



Pentru adulții care citesc împreună

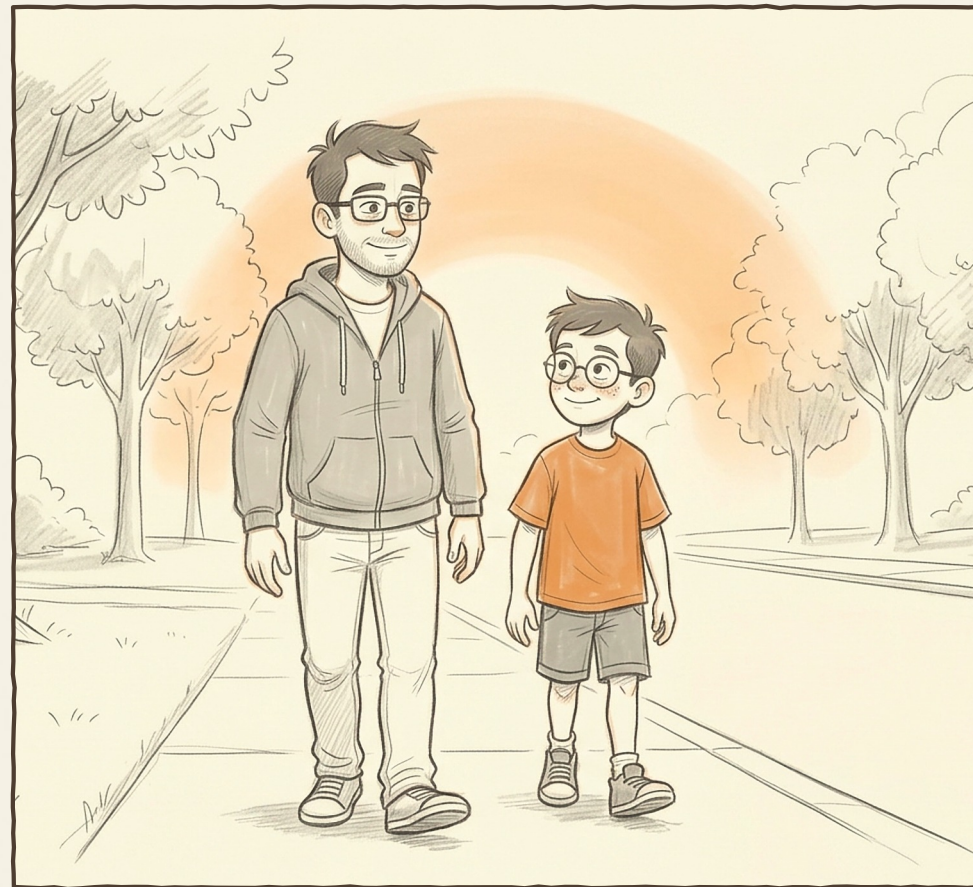
Povestea are o singură idee: când suntem obosiți, nu prea alegem. Facem ce e mai ușor. Așa că întâi vin somnul, mișcarea și mâncarea, iar planurile mari vin după.

Întrebări de discutat împreună

1. Când te-ai simțit obosit azi? Ce ai făcut atunci?
2. Care e un lucru pe care l-ai ales singur azi?
3. Ce te prinde fără să te întrebe: un ecran, dulciurile, altceva?

EQUILIBRIUM

Micul Mark



Sezonul 1 · Episodul 1

Întâi energia, apoi obiectivele

O poveste despre oboseală, alegeri și un test mic.

Personajele



MARK (40 de ani)

Are planuri mari pentru mâine. Azi e mai mult obosit.



MICUL MARK (9 ani)

Mark când avea nouă ani. Pune întrebările pe care oamenii mari uită să le pună.



MR. FEED

Locuiește în telefon. Mereu prietenos. Mereu spune „încă unul”.

Cum citești benzile

-  Paginile gri: PARTEA 1, varianta pe care ți-o vinde lumea.
-  Paginile calde: PARTEA 2, varianta care chiar merge.
-  La final: un jurnal pe care îl poți completa o săptămână.

Jurnalul meu de energie: 7 zile

În fiecare seară, completează o coloană. Durează două minute.



