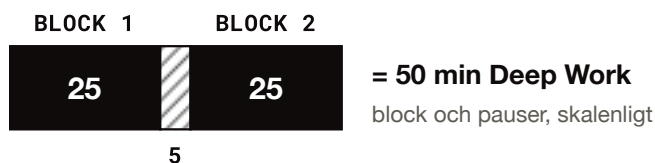
5–7 fulla dagar: gå upp · **3–4:** upprepa · **0–2:** gå ner en vecka. Siffrorna är antalet färdiga, meningsfulla resultat på en vecka.

Deep Work-blocken först. Allt klart före middagen. Dålig dag: minst ett block på 25 minuter. Det räknas som en tränad dag, inte som en full dag.

LÄR DIG ATT SLUTFÖRA ETT BLOCK

Två block à 25 minuter, med 5 minuters paus emellan. Veckans uppgift är att slutföra.

BLOCK PER DAG	MINUTER PER BLOCK	PAUS	DEEP WORK PER DAG
2	25	5_{min}	50 min



BLOCK 1 BÖRJAR FÖRE MEJL, CHATT OCH NYHETER · FÖNSTREN FÖR SMÅJOBBS KOMMER EFTER · SIDAN 11

DET HÄR ÄNDRAS

Deep Work får två bokade platser först på din dag.

DET HÄR BLIR SVÅRT

Att komma igång, och suget efter att kolla något. Räkna med båda.

DÄRFÖR DEN HÄR BELASTNINGEN

50 minuter är mindre än en nybörjares timme (sidan 7).

NY TEKNIK: TANKELAPPEN

Dyker en tanke upp? Tre ord på lappen, tillbaka till uppgiften. Töm den när arbetsdagen slutar.

Så fyller du i loggen. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. **Fokus:** 1 någon annanstans, 3 tankarna gled iväg men kom tillbaka, 5 fokuserad hela tiden.

PLANERA VECKAN · BOKA IN TIDERN I KALENDERN

UPPGIFTER · SVÅRAST FÖRST

DAG	BLOCK 1 BÖRJAR	ALLA BLOCK KLARA	MEJLEN ÖPPNAS
MÅN			
TIS			
ONS			
TOR			
FRE			
LÖR			
SÖN			

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
MÅN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
TIS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
ONS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
TOR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
FRE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
LÖR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
SÖN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	

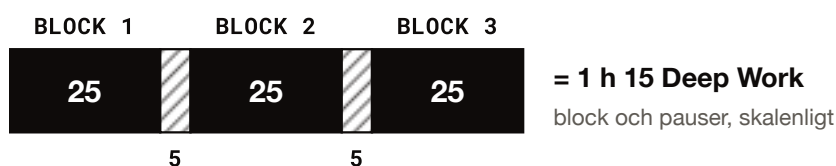
Fulla dagar _____ Streck _____ Snitt fokus _____ Minuter _____

Färdiga resultat, summa för veckan _____

LÄGG TILL ETT TREDJE BLOCK

Tre block à 25 minuter. Samma längd, samma pauser, ett block till.

BLOCK PER DAG	MINUTER PER BLOCK	PAUS	DEEP WORK PER DAG
3	25	5_{min}	1 h 15



BLOCK 1 BÖRJAR FÖRE MEJL, CHATT OCH NYHETER · FÖNSTREN FÖR SMÅJOBB KOMMER EFTER · SIDAN 11

DET HÄR ÄNDRAS

1 h 15 Deep Work, allt före ditt första fönster för småjobb.

DET HÄR BLIR SVÅRT

Ett tröttare tredje block. Fokuspöäng 3 är normalt. Behåll blocket.

DÄRFÖR DEN HÄR BELASTNINGEN

Antalet ökar före längden: ett tredje kort block är lättare att slutföra.

NY TEKNIK: 60-SEKUNDERSSTARTEN

Ett fönster öppet, läs uppgiftsraden, starta timern. Samma tre steg varje gång.

Tre block i följd. Den svåraste uppgiften tar block 1. Ge block 3 en kort, säker mållinje.

PLANERA VECKAN · BOKA IN TIDERN I KALENDERN

DAG	BLOCK 1 BÖRJAR	ALLA BLOCK KLARA	MEJLEN ÖPPNAS
MÅN			
TIS			
ONS			
TOR			
FRE			
LÖR			
SÖN			

UPPGIFTER · SVÅRAST FÖRST

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
MÅN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
TIS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
ONS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
TOR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
FRE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
LÖR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SÖN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

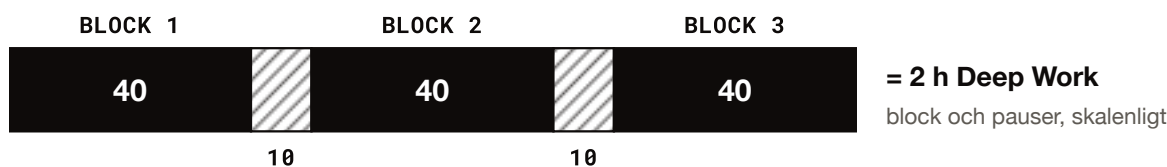
Fulla dagar _____ Streck _____ Snitt fokus _____ Minuter _____

Färdiga resultat, summa för veckan _____

FÖRLÄNG BLOCKET TILL 40

Tre block à 40 minuter, med 10 minuters pauser. Det största klivet på stegen.

