

Карта дня

Посмотрите, где боль и нагрузка встречаются.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Когда обычно хуже?

Например: После обеда и вечером.

Какие дела забирают силы?

Например: Дорога и уборка.

Что важно сохранить?

Например: Встреча с подругой раз в неделю.

Когда нужен отдых?

Например: После выхода из дома.

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

План с паузами

Разделите дела на части до отката.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какое дело разобью?

Например: Уборку кухни.

Сколько длится один блок?

Например: 15 минут.

Где поставлю паузу?

Например: После плиты и раковины.

Что перенесу без вины?

Например: Мытьё пола на завтра.

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

Просьба о помощи

Подготовьте конкретную просьбу близкому.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

К кому обращаюсь?

Например: К брату.

Какая помощь нужна?

Например: Забрать тяжёлые продукты.

Когда именно?

Например: В субботу до 14:00.

Что беру на себя?

Например: Список и оплату.

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