

Как возможно распределить время («тайминг») в рабочие дни «5 ДНЕЙ - на «5»

1. «5 дней на «5»

Срочное и важное	Не срочное и важное
Срочное и не важное	Не срочное и не важное

2. День на «5»

Срочное и важное	Забота о себе
	«Работа» с/над собой
	Убрать
Самое главное	
	Приготовить
	Купить

3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПО СФЕРАМ ВЛИЯНИЯ

🕒	СЕБЕ	СЕМЬЕ	ЛЮДЯМ
	ПОДЪЕМ		
	МОЕ ВРЕМЯ	ФОКУС-время	
		Завтрак	
		Обед	
		Подготовка к «завтра»	
		Ужин	
		ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ	
		Отбой детей + ФОКУС-время	
	ВЕЧЕРНИЙ РИТУАЛ, СОН		

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРИОРИТЕТАМ

	ПРОЯВЛЕНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ, ЛЮБВИ, УВАЖЕНИЯ	ДЕТСКИЙ САД/ШКОЛА	РАБОТА

5. Важно **установить связь** с близким человеком, а потом **перенаправить внимание на дело** и попросить изменить поведение: подойти, прикоснуться, посмотреть в глаза, поинтересоваться делами, присоединиться к тому, что он делает, улыбнуться и дождаться улыбки в ответ ☺☺☺