Новость и её перевод

Отделите публикацию от оценки себя.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что я действительно увидел?

Например: Фото знакомого из отпуска.

Какой вывод сделал о себе?

Например: Решил, что у меня всё хуже.

Что о чужой жизни неизвестно?

Например: Как устроены его работа и расходы.

Какую потребность это задело?

Например: Мне не хватает отдыха.

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

Кто входит во «все»

Проверьте масштаб обобщения.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

С кем именно я сравниваю себя?

Например: С тремя людьми из ленты.

Какой один результат вижу?

Например: Их поездки этим летом.

Что в своей жизни не учитываю?

Например: Заботу о семье и законченный проект.

Какой свой критерий важнее?

Например: Посильный отдых без долга.

А4, масштаб 100%. Подходит для чёрно-белой печати.

Мой ближайший отдых

Потребность можно перевести в конкретный выбор.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что поможет мне восстановиться?

Например: Вечер без рабочих сообщений.

Какой формат доступен сейчас?

Например: Прогулка и разговор с другом.

Когда выделю время?

Например: В субботу после обеда.

Что покажет, что отдых состоялся?

Например: Провёл два часа без работы.

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