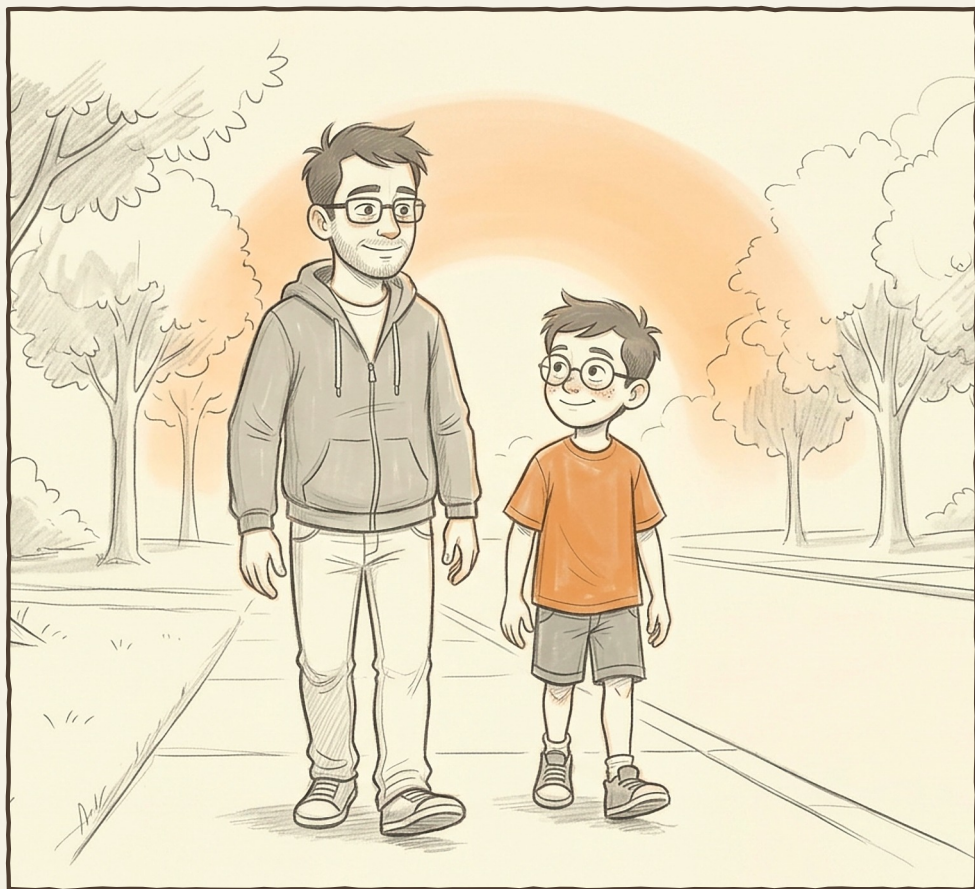


EQUILIBRIUM

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.



