

Первые 72 часа

Отделите срочное от того, что подождёт.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

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.

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

30-дневный ритм

Соберите неделю поиска без полного выгорания.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

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.

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

Разговор с близкими

Подготовьте честную фразу без лишней драматизации.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

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.

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