BLOCK PER DAG	MINUTER PER BLOCK	PAUS	DEEP WORK PER DAG
3	40	10_{min}	2 h



BLOCK 1 BÖRJAR FÖRE MEJL, CHATT OCH NYHETER · FÖNSTREN FÖR SMÅJOBBS KOMMER EFTER · SIDAN 11

DET HÄR ÄNDRAS

Varje block växer till 40 minuter: 2 timmar Deep Work.

DET HÄR BLIR SVÅRT

Minut 25, där du brukade sluta. Det är normalt att upprepa den här veckan.

DÄRFÖR DEN HÄR BELASTNINGEN

Fyrtio minuter tar dig ordentligt in i ett problem.

NY TEKNIK: PARKERINGSLAPPEN

Ringar timern mitt i en tanke? En rad med nästa steg. Nästa block börjar där.

Gör uppgifterna större. Ett block på 40 minuter rymmer ungefär 1,6 gånger så mycket som ett på 25: 300 ord blir 480.

PLANERA VECKAN · BOKA IN TIDERN I KALENDERN

DAG	BLOCK 1 BÖRJAR	ALLA BLOCK KLARA	MEJLEN ÖPPNAS
MÅN			
TIS			
ONS			
TOR			
FRE			
LÖR			
SÖN			

UPPGIFTER · SVÅRAST FÖRST

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
MÅN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
TIS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
ONS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
TOR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
FRE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
LÖR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
SÖN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	

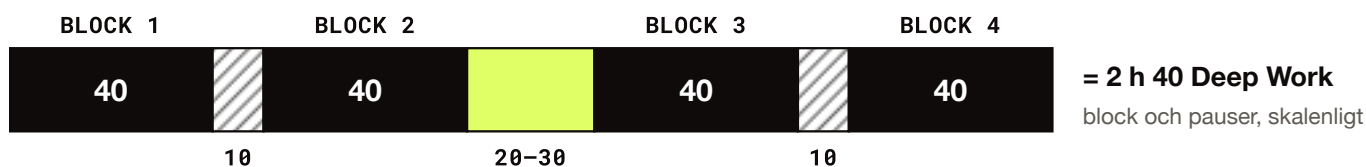
Fulla dagar _____ Streck _____ Snitt fokus _____ Minuter _____

Färdiga resultat, summa för veckan _____

LÄGG TILL ETT FJÄRDE BLOCK

Fyra block à 40 i två par, med en lång paus på 20 till 30 minuter mellan dem.

BLOCK PER DAG	MINUTER PER BLOCK	PAUS	DEEP WORK PER DAG
4	40	10 + 25_{min}	2 h 40



BLOCK 1 BÖRJAR FÖRE MEJL, CHATT OCH NYHETER · FÖNSTREN FÖR SMÅJOBBS KOMMER EFTER · SIDAN 11

DET HÄR ÄNDRAS

Ett fjärde block: 2 h 40 Deep Work.

DÄRFÖR DEN HÄR BELASTNINGEN

Två par med en riktig paus: inget enskilt pass är längre än förra veckan.

DET HÄR BLIR SVÅRT

Att hålla andra borta en lång förmiddag. Block 4 får lägst poäng i början.

NY TEKNIK: PAUSPROMENADEN

Ta den långa pausen ute: tio minuter till fots, ett mellanmål, dagsljus, ingen skärm.

Boka hela förmiddagen. En kalenderpost från block 1 till block 4, markerad som upptagen (sidan 12).

PLANERA VECKAN · BOKA IN TIDERN I KALENDERN

UPPGIFTER · SVÅRAST FÖRST

DAG	BLOCK 1 BÖRJAR	LÅNG PAUS KL.	ALLA BLOCK KLARA	MEJLEN ÖPPNAS
MÅN				
TIS				
ONS				
TOR				
FRE				
LÖR				
SÖN				

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
MÅN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
TIS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
ONS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
TOR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
FRE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
LÖR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SÖN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Fulla dagar _____ Streck _____ Snitt fokus _____ Minuter _____

Färdiga resultat, summa för veckan _____

VECKANS BÄSTA BLOCK

Vilket, och vad som fick det att fungera.

