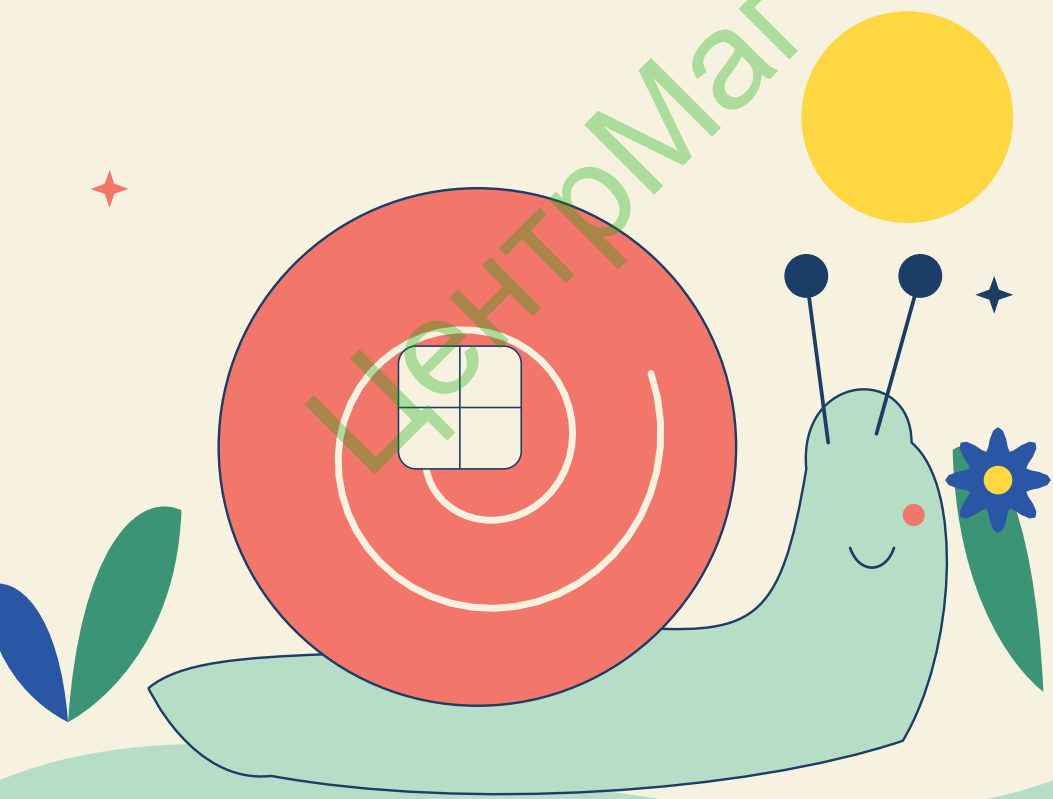
Купить Дневник нагрузки и личных границ. В своем ритме

ЗАМЕЧАТЬ СЕБЯ · БЕРЕЧЬ СВОЁ ВРЕМЯ

В своём ритме

Дневник нагрузки и личных границ



ЦентрМаг

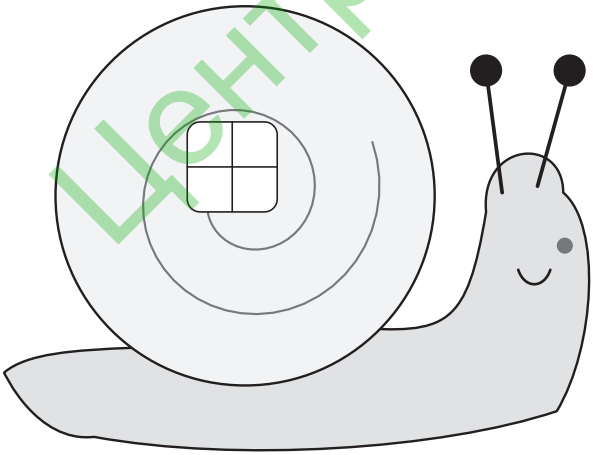
Мой темп. Моё пространство.

ЦентрМаг

В своём ритме

Замечать нагрузку. Выбирать свой темп.
Оставлять место для себя.

ЦентрМаг



Этот дневник принадлежит

Как пользоваться

Заполняй столько, сколько сейчас удобно. Пропуски допустимы.

