



## Чек-лист для восстановления социальных связей

Этот чек-лист — для того, чтобы прислушаться к себе и подумать, как вы общаетесь с людьми, хватает ли вам тепла и контакта. Отмечайте то, что уже есть в вашей жизни, и, возможно, то, чего хотелось бы больше. Вы можете сохранить пустой, чистый чек-лист или с пунктами, которые вы отметите.

### Контакт и внимание

- Я пишу коллеге первым, даже без особого повода
- Отвечаю на сообщения не только по делу, но и по-человечески
- Слушаю внимательно, не перебивая (даже в чате)
- Ставлю эмоджи, реакции, чтобы показать, что я рядом

### Тепло и неформальность

- Приглашаю коллег на короткие «кофейные» звонки без повестки
- Поддерживаю нерабочие чаты, делюсь мемами, фото, заметками
- Спрашиваю, как дела и правда выслушиваю ответ
- Поздравляю с личными событиями, даже если мы не в одном отделе

### Регулярность общения

- Есть хотя бы 1–2 человека, с кем я общаюсь регулярно
- Я созваниваюсь голосом/видео, а не только пишу
- Планирую короткие онлайн-встречи, чтобы не терять связь
- Стараюсь быть «видимым» в команде — комментирую, включаюсь

## **Осознанность и забота о себе**

- Замечаю, когда мне не хватает общения и стараюсь это поправить
- Разрешаю себе быть уязвимым и делиться состоянием
- Принимаю, что одиночество — это не слабость, а сигнал
- Ищу «своих» не только в работе, но и по интересам

Сколько пунктов вы отметили? Даже 2–3 шага могут заметно изменить ваше состояние.  
Попробуйте выбрать 1 способ и применить его в ближайшие дни.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?