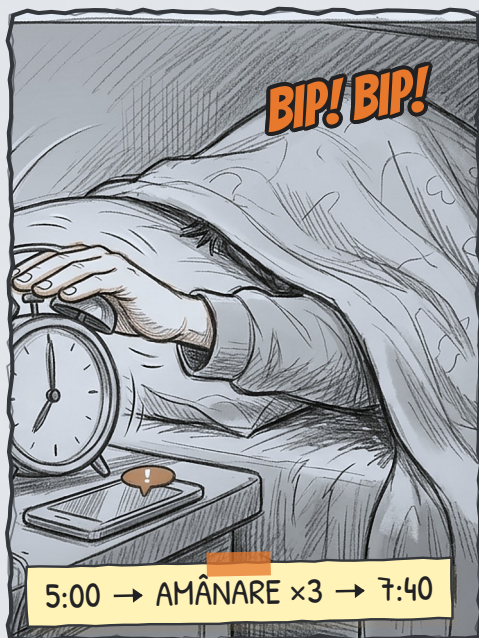
MR. FEED

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

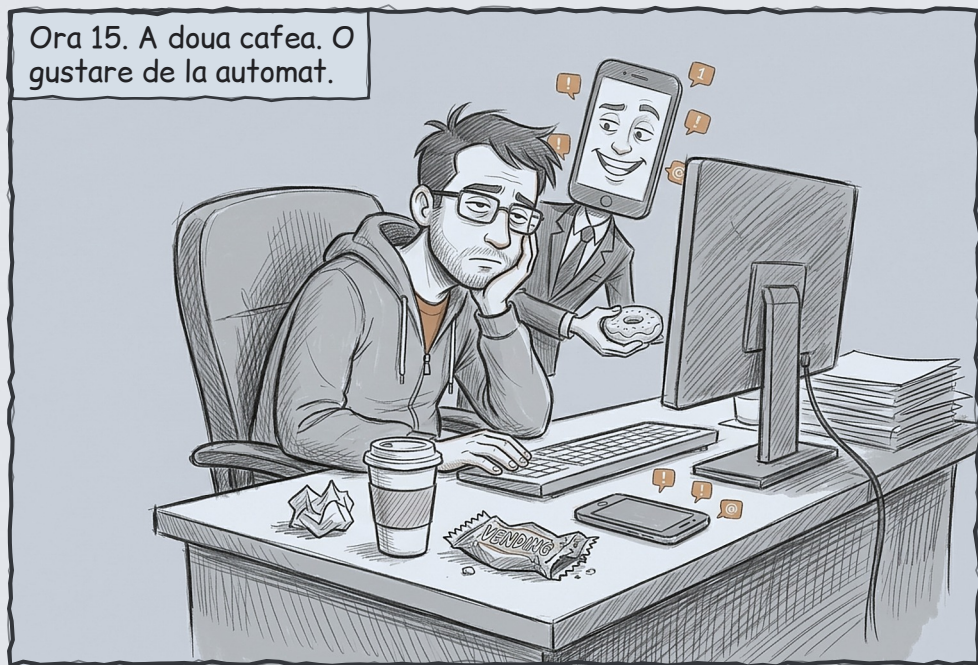
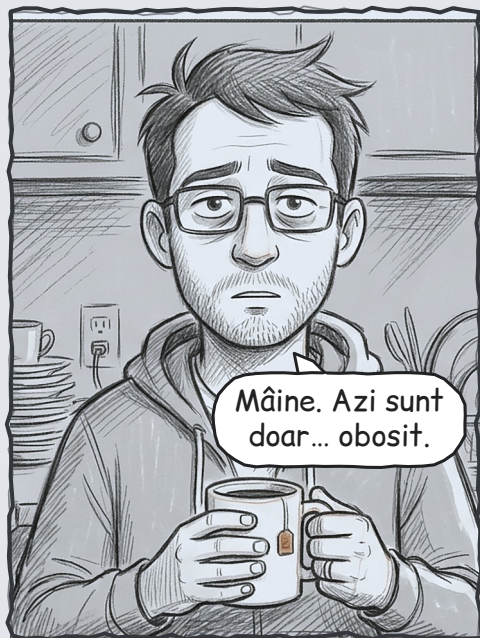
Cum citești benzile

-  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.

PARTEA 1 · Varianta pe care ți-o vinde lumea

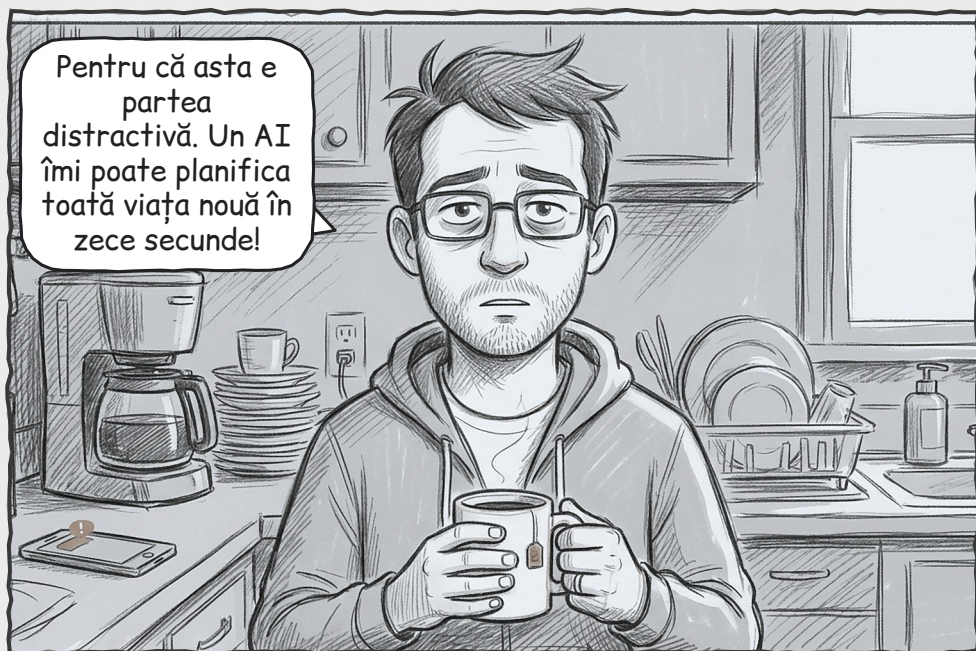


PARTEA 1 · Varianta pe care ți-o vinde lumea



PARTEA 1 · Varianta pe care ți-o vinde lumea







Planurile sunt
ieftine. Energia, nu.