01 Сначала — общая картина

Отметь обязанности, доступное время и ранние признаки перегрузки.

02 Затем — одна граница

Выбери ситуацию и подготовь понятную просьбу или отказ.

03 Неделя за неделей

Планируй посильный объём, отмечай план и факт, замечай, что помогает.

04 Пересматривай договорённости

В конце недели оставь то, что работает, и измени один неудобный пункт.

> Шкалы отражают только твоё ощущение, это не тест и не диагноз. Если напряжение долго мешает жить, можно обсудить его со специалистом.

ЦентрМаг

Что внутри

Восемь недель наблюдений без привязки к календарю.

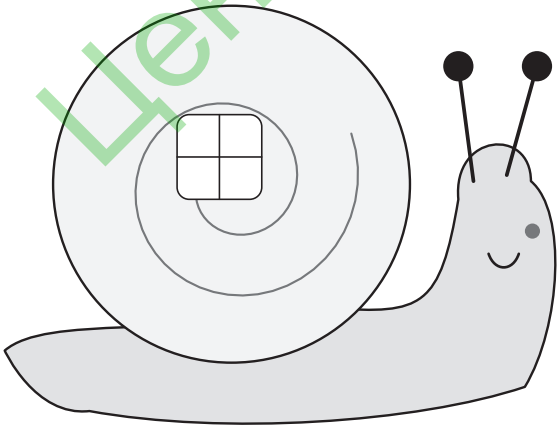
Моя нагрузка	4–16
Личные границы	17–32
Неделя 1	33–39
Неделя 2	40–46
Неделя 3	47–53
Неделя 4	54–60
Неделя 5	61–67
Неделя 6	68–74
Неделя 7	75–81
Неделя 8	82–88
Мой новый ритм	89–96

ЦентрМаг

Моя нагрузка

Время, силы и внимание конечны. Посмотрим, что уже занимает место в твоей жизни.

ЦентрМаг



Здесь можно двигаться постепенно. Достаточно одной полезной записи.



Что на мне сейчас

Учитывай работу, дом, дорогу, заботу о близких и организационные дела.

Дело / роль	Часов в неделю	Силы 0–10	Кто ещё участвует

ЦентрМаг

0 — почти не требует сил; 10 — очень затратно. Какие обязанности сейчас особенно тяжелы?



Невидимые дела

Планировать, помнить, напоминать и поддерживать — тоже нагрузка.

Что я держу в голове	Как часто / сколько времени	С кем можно разделить

ЦентрМаг

Одно дело, которое я хочу сделать видимым для других: _____



Реальный запас времени

Сначала оставь место сну, еде, дороге, заботе о себе и отдыху.

День	Занято, часы	Свободно, часы	Из них оставлю запас
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Вс			

Какой объём новых дел мне посилен

ЦентрМаг



Мой ритм

Заметь условия, при которых разные задачи даются легче.

Когда легче сосредоточиться

Когда комфортнее общаться

Когда телу нужна пауза

Что помогает переключиться

ЦентрМаг



Ранние сигналы

Записывай свои наблюдения. Усталость не нужно доказывать.

ЕСТЬ ЗАПАС

Как я замечаю, что нагрузка мне подходит?

НУЖНА ПАУЗА

Что меняется в теле, мыслях и поведении?

НУЖНА ПОМОЩЬ

Какие сигналы говорят, что одному справляться тяжело?

> Если самочувствие вызывает тревогу или симптомы сохраняются, обратись к специалисту.

ЦентрМаг



На что я влияю

Раздели действие, разговор и обстоятельства вне твоего контроля.

Могу изменить самостоятельно

Могу обсудить и согласовать

Сейчас вне моего контроля

ЦентрМаг



Зачем я это делаю

Одна и та же обязанность может быть важной и одновременно тяжёлой.

Для меня действительно важно

Делаю по договорённости

Продолжаю по привычке или из страха

Какую договорённость пересмотрю

ЦентрМаг

Освободить место

Выбери одно изменение, которое реально попробовать на этой неделе.

Решение	Какое дело	Первый шаг / с кем согласовать
Оставить		
Упростить		
Разделить		
Перенести		
Отказаться		

Мой первый шаг: _____

ЦентрМаг



Просьба о помощи

Конкретная просьба оставляет меньше места для догадок.

