

Полная картина дня

Включите работу, дорогу и организацию быта.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда начался мой день?

Например: В семь утра.

Какие задачи заняли больше всего сил?

Например: Две встречи и срочные сообщения.

Какие дела обычно не считаю нагрузкой?

Например: Дорогу, покупки и организацию семейных дел.

Где не было ни одной паузы?

Например: Между обедом и концом работы.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Какая усталость

Опишите, что замечаете в себе.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что трудно делать сейчас?

Например: Сосредоточиться на длинном письме.

Когда это усиливается?

Например: После нескольких задач подряд.

Что приносит хоть небольшое облегчение?

Например: Спокойный перерыв без телефона.

Какую нагрузку можно пересмотреть?

Например: Постоянную доступность в рабочем чате.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Окно для паузы

Привяжите небольшой перерыв к обычному событию.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

После чего сделаю паузу?

Например: После обеда.

Сколько времени выделяю?

Например: Десять минут.

Что уберу из этого окна?

Например: Рабочие сообщения.

Что сделаю, если план сорвётся?

Например: Выберу другое небольшое окно в тот же день.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.