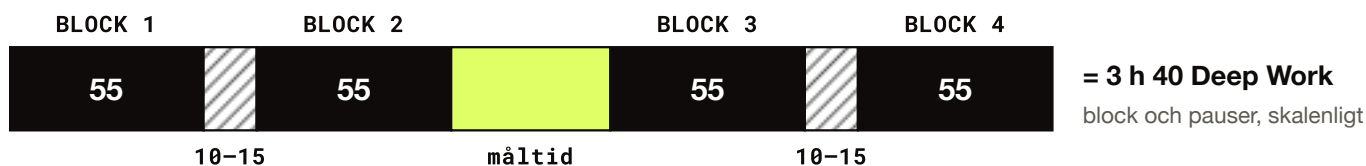
EN SAK ATT ÄNDRA NÄSTA VECKA

I rummet, i tiderna eller i uppgifterna.

FÖRLÄNG BLOCKET TILL 55

Fyra block à 55 minuter. 10 till 15 minuters paus efter varje, och en måltidspaus i mitten.

BLOCK PER DAG	MINUTER PER BLOCK	PAUS	DEEP WORK PER DAG
4	55	15_{min} + måltid	3 h 40



BLOCK 1 BÖRJAR FÖRE MEJL, CHATT OCH NYHETER · FÖNSTREN FÖR SMÅJOBB KOMMER EFTER · SIDAN 11

DET HÄR ÄNDRAS

3 h 40 Deep Work. Block 1 måste börja tidigt.

DET HÄR BLIR SVÅRT

Mitten av ett block på 55 minuter, och att ha något kvar till block 4.

DÄRFÖR DEN HÄR BELASTNINGEN

I nivå med de bästa violinstudenterna (sidan 7).

NY TEKNIK: HALVTIDSKOLLEN

Halvvägs: en blick på timern och en rad på lappen. Ligger du efter? Flytta mållinjen närmare.

Det här kan vara din nivå. Många stannar vid 4 × 55, ett fullgott resultat. Gå vidare till vecka 6 bara med 5 fulla dagar av 7.

PLANERA VECKAN · BOKA IN TIDERN I KALENDERN

DAG	BLOCK 1 BÖRJAR	MÅLTIDSPAUS KL.	ALLA BLOCK KLARA	MEJLEN ÖPPNAS
MÅN				
TIS				
ONS				
TOR				
FRE				
LÖR				
SÖN				

UPPGIFTER · SVÅRAST FÖRST

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
MÅN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
TIS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
ONS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
TOR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
FRE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
LÖR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
SÖN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	

Fulla dagar _____ Streck _____ Snitt fokus _____ Minuter _____

Färdiga resultat, summa för veckan _____

VECKANS BÄSTA BLOCK

Vilket, och vad som fick det att fungera.

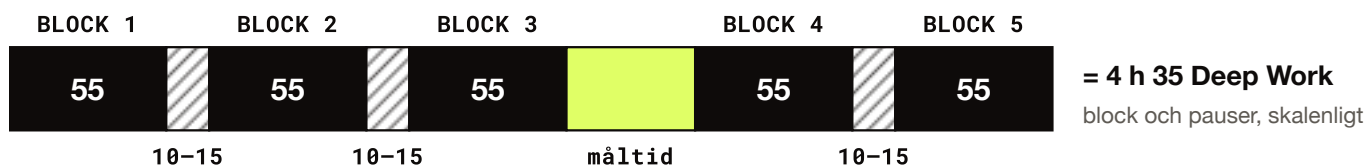
EN SAK ATT ÄNDRA NÄSTA VECKA

I rummet, i tiderna eller i uppgifterna.

LÄGG TILL DET FEMTE BLOCKET

Fem block à 55 minuter: tre före måltiden, två efter. Stegens topp, och veckan du räknar.

BLOCK PER DAG	MINUTER PER BLOCK	PAUS	DEEP WORK PER DAG
5	55	15_{min} + måltid	4 h 35



BLOCK 1 BÖRJAR FÖRE MEJL, CHATT OCH NYHETER · FÖNSTREN FÖR SMÅJOBB KOMMER EFTER · SIDAN 11

DET HÄR ÄNDRAS

4 h 35 Deep Work, klart före middagen.

DET HÄR BLIR SVÅRT

Block 5. De dagar livet tar eftermiddagen är fyra block en bra dag.

DÄRFÖR DEN HÄR BELASTNINGEN

Målet, vid taket: en nivå att pröva, med 4 × 55 att gå tillbaka till.

NY TEKNIK: DET TYNGSTA FÖRST

Den svåraste uppgiften i block 1. Block 5 får arbete med tydlig form, som att bearbeta ett utkast.

Det här är veckan du räknar. Räkna dina färdiga resultat varje kväll, som under basveckan (sidan 8).

PLANERA VECKAN · BOKA IN TIDERN I KALENDERN

DAG	BLOCK 1 BÖRJAR	MÅLTIDSPAUS KL.	ALLA BLOCK KLARA	MEJLEN ÖPPNAS
MÅN				
TIS				
ONS				
TOR				
FRE				
LÖR				
SÖN				

UPPGIFTER · SVÅRAST FÖRST

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
MÅN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
TIS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
ONS	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
TOR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

En rad för varje block. Streck: ett streck varje gång du lämnar uppgiften frivilligt, sedan börjar du om. Ringa in ditt fokus, 1 till 5.

