CO8A

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ АУДИТ НЕДЕЛИ И КАРТА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Рабочий трекер для баланса продуктивности, защиты от выгорания и контроля порога 50 часов

Период недели: ___.___ — ___.___.202__	**Главный фокус недели:** _____	**Лимит рабочих часов:** ≤ 50 ч (факт: ____ ч)

1. ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЗАМЕР ЭНЕРГИИ И ФОКУСА (ШКАЛА 1–10)

День недели	Рабочие часы	Энергия утром	Энергия вечером	Задача-«батарейка» (+) (что дало драйв и энергию)	Задача-«пожиратель» (–) (что вымотало сильнее всего)
Понедельник	____ ч	____ / 10	____ / 10		
Вторник	____ ч	____ / 10	____ / 10		
Среда	____ ч	____ / 10	____ / 10		
Четверг	____ ч	____ / 10	____ / 10		
Пятница	____ ч	____ / 10	____ / 10		
Суббота	____ ч	____ / 10	____ / 10		
Воскресенье	____ ч	____ / 10	____ / 10		
ИТОГО / СР.	**____ ч**	**___ / 10**	**___ / 10**	**Главный вывод недели:**	**Что делегировать / убрать:**

2. КАРТА ВОССТАНОВЛЕНИЯ: ЧЕТЫРЕ ОПОРЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БЮДЖЕТА

Источник энергии	Контрольные действия и ритуалы восстановления	Статус недели
1. Физическая энергия (Базовый ресурс)	Сон 7–8 часов минимум 5 ночей в неделю; 3 тренировки или прогулки по 40+ минут; паузы без сидения за столом.	☐ **Выполнено** ☐ **Частично**
2. Когнитивная энергия (Глубокий фокус)	Сложные задачи в пик биоритмов (циклы 90 мин работы / 15 мин отдыха без экрана); отключение уведомлений в слоты Deep Work.	☐ **Выполнено** ☐ **Частично**
3. Социальная энергия (Связи и опора)	Минимум 2 вечера без рабочих чатов с семьей или друзьями; живая поддерживающая коммуникация и обмен обратной связью.	☐ **Выполнено** ☐ **Частично**
4. Смысловая энергия (Вектор роста)	Минимум 1 шаг по задаче «на вырост» (правило 20% времени на развитие); фиксация 3 конкретных побед недели в дневнике.	☐ **Выполнено** ☐ **Частично**

Правило калибровки: если суммарное рабочее время превысило 50 часов или вечерняя энергия держалась ниже 5 баллов более трех дней подряд — запланируйте на следующую неделю разгрузочный слот и один вид активного отдыха без экранов (природа, спорт, живое общение).