

Факты вместо паники

Отделите цифры от тревожных сценариев.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какой баланс сейчас?

Например: 18 400 ₽.

Какие платежи до зарплаты?

Например: Коммуналка и связь.

Что уже оплачено?

Например: Аренда и кредит.

Какой страх не факт?

Например: Что точно не хватит на всё.

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

Окно проверки

Ограничьте бесконечный контроль банка.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Когда проверяю деньги?

Например: В 19:00 после ужина.

Что именно смотрю?

Например: Баланс и ближайшие платежи.

Что не проверяю ночью?

Например: Кредитку и новости курса.

Чем завершаю проверку?

Например: Записываю один шаг.

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

Одно решение

Выберите ближайшее действие вместо всей жизни.

Запишите ответы от руки. Примеры - только подсказка.

Какой вопрос решаю сегодня?

Например: Хватит ли на продукты до пятницы?

Какие есть два варианта?

Например: Список дома или доставка.

Что выберу на 24 часа?

Например: Покупаю по списку дома.

Когда вернусь к теме?

Например: Завтра в 19:00.

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