DAG	#	START	UPPGIFT	STRECK	FOKUS	VAD SOM BLEV KLART
FRE	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
LÖR	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	
SÖN	1				1 2 3 4 5	
	2				1 2 3 4 5	
	3				1 2 3 4 5	
	4				1 2 3 4 5	
	5				1 2 3 4 5	

Fulla dagar _____ Streck _____ Snitt fokus _____ Minuter _____

Färdiga resultat (värde vecka 6), summa för veckan _____

RÄKNA VECKAN

Gå igenom sista kolumnen på båda sidorna och räkna de färdiga resultaten, enligt definitionen på sidan 8. Skriv summan ovan, på uppföljningsbladet och i uträkningen på sidan 36.

BÄSTA BLOCKET PÅ SEX VECKOR

Vilket, och vad som fick det att fungera.

06

SUMMERING OCH VIDARE

Räkna ut resultatet, laga det som går sönder och håll nivån du har nått.

36 Bestäm varje vecka, räkna sedan

37 Planen räknar med dåliga dagar

38 När dagen tillhör andra

39 Håll nivån du har nått

40 Där Solve Labs passar in

BESTÄM VARJE VECKA, RÄKNA SEDAN

Fem minuter i slutet av varje vecka, utifrån summorna längst ner i veckanslogg.

VECKA	FULLA DAGAR (AV 7)	STRECK (SUMMA)	SNITT FOKUS	DEEP WORK, MINUTER	BESLUT
VECKA 1					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
VECKA 2					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
VECKA 3					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
VECKA 4					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
VECKA 5					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
VECKA 6					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
IGEN					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner
IGEN					☐ Upp ☐ Igen ☐ Ner

5–7 fulla dagar: gå upp. **3–4:** upprepa. **0–2:** gå ner en vecka. De extra raderna är för upprepade veckor; sista sidan har plats för fler.

EFTER VECKA 6

DIN FAKTOR

VÄRDE VECKA 6

÷

BASVÄRDE

=

× FLER FÄRDIGA RESULTAT

MINUTER VECKA 6

÷

MINUTER BASVECKA

=

× MER DEEP WORK

Så läser du din siffra. Det är en vecka mot en vecka, räknad av dig, så läs den som en riktning och en storlek. Stannade du under vecka 6? Använd din senaste vecka på den nivå du håller. Var den veckan ovanlig (semester, en deadline)? Räkna nästa också och använd snittet. Var ditt basvärde 0? Då går faktorn inte att räkna ut: skriv ner värdet och var nöjd med det.

SÅ LYCKADES MINA BÄSTA BLOCK

DET JAG ÄNDRAR NÄSTA OMGÅNG

PLANEN RÄKNAR MED DÅLIGA DAGAR

Alla som har tränat så här har råkat ut för det här. För varje situation finns ett drag som håller träningen vid liv.

EN DÅLIG DAG

MINIMUM: 1 × 25

Sjukdom, en kris, ingen sömn. Ett block på 25 minuter med din minsta uppgift. Det räknas som en tränad dag.

Varje vecka har två reservdagar för just det här.

ETT BLOCK SOM HELA TIDEN BRYTS

HALVERA UPPGIFTEN

Tre streck betyder att uppgiften är för stor eller för vag. Dela den (sidan 10) och börja om med den första delen.

Behåll blockets längd.

EN MISSAD VECKA

GÅ NER ETT STEG

Två dagar eller färre: gå ner en vecka. En belastning du klarar redan dag ett startar vanan igen.

EN VECKA MED LÅGA FOKUSPOÄNG

KOLLA FYRA SAKER

Mest tvåor säger dig något. Kolla i den här ordningen: sömn och koffein (sidan 17), tid på dagen (sidan 11), uppgiftens storlek, ljud (sidan 15). Ändra en sak i en vecka.

"JAG HITTAR INTE 25 MINUTER"

5 % AV DAGEN

Prova de första 25 minuterna före mejlen, de 25 innan kollegorna kommer eller halva lunchen. Inga alls? Ett eget projekt hemma: färdigheten följer med.

MITT BLOCK FÖR DÅLIGA DAGAR: VAR OCH NÄR DET BLIR AV, VAD SOM ÄN HÄNDER

NÄR DAGEN TILLHÖR ANDRA

Resor, öppna kontorslandskap och kalendrar fulla av möten. Blocken blir mindre och flyttar. Men de finns kvar.

RESOR

MINIMUM: 1 OM DAGEN

Bestäm innan du åker: ett block om dagen, och var. En resvecka räknas oftast som en upprepning, och det är meningen.

ETT ÖPPET KONTORSLANDSKAP

SIGNALERA, FLYTTA SEDAN

Hörlurar på är signalen (sidan 13). Kommer någon fram? ”Jag är mitt i ett block till fem i halv. Jag kommer till dig sedan.” (plan 3, sidan 18).

EN DAG FULL AV MÖTEN

BLOCKEN FÖRST

Boka blocken innan mötena kommer. En lucka på 30 minuter rymmer ett block. Fem timmars möten? Minimum ett block, tidigt.

HEMMA MED ANDRA OMKRING DIG

EN SKYLT PÅ DÖRREN

Kom överens om tiderna vid frukosten. En skylt på dörren med tiden när du kommer ut.

EN CHEF AVBRYTER

KOM ÖVERENS EN GÅNG

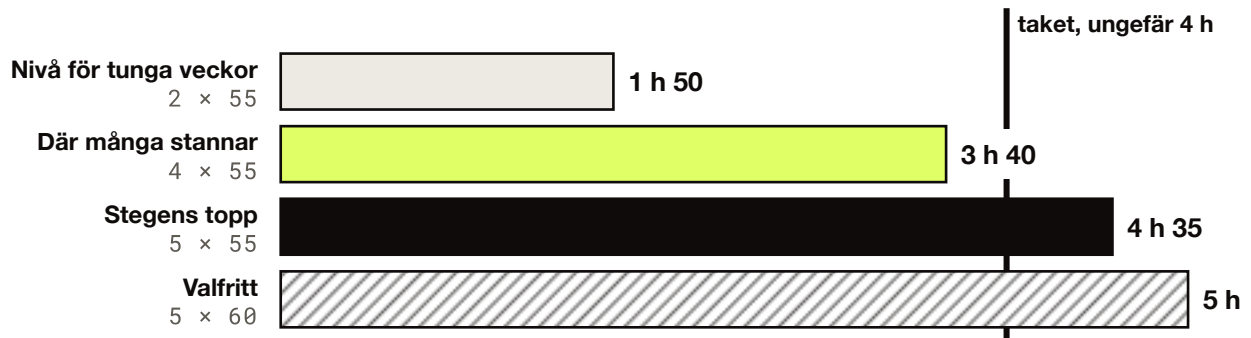
Visa uppföljningsbladet och fråga vilka timmar hen helst vill att du håller fria.

SITUATIONEN SOM TROLIGAST FÖRSTÖR MIN VECKA, OCH VAD JAG GÖR DÅ

HÅLL NIVÅN DU HAR NÅTT

Nu har du en nivå som du klarar fem dagar av sju. Härifrån handlar träningen om att behålla den.

DEEP WORK PER DAG PÅ VARJE NIVÅ



HÅLL DEN

Fortsätt med bladet för andra omgången. 4 × 55 under ett år blir ungefär 900 timmar ostört arbete.

VALFRITT: 5 × 60

Efter en full vecka på 5 × 55. Behåll det bara om ditt fokus håller.

EN TUNG VECKA

Två block, först på dagen, plus avslutningsrutinen. Tillbaka till din nivå efteråt.

66

dagar, median, för att en daglig handling ska bli automatisk. Spann: 18 till 254.

SEX VECKOR STARTAR VANAN

I en studie med 96 personer tog det i median 66 dagar innan en ny daglig handling kändes automatisk, och en missad dag satte inte tillbaka den. Efter 42 dagar kan dina block fortfarande kräva lite viljestyrka. Det är väntat: fortsätt med uppföljningsbladet.

MIN NIVÅ

Jag håller (block × minuter) _____

Min nivå för tunga veckor _____

Andra omgången börjar _____

Jag provar 5 × 60 veckan _____

Det här ska jag använda Deep Work-tiden till _____

Lally et al., 2010, European Journal of Social Psychology. Fullständig referens på sidan 44. Nivåerna är våra och har, precis som stegen, inte prövats i någon studie.

DÄR SOLVE LABS PASSAR IN

Arbetsboken fungerar fullt ut utan oss. Den här sidan visar vad vi gör, och var varje produkt passar in i dagen du just har byggt.

FÖRSTA KAFFET

ARBETSDAGEN

KVÄLLEN

MORGON

LION'S MANE

Pulver, för fokus. Två mått i ditt första kaffe, före första blocket.

Koffeinet kommer från kaffet. Lion's Mane har inget.

ARBETSDAG

BRAIN TECH

Två kapslar efter frukost, med vatten.

Zink bidrar till normal kognitiv funktion, och vitamin B6 bidrar till att minska trötthet och utmattnings.

VARVA NER

REISHI

Två mått i kakao eller örtte: kvällskoppen på sidan 42, efter avslutningsrutinen på sidan 17.

Den stöder kvällens nedvarvning, som nästa dags block hänger på.

DEEP WORK-SYSTEMET

STARTA SYSTEMET FRÅN 51,49 KR

De tre är Deep Work-systemet, från 51,49 kr plus frakt.

solvelabs.world/pages/deep-work-start-sv



GRATIS · VALFRITT

EN TIMER FÖR DINA BLOCK

Solve Labs-appen kör block på 25 och 30 minuter med pauserna emellan, och har fokusljud utan ord. Appen är på engelska. För blocken på 40 och 55 minuter går vilken timer som helst bra. Öppna appen på datorn, så kan telefonen stanna i det andra rummet.

solvelabs-app.vercel.app/deep



Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost och en hälsosam livsstil. Rekommenderat dagligt intag bör inte överskridas. Är du gravid, ammar, tar läkemedel eller går under medicinsk behandling: tala med din läkare först.

