ЭНЕРГИЯ

# Антистресс-план

Инструмент: Антистресс-план: 5 опор

План на трудные периоды: сон, тело, люди, цифры, пауза

ВРЕМЯ
1 час на план, 10 минут в неделю

УРОВЕНЬ
базовый

ЗАПОЛНИЛ

КАК ЗАПОЛНЯТЬ
Запиши нормы и сигналы, отмечай неделю.

## 1 Мои 5 опор

серые строки: пример заполнения

| Опора | Минимальная норма | Сигнал проседания | Что делаю, если проседает |
|---|---|---|---|
| Сон | 7 часов | 3 ночи меньше 6 часов | отменяю вечерние встречи |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

## 2 Мои люди

Наставник

Друг

Специалист

Группа

## 3 Неделя

| Опора | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба

| Опора | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

КОНТРОЛЬНЫЕ ЦИФРЫ · ЦЕЛИ ИНСТРУМЕНТА

- Опор в норме: 4 из 5
- Срывов: 0-1 в неделю
- Разговор о трудном: раз в 2 недели

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ

СЛЕДУЮЩАЯ СВЕРКА

ТРЕКЕР BS

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба