

Первые 72 часа

Отделите срочное от того, что подождёт.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какие документы нужны?

Например: Приказ, справка, расчёт.

Сколько денег есть сейчас?

Например: 74 000 ₽ на счетах.

Кому сообщить о ситуации?

Например: Партнёру и одному другу.

Что не решаю в шоке?

Например: Переезд и кредит на учёбу.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

30-дневный ритм

Соберите неделю поиска без полного выгорания.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда занимаюсь поиском?

Например: Пн, ср, пт с 10 до 13.

Когда отдыхаю без вины?

Например: Вечера после 19:00.

Сколько откликов в неделю?

Например: 8–10 точных откликов.

Как отслеживаю ответы?

Например: Таблица с датами и статусом.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Разговор с близкими

Подготовьте честную фразу без лишней драматизации.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что произошло фактически?

Например: Сократили отдел.

Какая помощь нужна?

Например: Неделя без расспросов каждый вечер.

Что я делаю сам?

Например: Обновляю резюме и пишу контактам.

О чём прошу не говорить?

Например: Не сравнивать с чужими историями.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.