

Неделя после работы

Посмотрите, чем теперь держится ритм.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какие дела уже обязательны?

Например: Аптека, продукты, платежи.

Где в неделе пустота?

Например: Вторник и четверг после обеда.

Что даёт интерес?

Например: История города и прогулки.

Что даёт чувство пользы?

Например: Помочь соседке с документами.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Круг людей

Найдите связи, которые можно поддерживать без навязчивости.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

С кем хочу чаще общаться?

Например: С бывшей коллегой.

Кому могу написать первым?

Например: Сестре в воскресенье.

Где можно встретить новых людей?

Например: Клуб при библиотеке.

Какой формат мне удобен?

Например: Часовая встреча днём.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Личное место

Выберите занятие, которое возвращает ощущение себя.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что давно хотелось попробовать?

Например: Рисовать акварелью.

Какие ресурсы нужны?

Например: Набор кистей и стол.

Какой первый урок или визит?

Например: Пробное занятие в ДК.

Как пойму, что подходит?

Например: После занятия хочется вернуться.

A4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.