Frågor om planen eller produkterna når oss via solvelabs.world. Vi läser dem, och nästa upplaga av arbetsboken bygger på det du berättar om vad som fungerade och inte.

07

SÖMN

Natten avgör morgonen. Den här delen tränar natten så som stegen tränade dagen.

41 Varför blocken behöver natten

42 Fyra regler för natten

43 En vecka av nätter

VARFÖR BLOCKEN BEHÖVER NATTEN

Varje block i den här arbetsboken drivs av uppmärksamhet, och uppmärksamheten byggs upp igen medan du sover. Sömnen är den del av träningen som du gör liggande.

14

nätter med sex timmar i sängen gav lika många uppmärksamhetsmissar som upp till två nätter helt utan sömn.

Van Dongen et al. 2003 · 48
vuxna

Knappt

så mycket sömnigare skattade samma personer sig själva. Förlusten var verklig; känslan var det inte.

Van Dongen et al. 2003

Senare

dygnsrytm och lägre betyg hos studenter vars sovtider hela tiden ändrades.

Phillips et al. 2017 · 61
studenter · ett samband

KORTA NÄTTER GER INGEN VARNING

Du känner dig som vanligt, och blocken fylls i tysthet med streck. Mer ansträngning på morgonen löser det inte. Det gör några fasta beslut på kvällen, på samma sätt som metoden ordnade dina morgnar.

AVSLUTNINGSRUTINEN AVSLUTAR ARBETET. DET HÄR SKYDDAR NATTEN.

Sidan 17 avslutade arbetsdagen och bestämde ditt sista koffein. De två nästa sidorna tar dig därifrån till morgonen: fyra regler, och sedan en vecka av nätter loggade bredvid dina block.

MINA NÄTTER NU, ÄRLIGT TALAT

Timmar per natt _____ Vaknar, vardag _____ Vaknar, helg _____

Det som oftast håller mig vaken _____

Ta det för vad det är. Resultatet med 14 nätter kommer från en noggrann laboratoriestudie; studentresultatet är ett samband, inte ett bevis för att regelbunden sömn höjer betygen. Ingen av dem har provat den här planen. Din egen vecka av nätter, på sidan 43, är testet som räknas.

FYRA REGLER FÖR NATTEN

Lägg till en i taget, den lättaste först, så som du klättrade på stegen. Kryssa för en regel när den har hållit i en vecka, och lägg sedan till nästa.

REGEL 1

EN TID ATT VAKNA, SJU DAGAR

ANKARET

Samma tid varje morgon, helger inräknade, plus minus en halvtimme. Din inre klocka ställer in sig efter morgonen; natten följer efter.

Jag vaknar kl. _____ ☐ HÖLL EN VECKA

REGEL 2

SISTA TIMMEN UTAN SKÄRMAR

DÄMPAT LJUS, PAPPER

Telefonen sover i ett annat rum, precis som den ligger i ett annat rum på dagen. I en studie med 12 vuxna gav en surfplatta före sänggåendet, jämfört med en tryckt bok, längre tid att somna och en trögare morgon.

Skärmar av kl. _____ ☐ HÖLL EN VECKA

REGEL 3

ETT SVALT, MÖRK, TYST RUM

ORDNAS EN GÅNG

Som rummet du jobbar i (sidan 13): ordna det en gång och sluta fundera på det. Mörkläggningsgardiner eller sovmask, värmen nedskruvad, inget som laddas vid sängen.

Det här ändrar jag i rummet _____ ☐ HÖLL EN VECKA

REGEL 4

KVÄLLSKOPPEN

SIGNALEN ATT DAGEN ÄR SLUT

En varm dryck utan koffein, vid samma tid varje kväll, blir signalen att arbetet är klart: örtte, varm mjölk eller kakao med två mått Reishi (sidan 40). Ritualen är vanan; koppen väljer du själv.

Min kopp, och när _____ ☐ HÖLL EN VECKA

Din gräns för koffein står redan på sidan 17. Håll den: det är regeln som de andra fyra vilar på.

Chang et al., 2015, PNAS. Fullständig referens på sidan 44. Ordningen på reglerna är vår och har inte prövats i någon studie.

EN VECKA AV NÄTTER

Logga sju nätter bredvid dina block. Fyll i de två sista kolumnerna från nästa dags logg, så visar dina egna siffror vilken regel som betyder mest för dig.