Nume: _____ Data de început: _____

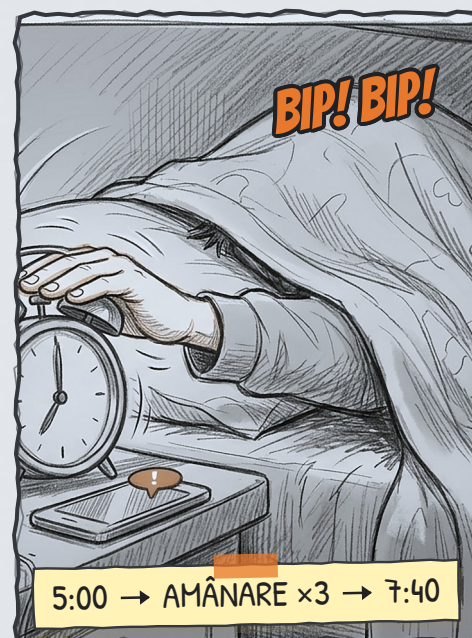
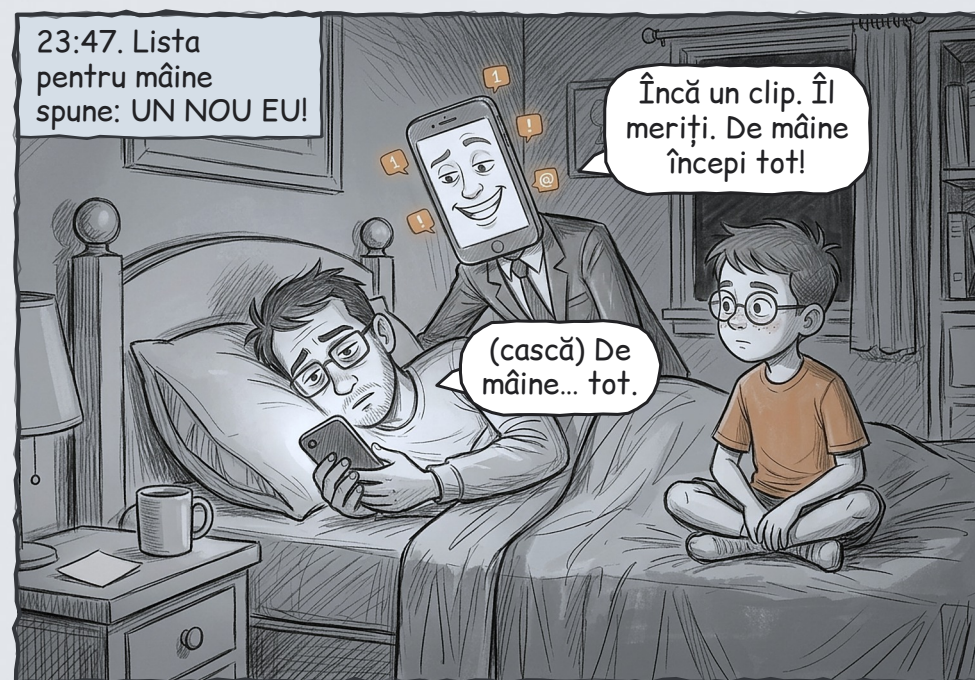
	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
SOMN câte ore am dormit azi-noapte							
MIȘCARE câte minute m-am mișcat azi							
ALEGERILE MELE lucruri alese de mine, cu intenție							
TENTAȚII NEPLANIFICATE telefon, dulciuri, ecrane care m-au prins							

