



# Rytuał progu - moje ustalenia

ARKUSZ TESTU 7-DNIOWEGO

---

## PRZED ROZPOCZĘCIEM TESTU

1

Najbardziej realny przedział mojego powrotu:

---

2

Sposób informowania o znaczącym opóźnieniu:

---

3

Miejsce, w którym odkładam telefon:

---

4

Moja stała część wieczoru:

---

5

Co oznacza jej pełne domknięcie?

---

---

6

Zdanie, którego użyję, gdy potrzebuję 1-3 minut:

---

7

Zdanie naprawcze, gdy wejdę zbyt ostro:

---



# Codzienny zapis

RYTUAŁ PROGU | DNI 1-7

Zaznacz pole po zakończeniu wieczoru. W ostatniej kolumnie zapisz jedno zdanie.

Dzień	Uprzedziłem o powrocie	Zostawiłem pracę	Poprowadziłem swoją część do końca	Naprawiłem błąd, jeśli był	Jedno zdanie obserwacji
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/>



# Po siedmiu dniach

PODSUMOWANIE TESTU | CZĘŚĆ 1

---

1

Czy mój powrót był bardziej przewidywalny?

---

---

2

Czy prowadziłem swoją część wieczoru bez przypominania?

---

---

3

O czym nadal musiał przypominać drugi rodzic?

---

---

4

Czy pamiętałem także o przygotowaniu i domknięciu?

---

---

5

Czy rzadziej zaczynałem od kontroli lub pretensji?

---

---



# Po siedmiu dniach

PODSUMOWANIE TESTU | CZĘŚĆ 2

---

6

Czy naprawiałem ostre wejście słowem i działaniem?

---

---

7

Co zauważyły dzieci?

---

---

---

8

Co o zmianie powiedziała żona, partnerka lub inni domownicy?

---

---

---

---

9

Co zostawiam jako stały element?

---

---

---

---