

Четыре части нагрузки

Найдите, что утомляет сильнее всего прямо сейчас.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что утомляет сильнее?

Например: Ожидание результата.

Что организационно тяжело?

Например: Записи и анализы утром.

Кто давит вопросами?

Например: Родственники в чате.

Где нужна помощь?

Например: Чтобы меня выслушали.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Граница приватности

Выберите, кому и сколько рассказывать об обследованиях.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что отвечать знакомым?

Например: Пока не обсуждаем.

Кому рассказывать детали?

Например: Только сестре.

Что не объяснять?

Например: Все назначения врача.

Как закрыть тему?

Например: Спасибо за заботу, скажу сама.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

День результата

Продумайте контакт, место и действия после новости.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Где получить новость?

Например: Дома после работы.

Кому написать?

Например: Партнёру и сестре.

Что не делать?

Например: Не отвечать всем сразу.

Что для тела?

Например: Душ и ранний сон.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.