

Три кадра эпизода

Запишите последовательность без самообвинения.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что происходило до еды?

Например: Работал без нормальной паузы.

Что чувствовал в этот момент?

Например: Усталость и раздражение.

Как проходила еда?

Например: Торопился и смотрел в телефон.

Что заметил после?

Например: Осталось желание отдохнуть.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Опорные точки дня

Посмотрите на условия обычного дня.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Когда были перерывы на еду?

Например: Запишу время по фактическому дню.

Когда удалось отдохнуть?

Например: Днём отдыха почти не было.

Где нагрузка стала слишком большой?

Например: После двух встреч подряд.

Какую паузу можно подготовить?

Например: Заранее оставить спокойное время для обеда.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Поддержка вместо запрета

Выберите заботу, которую можно организовать.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

В чём сейчас нуждаюсь?

Например: В отдыхе и предсказуемом дне.

Какой шаг поможет с этой потребностью?

Например: Обсужу одну паузу в рабочем графике.

Что скажу себе после трудного эпизода?

Например: Этот эпизод можно понять без наказания.

Когда нужна помощь специалиста?

Например: Если трудности повторяются и заметно мешают.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.