

Карта изменений

Опишите, что стало труднее, без оценки характера.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что изменилось в моей обычной жизни?

Например: Даже после выходного чувствую усталость.

Когда это стало заметно?

Например: В последние несколько недель.

Какая задача даётся тяжелее?

Например: Начать работу утром.

Кому могу рассказать об этом?

Например: Близкому человеку или специалисту.

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

Нагрузка целиком

Включите задачи, которые обычно не считаете работой.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какая работа занимает день?

Например: Проекты и рабочие сообщения.

Какая домашняя организация лежит на мне?

Например: Покупки и запись семьи к специалистам.

Когда я остаюсь доступным?

Например: Почти весь вечер и выходной.

Что можно обсудить с другими?

Например: Распределение покупок и границы рабочего чата.

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

Одна переменная в условиях

Запрос должен быть конкретным.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Что хочу перераспределить?

Например: Еженедельную закупку продуктов.

Кому адресую просьбу?

Например: Другому взрослому в семье.

Какой отдых можно защитить?

Например: Два часа в субботу без рабочих сообщений.

Когда проверю, стало ли сильнее?

Например: Через неделю по обычному дню.

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