

Колесо ментальной перегрузки



ТИП ПЕРЕГРУЗКИ	НАВЫКИ	КЛЮЧИ
Нерегулярность отдыха	Планирование мини-отдыха, делегирование или отказ от части задач	Список дел и календарь: как реально обстоят дела? Что произошло с приоритетом отдыха?
Общая загруженность задачами	Приоритеты, делегирование, отказ от части задач/ перенос сроков	Список дел и календарь: это системно или временно?
Эмоциональная нагрузка	Планирование (не)социального отдыха.	Навыки регуляции. От чего именно/ как я перегружаюсь?
Адаптация к новому	Пошаговое планирование	Список дел, приоритеты, шаги
Нехватка сна	Планирование: календарь	Это системно или временно? Это органическое или связано с чем-то еще? Планирование решения
Низкая подвижность	Планирование: календарь, навык “осознанная ходьба”	Как с рутинной подвижности? Что помогает?
Психологическая нагрузка	Навык неидельных решений	Это системно или временно? Это органическое или связано с чем-то еще? Планирование решения
Сенсорная перегрузка	Сенсорные помощники: фиджеты, беруши, темные очки и тд	Как я перегрузился? Что именно произошло?