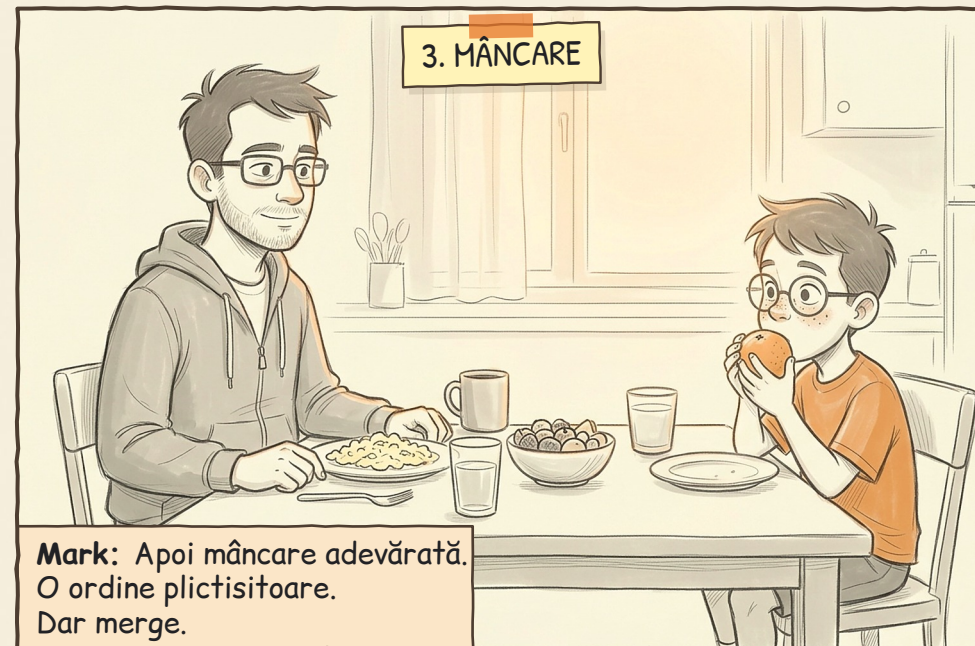
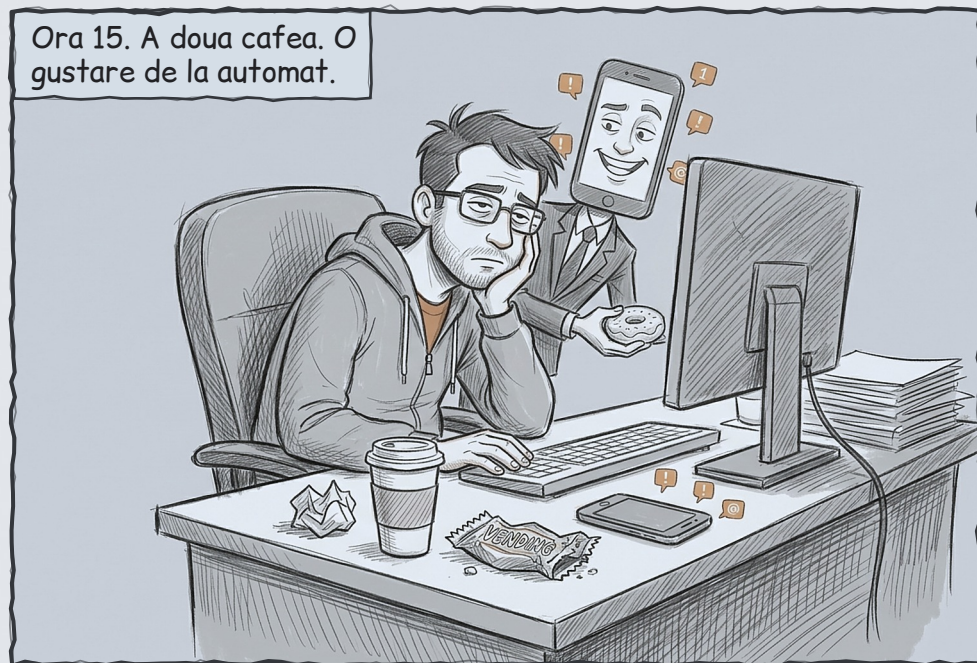
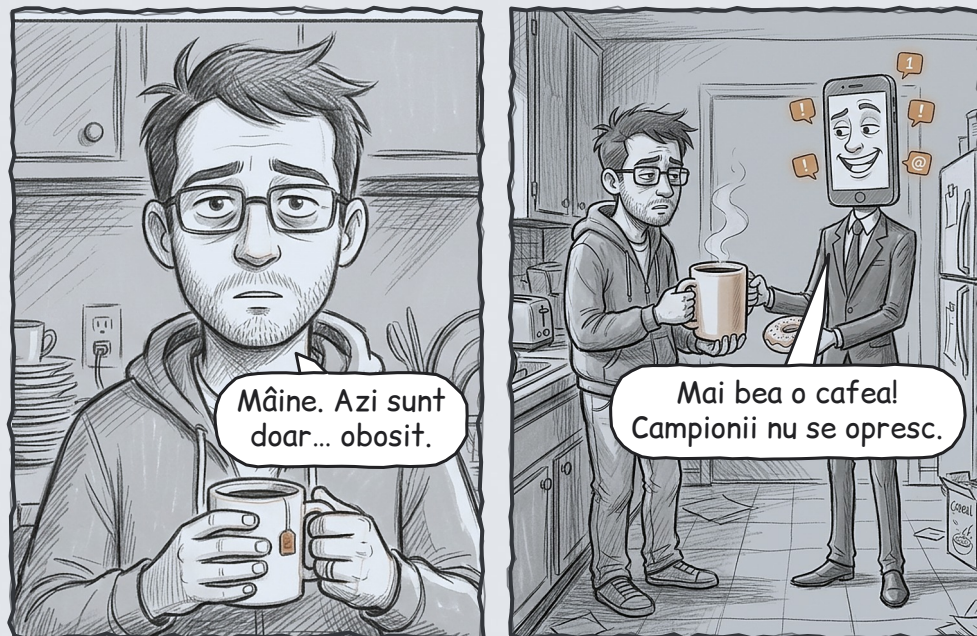
După 7 zile