«Мне нужна помощь с _____. Можешь взять на себя _____ к _____? Если нет, давай обсудим другой вариант».

Что нужно	Кого попрошу	К какому сроку	Ответ / договорённость

Помощь может быть разовой, регулярной или в виде совместного решения.

ЦентрМаг

Меню восстановления

Впиши доступные именно тебе варианты. Эффект может быть разным.

На несколько минут

На спокойный перерыв

На свободный вечер

ЦентрМаг

II

Чтобы отдых состоялся

Иногда сначала нужно убрать помеху или договориться с кем-то.

Какой отдых мне сейчас нужен

Что обычно ему мешает

О чём и с кем договорюсь

Когда оставлю для него время

ЦентрМаг



Если сил мало

Подготовь посильный вариант дня заранее.

Мой необходимый минимум

Что может подождать

Кому сообщу / кого попрошу помочь

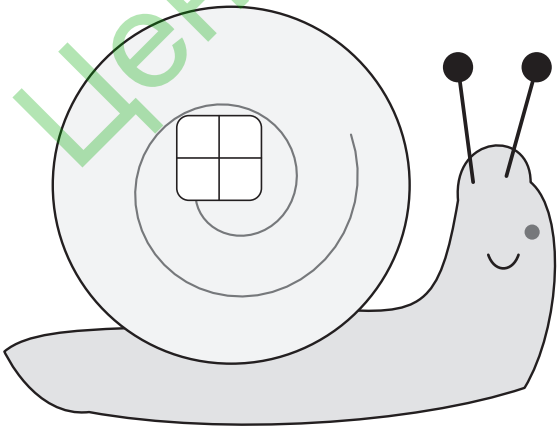
Что поддержит меня сегодня

ЦентрМаг

Личные границы

Граница описывает, что тебе подходит, как ты сообщаешь об этом и что можешь сделать сам.

ЦентрМаг



Здесь можно двигаться постепенно. Достаточно одной полезной записи.



Карта моих границ

Отметь, где больше всего хочется ясности.

Сфера	Мне подходит	Хочу изменить
Время		
Работа		
Переписка		
Общение		
Пространство		
Деньги / вещи		

ЦентрМаг

На ближайшую неделю я выбираю одну сферу: _____

II

Перед тем как сказать да

Согласие может быть осознанным, ограниченным или отложенным.

- [ ] Я понимаю, что именно от меня ждут.
- [ ] У меня есть время и силы.
- [ ] Я знаю, от чего придётся отказаться.
- [ ] Мне подходят срок и условия.
- [ ] Я могу предложить другой объём.

Если согласиться — на каких условиях?

Мой ответ или время, когда я его дам

ЦентрМаг

Пауза перед ответом

«Я сверюсь со своими планами и отвечу завтра».

Что от меня попросили

Что я почувствовал(а) в первый момент

Какая информация нужна для решения

Когда и какой ответ я дам

ЦентрМаг

Спокойное «нет»

Короткие фразы можно изменить под свой голос и ситуацию.

ПРЯМО

«Сейчас я не возьму это на себя».

С УСЛОВИЕМ

«Могу помочь 20 минут, затем мне нужно уйти».

С ДРУГИМ СРОКОМ

«Сегодня не получится. Могу вернуться к этому в четверг».

БЕЗ ЛИШНИХ ОБЪЯСНЕНИЙ

«Мне это не подходит. Мой ответ остаётся прежним».

Моя собственная фраза

ЦентрМаг

Подготовить разговор

Начни с наблюдаемого факта, затем назови потребность и просьбу.

Факт: что произошло, без оценок

Для меня важно / мне нужно

Моя конкретная просьба

Что я сделаю, если не договоримся

ЦентрМаг



Ситуация крупным планом

Можно взять небольшой эпизод, который хочется понять.

Что произошло и кто участвовал

Где мне стало некомфортно

Как я ответил(а) / чего не сказал(а)

Что попробую в следующий раз

ЦентрМаг



После разговора

Оценивай ясность договорённости, а не то, всем ли понравился ответ.

Что удалось сказать

О чём мы договорились

Что осталось неясным

Когда вернёмся к разговору

ЦентрМаг

Договорённости о работе

Новая задача требует ясности: что, когда и вместо чего.

