

ЛИЧНОЕ БЮРО РАЗДРАЖЕНИЙ

СПИСОК ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ МЕНЯ



БЕСЯТ



ой, всё.



У БУМАГИ ТЕРПЕНИЯ БОЛЬШЕ.

ЦентрМаг

Список людей, которые меня бесят



Здесь можно поворчать, разобраться
и вернуть себе хороший день.

Блокнот принадлежит

Ворчим с пользой.

Одна ситуация - один разворот. Можно писать коротко.

01

Заметить

Что случилось и насколько это бесит?



02

Назвать

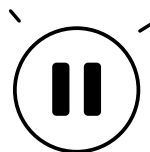
Что меня задело и чего мне не хватает?



03

Выбрать

Что я скажу или сделаю дальше?



Бюро работает по вашим правилам.

Пишите имена или прозвища. Пропускайте лишние графы.
Возвращайтесь, когда захочется.



Что где лежит?



Список действующих лиц	04-05
Мои кнопки и границы	06-07
20 личных дел	08-47
Ревизия раздражений	48-49
Переводчик с бесячего	50-51
Меню спокойствия	52-53
Хорошие люди тоже есть	54-55
Свободные заметки	56-59
Дело закрыто	60



Вход свободный.
Чужое мнение - по записи.



КАРТотека / начало

Список действующих лиц

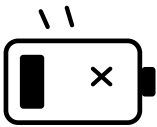
Кого записываем и на какой странице искать дело?

№	Имя / прозвище	Чем запомнился этот эпизод	Стр.
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			

Прозвище может быть смешным. Страница - точной.

Мои кнопки

Отметьте, что чаще всего запускает раздражение.



☐

Меня перебивают

☐

Непрошенные советы

☐

Всё в последний момент

☐

Шум и уведомления

☐

Обещали и забыли

☐

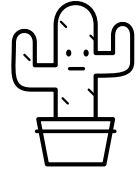
Нет сил и отдыха

Мой самый частый повод

Первый сигнал: что чувствую в теле?

Мои границы

Что для меня важно в общении?



Со мной можно...

Со мной нельзя...

Если граница нарушена, я...

Моя короткая фраза-граница



ДЕЛО 01 / ЗАПИСАТЬ

Кто сегодня отличился?



Имя / прозвище

Дата / время

ГДЕ СЛУЧИЛОСЬ

☐ работа

☐ дома

☐ другое

Что произошло?

Факты: слова, действия, обстоятельства.

Насколько бесит сейчас?

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

0 - всё спокойно

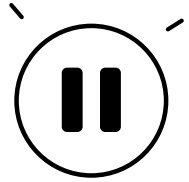
10 - чайник закипел

Что меня задело?

Мой внутренний комментарий:

ДЕЛО 01 / ВЫДОХНУТЬ

А теперь про меня.



Что мне сейчас нужно?

☐ уважение☐ тишина☐ ясность☐ пауза☐ помощь☐ другое

Что хочу сказать по делу?

Когда ... / мне ... / я прошу ...

Мой следующий шаг

☐ обсудить☐ взять паузу☐ отпустить

Чем всё закончилось / что помогло?

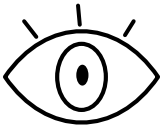
После паузы: ____ / 10

☐ вернуться позже



Что повторяется?

Загляните в заполненные дела и найдите повторения.



Повод	Сколько раз	Что было общего

Главное наблюдение

Что стало легче?



Что больше не так сильно бесит?

Какой мой ответ сработал?

Что хочу попробовать в следующий раз?

Маленький прогресс тоже считается.



Переводчик с бесячего

Черновик можно оставить здесь. В разговор взять суть.

В голове звучит	Можно сказать так
«Дай договорить!»	«Мне важно закончить мысль. Потом я тебя выслушаю».
«Опять в последний момент!»	«Предупреди, пожалуйста, заранее: мне нужно спланировать день».
«Не учи меня жить».	«Сейчас мне нужно, чтобы меня выслушали. Совет попрошу отдельно».

Рабочая формула: факт + что мне важно + конкретная просьба.

Моя версия без кипения



Хочется сказать	Скажу по делу

Короткая просьба понятнее длинной перепалки.

Меню СПОКОЙСТВИЯ

Выберите одну маленькую паузу, которая вам подходит.



Пауза

Отложить ответ.



Воздух

Немного пройтись.



Тишина

Убрать уведомления.



Чай

Сделать перерыв.



Контакт

Поговорить с близким.



Бумага

Выписать лишнее.

Сегодня выбираю:

Что помогает именно мне?



Что пробую	Когда пригодится	После: 0-10

Мой способ номер один



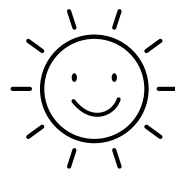
Хорошие люди тоже есть.



Здесь можно записать тех, с кем спокойно и смешно.

Кто	За что сегодня спасибо

Мои люди и мои радости



Кому можно написать «слушай...»?

Что поднимает мне настроение?

За что я сегодня могу похвалить себя?



Поле для всего

Мысли, каракули и очень важное «ну сколько можно».

ЦентрМаг

БУМАГА ВСЁ СТЕРПИТ





Поле для всего

Здесь можно придумать смешной финал.

ЦентрМаг

МОЖНО БЕЗ ЦЕНЗУРЫ



Поле для всего

Для планов, рисунков и внезапных идей.

ЦентрМаг

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ





Дело закрыто.



Кого-то отпускаем. Что-то меняем.
Себя берём с собой.

Что я теперь лучше понимаю о себе?

Что больше не хочу носить в голове?

МЕСТО ДЛЯ ХОРОШЕГО ДНЯ

ЦентрМаг

**БЮРО ПРИНИМАЕТ
ЖАЛОБЫ. БУМАГА
НЕ ПЕРЕБИВАЕТ.**



**ЗАПИСАЛИ.
ВЫДОХНУЛИ.
ЖИВЁМ ДАЛЬШЕ.**

**ВСЕ ПЕРСОНАЖИ НЕМНОГО БЕСЯТ.
СОВПАДЕНИЯ СЛУЧАЮТСЯ.**