NATT	I SÄNG	UPPE	TIMMAR	UTVILAD (1-5)	SISTA KOFFEIN	NÄSTA DAG: BLOCK KLARA	NÄSTA DAG: SNITT FOKUS
MÅN							
TIS							
ONS							
TOR							
FRE							
LÖR							
SÖN							

DET HÄR HADE MINA TRE MEST UTVILADE NÄTTER GEMENSAMT

REGLN JAG LÄGGER TILL HÄRNÄST

När du bör söka vård. Har du haft svårt att sova i månader, påverkar det dina dagar och har ändrade vanor inte hjälpt? Kontakta då en vårdcentral (läs mer på 1177.se). Den behandling som i första hand rekommenderas vid långvarig sömnlöshet är en samtalsbehandling, kognitiv beteendeterapi vid sömnlöshet (KBT-I), snarare än tabletter. Den här arbetsboken är ingen behandling.

30 KÄLLOR, ALLA BEDÖMDA

KÄLLOR

Stark: en metaanalys eller många studier som pekar åt samma håll. **Måttlig:** en gedigen enskild studie, en översikt eller ett sammanvägt resultat med öppna frågor. **SVag:** liten, omstridd eller en författares argument. Bedömningen gäller meningen i fetstil, som är det vi använder källan till.

MÅTTLIG · Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? The challenge of attention residue when switching between work tasks. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 109(2), 168–181.

Två laboratorieexperiment: uppmärksamheten stannar kvar i en ofärdig uppgift, och nästa uppgift blir lidande.

SVAG · Mark, G., González, V. M. & Harris, J. (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. *Proceedings of CHI 2005*, 321–330.

24 kontorsanställda: 57 % av arbetspassen avbröts; de återupptogs efter 25 min 26 s.

MÅTTLIG · Mark, G. (2023). *Attention Span*. Hanover Square Press.

Tid på en skärm före byte: 2,5 min, 75 s, 47 s. Beteende, inte förmåga.

SVAG · Newport, C. (2016). *Deep Work*. Grand Central Publishing.

Begreppet, testet med den nyexaminerade och nybörjarens timme (hans tolkning av Ericsson).

STARK · Gollwitzer, P. M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.

94 oberoende tester: om-så-planer ökar chansen att nå målet, $d = 0,65$.

MÅTTLIG · Smits, E. J. C., Wenzel, N. & de Bruin, A. (2025). Investigating the effectiveness of self-regulated, Pomodoro, and Flowtime break-taking techniques among students. *Behavioral Sciences*, 15(7), 861.

94 studenter: ingen skillnad i resultat mellan 25/5 och två andra pausmönster.

MÅTTLIG · Biwer, F. et al. (2023). Understanding effort regulation: comparing ‘Pomodoro’ breaks and self-regulated breaks. *British Journal of Educational Psychology*.

87 studenter: fasta pauser, mindre trötthet och distraktion, ungefär lika mycket klart på kortare tid.

STARK · Albulescu, P. et al. (2022). “Give me a break!” A systematic review and meta-analysis on the efficacy of micro-breaks. *PLOS ONE*.

22 urval, $N = 2\,335$: energi $d = 0,36$, trötthet $0,35$, resultat $0,16$ (ej signifikant).

MÅTTLIG · Ariga, A. & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental “breaks” keep you focused. *Cognition*.

84 personer, en uppmärksamhetsuppgift på 50 minuter: två korta avbrott hindrade nedgången.

MÅTTLIG · Ericsson, K. A., Krampe, R. Th. & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*.

De bästa violinstudenterna: ungefär 3,5 h övning om dagen; liten vinst efter ungefär 4 h. Musiker.

MÅTTLIG · Lally, P. et al. (2010). How are habits formed: modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*.

96 frivilliga: median 66 dagar, spann 18–254; en missad dag spelade ingen roll.

SVAG · Ward, A. F. et al. (2017). Brain drain: the mere presence of one’s own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154.

Det ursprungliga fyndet om telefonen på skrivbordet, ifrågasatt av de två nästa.

MÅTTLIG · Ruiz Pardo, A. C. & Minda, J. P. (2022). Reexamining the “brain drain” effect: a replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, article 103717.

Förregistrerad replikering: ingen effekt av var telefonen låg.

STARK · Parry, D. A. (2024). Does the mere presence of a smartphone impact cognitive performance? A meta-analysis of the “brain drain effect”. *Media Psychology*, 27(5), 737–762.

56 resultat från 27 studier, $n = 7\,093$: bara en liten effekt på arbetsminnet.

STARK · Vasilev, M. R., Kirkby, J. A. & Angele, B. (2018). Auditory distraction during reading: a Bayesian meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*.

65 studier: musik med sångtext $d = -0,35$ på läsning; instrumental musik ungefär noll.

MÅTTLIG · Souza, A. S. & Leal Barbosa, L. C. (2023). Should we turn off the music? Music with lyrics interferes with cognitive tasks. *Journal of Cognition*, 6(1), 24.
Sångtext störde kognitiva uppgifter; stöder samma ordning på råden.