Что уточнить	Текущие условия	Что предложу
Приоритеты		
Объём работы		
Сроки		
Доступность		
Чья ответственность		
Поддержка / ресурсы		

Фраза для разговора: «Если беру это, какую задачу переносим?»

ЦентрМаг



Быть на связи

Доступность можно оговаривать заранее, в том числе с близкими.

Когда я читаю сообщения

Когда я не отвечаю

Как связаться, если вопрос срочный

Кому и как сообщу эти правила

ЦентрМаг



Дела дома — видимыми

Учитывай не только выполнение, но и планирование, покупки, напоминания.

Дело	Кто планирует	Кто делает	Что пересмотрим

Дата следующего обсуждения: _____ Первый общий шаг: _____

ЦентрМаг



Общение, в котором легче

Поддерживать другого можно в пределах своих возможностей.

Какие темы и тон мне подходят

Когда мне нужна пауза

Как я обозначу предел разговора

Что помогает уважать границы друг друга

ЦентрМаг



Цена нового согласия

Посмотри, чем заполняется время, прежде чем обещать его снова.

Просьба / предложение	Потребуется времени	Что придётся сдвинуть	Моё решение

ЦентрМаг

Варианты: да; нет; позже; меньший объём; сначала уточнить условия.



Когда неловко отказывать

Чувство вины можно заметить, не меняя решение автоматически.

Мысль, которая меня тревожит

Какие факты я знаю

Что я сказал(а) бы близкому другу

Как поддержу себя после ответа

ЦентрМаг

Если границу не услышали

Выбирай действие, которое зависит от тебя и подходит к ситуации.

Что повторяется

Как я спокойно повторю свою просьбу

Что изменю со своей стороны

Кто может поддержать меня

ЦентрМаг

Мои готовые фразы

Короткие подсказки для тех моментов, когда трудно подобрать слова.

ЧТОБЫ ВЗЯТЬ ПАУЗУ

«Я отвечу после того, как...»

ЧТОБЫ УТОЧНИТЬ УСЛОВИЯ

«Правильно ли я понимаю, что...»

ЧТОБЫ ОГРАНИЧИТЬ ОБЪЁМ

«Я могу взять на себя только...»

ЧТОБЫ ПЕРЕСМОТРЕТЬ ДОГОВОР

«Обстоятельства изменились. Предлагаю...»

ЦентрМаг



План с запасом

Даты: _____ — _____ Силы сейчас, 0–10: ____

Три приоритета, которые мне посильны

Дело	План, часы	Факт, часы

Моя граница на эту неделю

Когда отдых / какой запас времени оставлю

ЦентрМаг



Замечать день

Короткие записи помогут увидеть и дела, и то, что меняется вокруг.

Понедельник · дата _____

Силы утром 0–10 ___ вечером ___ Нагрузка 0–10 ___

0 — нет сил / нагрузки; 10 — много сил / максимум нагрузки.

Главное дело: _____

Время, ч: план ____ факт ____ Непредвиденное: _____

Граница / просьба: _____

Пауза или поддержка: _____

Заметка: _____

Вторник · дата _____

Силы утром 0–10 ___ вечером ___ Нагрузка 0–10 ___

0 — нет сил / нагрузки; 10 — много сил / максимум нагрузки.

Главное дело: _____

Время, ч: план ____ факт ____ Непредвиденное: _____

Граница / просьба: _____

Пауза или поддержка: _____

Заметка: _____

ЦентрМаг



Замечать день

Короткие записи помогут увидеть и дела, и то, что меняется вокруг.

Среда · дата _____

Силы утром 0–10 ___ вечером ___ Нагрузка 0–10 ___

0 — нет сил / нагрузки; 10 — много сил / максимум нагрузки.

Главное дело: _____

Время, ч: план ____ факт ____ Непредвиденное: _____

Граница / просьба: _____

Пауза или поддержка: _____

Заметка: _____

Четверг · дата _____

Силы утром 0–10 ___ вечером ___ Нагрузка 0–10 ___

0 — нет сил / нагрузки; 10 — много сил / максимум нагрузки.

Главное дело: _____

Время, ч: план ____ факт ____ Непредвиденное: _____

Граница / просьба: _____

Пауза или поддержка: _____

Заметка: _____

ЦентрМаг



Одна ситуация

Небольшой разбор — без обязанности сделать всё идеально.