↻ Hai s-o luăm de la capăt...

22:30. Telefonul doarme în bucătărie.

Doar o notificare micuță...?



Mai târziu.



1. SOMN

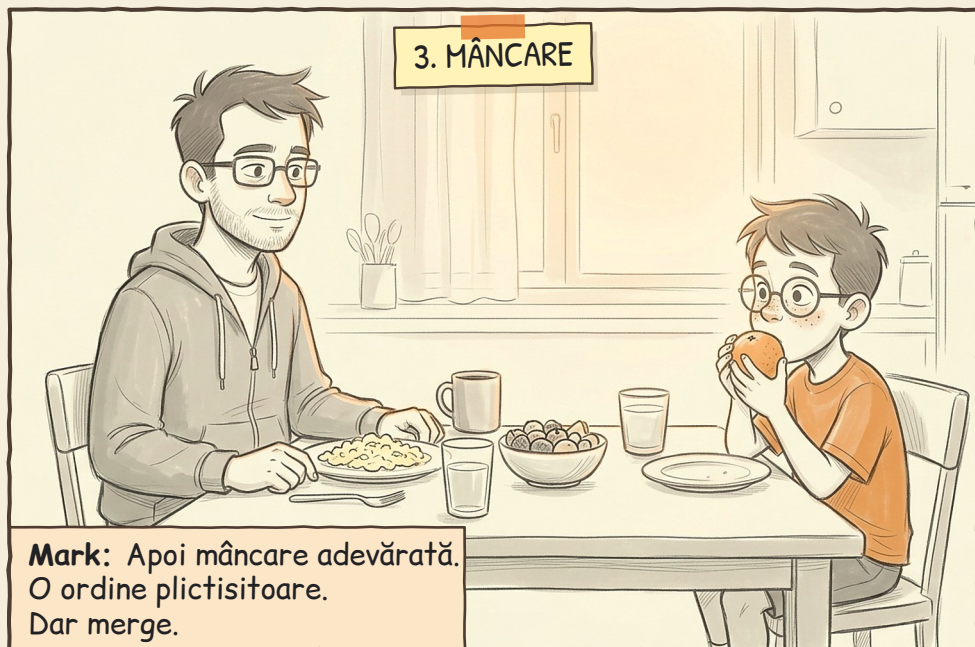


Mark: Întâi somnul.

2. MIȘCARE

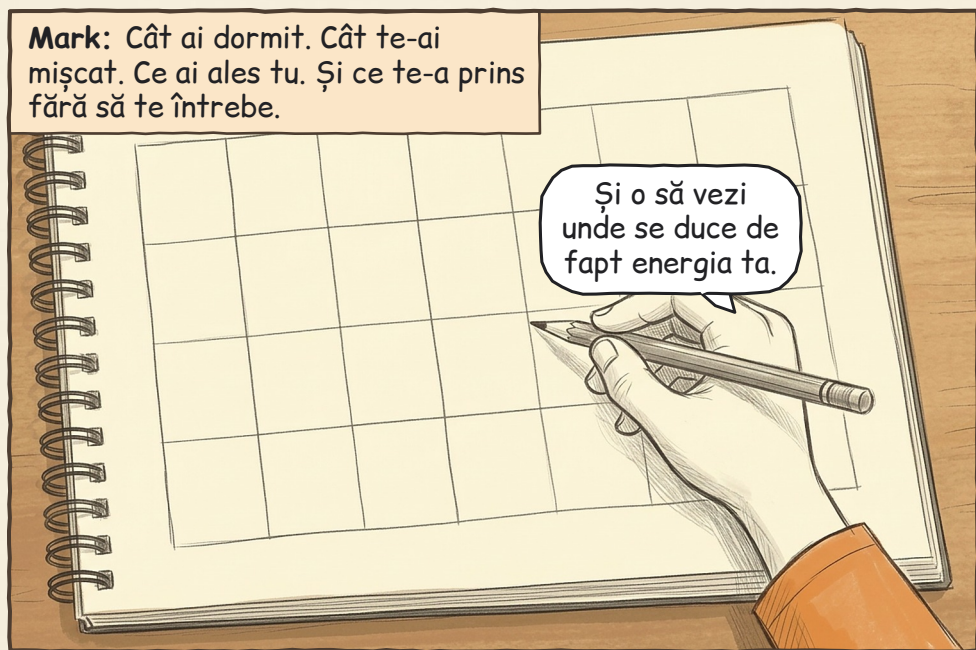


Mark: Apoi mișcarea.





Mark: Cât ai dormit. Cât te-ai mișcat. Ce ai ales tu. Și ce te-a prins fără să te întrebe.



Întâi energia, apoi obiectivele.

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?



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?