Цифровой договор 1.0

Цель: убрать споры, вернуть контроль и сон.

Белые зоны без экранов (ежедневно, отметьте две)

[ ] За столом во время еды
[ ] За час до сна
[ ] Утро до школы/работы
[ ] Совместные разговоры/игры

Экран-меню на день (выберем 3 слота)

1) Учёба/творчество (мин): _____
2) Общение/мессенджер (мин): _____
3) Игра/развлечение (мин): _____

Формулировка без войны (скажи вслух)

Мы выбираем _____,
потому что нам важны _____.

Правила «как напоминаем»

[ ] Таймер на телефоне
[ ] Стикер на холодильнике
[ ] Уведомление в мессенджере
[ ] Другое: _____

Ответственность

Если забыли— СПОКОЙНО возвращаемся к договору и выполняем, без НОТАЦИЙ.

7 дней: Сколько дней получилось соблюсти белые зоны?
0 1 2 3 4 5 6 7

neuro-leader.ru • neuro-leadership.ru • neuro-leader@yandex.ru • 8-800-600-00-39