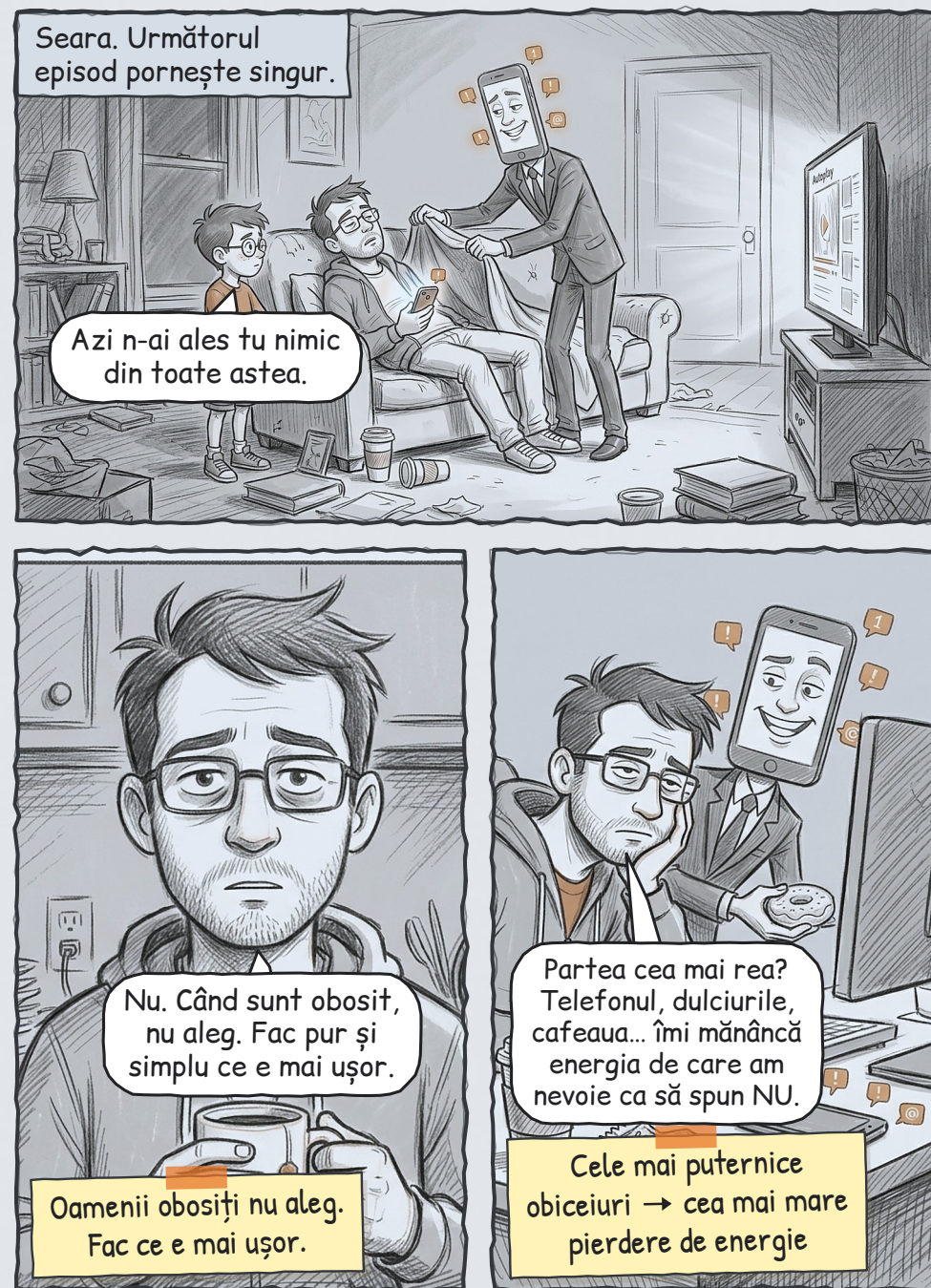
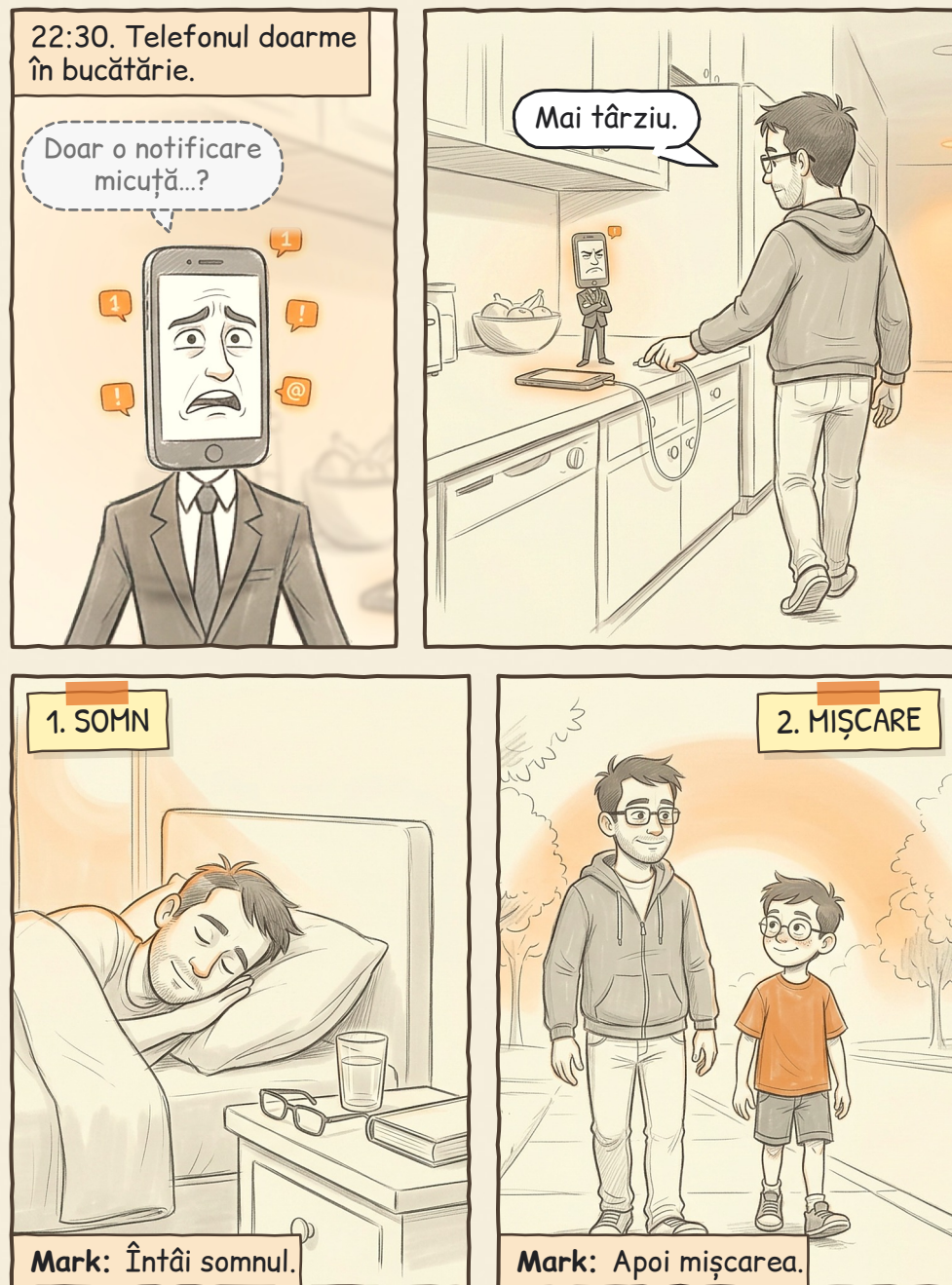
Uită-te la cele 3 zile în care ai dormit cel mai bine și la cele 3 în care ai dormit cel mai prost. În care zile ai ales mai multe lucruri singur? Ce observi?

