

N1

Протягом 3 днів до модуля вести короткі нотатки та фіксувати:

1. Що сьогодні забрало найбільше енергії?
2. Що сьогодні дало хоча б трохи ресурсу?
3. Що я для себе зробила за день?

N2

Обрати 1 день до модуля, коли після завершення роботи треба:

1. не відповідати на робочі повідомлення;
2. не перевіряти робочі чати;
3. не обговорювати робочі кейси;
4. не "доробляти ще трохи".

Потім відповісти письмово:

1. не відповідати на робочі повідомлення;
2. не перевіряти робочі чати;
3. не обговорювати робочі кейси;
4. не "доробляти ще трохи".