Событие / просьба и моя первая реакция

Что мне было нужно в этой ситуации

Что я сказал(а) или сделал(а)

Что получилось / какой следующий шаг

ЦентрМаг



Итоги без оценок

Выбери одно изменение на следующую неделю. Этого достаточно.

Что забирало силы	Что помогало

Что получилось с моей границей

Что сокращу / разделю / перенесу

Один шаг на следующую неделю:

ЦентрМаг



План с запасом

Даты: _____ — _____ Силы сейчас, 0–10: ____

Три приоритета, которые мне посильны

Дело	План, часы	Факт, часы

Моя граница на эту неделю

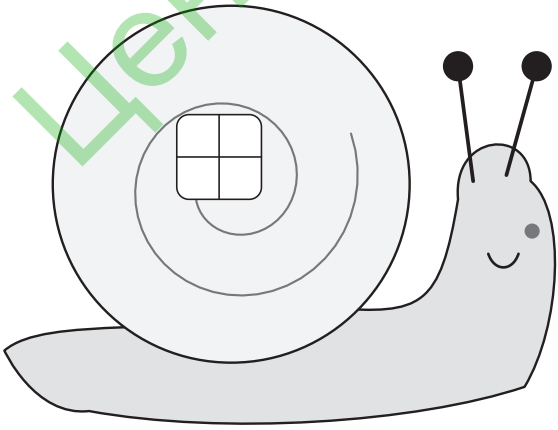
Когда отдых / какой запас времени оставлю

ЦентрМаг

Мой новый ритм

Сравни себя с началом этого дневника. Заметь даже небольшие перемены в нагрузке и отношениях.

ЦентрМаг



Здесь можно двигаться постепенно. Достаточно одной полезной записи.



До и сейчас

Здесь нет общего балла. Важнее увидеть конкретные изменения.

Что сравниваю	В начале	Сейчас
Мой объём дел		
Запас времени		
Доступная помощь		
Паузы и отдых		
Ясность договоров		
Умение сказать «нет»		

Самое важное изменение для меня: _____

ЦентрМаг



Что стало яснее

Иногда результат — заметить, что прежние условия больше не подходят.

Я лучше замечаю

Мне по-прежнему трудно

Мне помогает

Я хочу обсудить с близким или специалистом

ЦентрМаг



Мои рабочие границы

Сохрани формулировки, которые хочется использовать дальше.

Ситуация	Моё правило / фраза	Когда пересмотреть

ЦентрМаг

Границы можно менять, когда меняются обстоятельства и возможности.



Поддержка рядом

К кому можно обратиться с конкретной просьбой?

За практической помощью

Чтобы поговорить и быть услышанным(ой)

За профессиональной поддержкой

ЦентрМаг



Следующие две недели

Продолжи с одного изменения, которое имеет значение.

Что я сохраню

Что попробую изменить

С кем и о чём договорюсь

Когда проверю, подходит ли мне новый ритм

ЦентрМаг

Несколько слов себе

Что хочется напомнить себе в особенно загруженный день?

«Мне можно...»

ЦентрМаг



Место для своего

Слова, заметки, рисунок или план, который ещё складывается.

ЦентрМаг

ЦентрМаг

Места хватит и для тебя.

Не каждую просьбу нужно превращать в свою задачу. Не каждую паузу нужно оправдывать.

ЗАМЕЧАТЬ

Сколько сил уходит на видимые и незаметные дела.

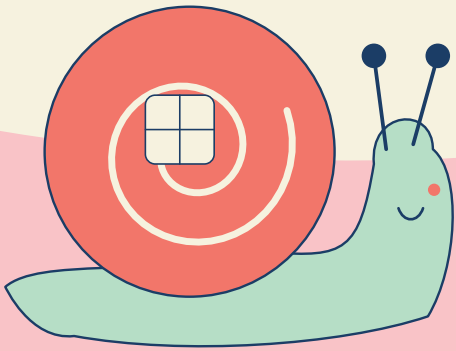
ВЫБИРАТЬ

Что оставить, упростить и разделить с другими.

ДОГОВАРИВАТЬСЯ

О своём времени, доступности и поддержке.

ЦентрМаг



Можно в своём темпе.