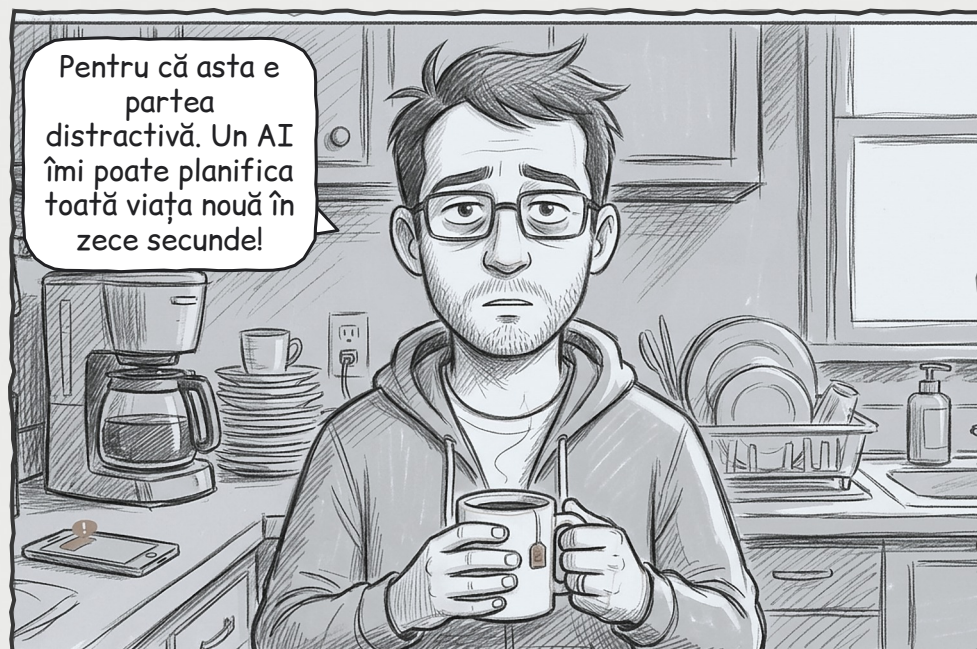
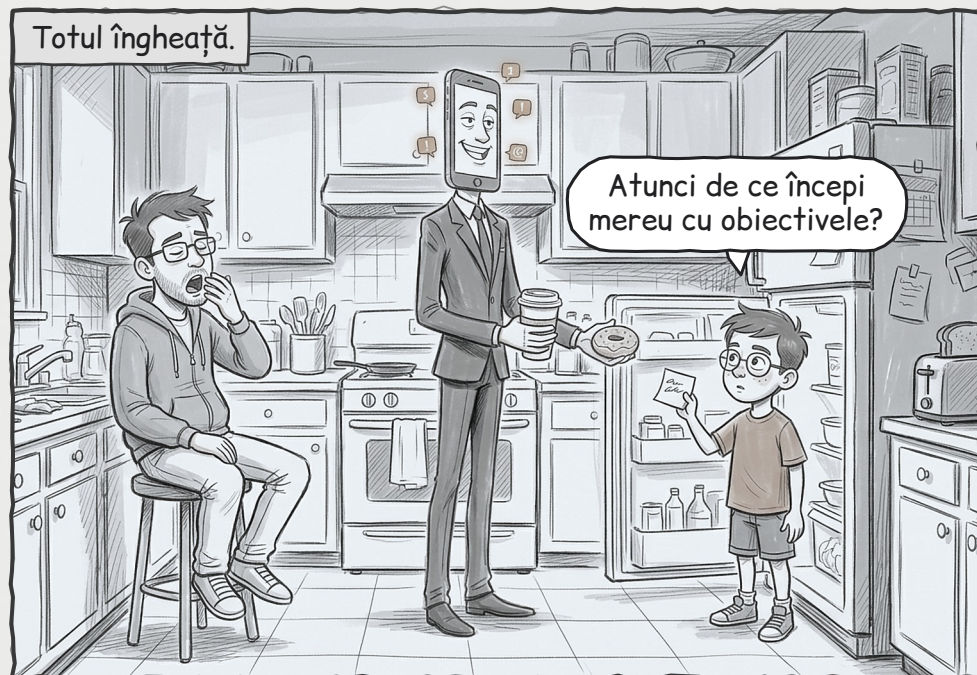


Întâi energia, apoi obiectivele.









Planurile sunt ieftine. Energia, nu.

↻ Hai s-o luăm de la capăt...