MÅTTLIG · Garcia-Argibay, M., Santed, M. A. & Reales, J. M. (2019). Efficacy of binaural auditory beats in cognition, anxiety, and pain perception: a meta-analysis. *Psychological Research*.
22 studier: sammanvägd effekt g = 0,45 för minne, uppmärksamhet, ångest och smärta.

MÅTTLIG · Ingendoh, R. M., Posny, E. S. & Heine, A. (2023). Binaural beats to entrain the brain? A systematic review. *PLOS ONE*.
14 studier av den föreslagna mekanismen: 5 för, 8 emot, 1 blandad.

STARK · Lim, J. & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389.
70 studier: enkel uppmärksamhet drabbas hårdast (g = -0,776).

MÅTTLIG · Drake, C. et al. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200.
12 vuxna, 400 mg, 6 h före sänggåendet: ungefär en timme mindre sömn.

MÅTTLIG · May, C. P. & Hasher, L. (1998). Synchrony effects in inhibitory control over thought and action. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 24, 363–379.
Kontrollen över distraktioner är bäst vid personens egen bästa tid på dygnet.

MÅTTLIG · Schmidt, C., Collette, F., Cajochen, C. & Peigneux, P. (2007). A time to think: circadian rhythms in human cognition. *Cognitive Neuropsychology*, 24(7), 755–789.
Översikt: uppmärksamhet och exekutiv kontroll varierar över dagen, efter kronotyp.

MÅTTLIG · Killingsworth, M. A. & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932.
2 250 vuxna, med stickprov under dagen: tankarna vandrade 46,9 % av tiden, och människor var mindre lyckliga när de gjorde det.

Medvetet utelämnat, eftersom källorna bakom dem inte stöder dem: ”ett uppmärksamhetsspann på 47 sekunder”, ”23 minuter för att fokusera igen”, 52/17, ”fokuscykler på 90 minuter”, ”flow gör dig fem gånger mer produktiv”, ”21 dagar för att skapa en vana”.

MÅTTLIG · Pencavel, J. (2015). The productivity of working hours. *The Economic Journal*, 125(589), 2052–2076.
Ammunitionsarbetare, 1914–18: produktionen ökade i takt med timmarna upp till ungefär 49 i veckan och planade sedan ut; 70 timmar gav knappt mer än 56.

SVAG · Chui, M. et al. (2012). The social economy: unlocking value and productivity through social technologies. McKinsey Global Institute.
Uppskattnig från en enkät: kunskapsarbetare lägger ungefär 28 % av arbetsveckan på mejl.

MÅTTLIG · Kushlev, K. & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior*, 43, 220–228.
124 vuxna: mejl tre gånger om dagen gav lägre daglig stress än att läsa mejl hur ofta som helst.

MÅTTLIG · Van Dongen, H. P. A., Maislin, G., Mullington, J. M. & Dinges, D. F. (2003). The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. *Sleep*, 26(2), 117–126.
48 vuxna: 6 timmar i sängen i 14 nätter gav uppmärksamhetsmissar som efter upp till två nätter utan sömn; deras skattade sömnighet ökade bara lite.

MÅTTLIG · Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F. & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *PNAS*, 112(4), 1232–1237.
12 vuxna, fem kvällar: en surfplatta före sänggåendet, jämfört med en tryckt bok, gav längre tid att somna och sämre vakenhet nästa morgon.

SVAG · Phillips, A. J. K. et al. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. *Scientific Reports*, 7, 3216.
61 studenter, 30 dagar: de som sov oregelbundet hade senare dygnsrytm och lägre betyg. Ett samband, inte bevis för orsak.

MÅTTLIG · Sonnentag, S. & Fritz, C. (2015). Recovery from job stress: the stressor-detachment model. *Journal of Organizational Behavior*, 36(S1), S72–S103.
Översikt: att koppla bort jobbet på kvällen hänger ihop med mindre påfrestning.

ANDRA OMGÅNGEN

DEEP WORK-PROTOKOLLET

Startdatum _____

För upprepade veckor och för att hålla din nivå. Skriv in målet, stryk cirklar du inte har planerat, fyll i en för varje avklarad block. Rutan: fokus, 1 till 5.

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN	MÅL · RESULTAT · BESLUT
VECKA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · paus _____ Fulla dagar _____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · paus _____ Fulla dagar _____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · paus _____ Fulla dagar _____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · paus _____ Fulla dagar _____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · paus _____ Fulla dagar _____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER
VECKA _____	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	○ ○ ○ ○ ○ □	_____ × _____ min · paus _____ Fulla dagar _____ / 7 ☐ UPP ☐ IGEN ☐ NER

FÖRSTA VÄRDET

→

DENNA OMGÅNG

=

× MER

5–7 fulla dagar: gå upp · **3–4:** upprepa · **0–2:** gå ner en vecka. Siffrorna är antalet färdiga, meningsfulla resultat på en vecka.

Deep Work-blocken först. Allt klart före middagen. Dålig dag: minst ett block på 25 minuter. Det räknas som en tränad dag, inte som en full dag.