

Блог без выгорания

ты перестроишь блог под реальный объём сил, создашь минимальный устойчивый ритм и запас материалов на сложные недели.

Формат: 10 уроков + аудит 30 задач + контент-буфер на 30 публикаций + календарь восстановления на 4 недели + рабочая тетрадь + PDF.

Для тебя

контент идёт марафонами, отдых вызывает вину, план держится только на срочности или блог забирает всё внимание.

Полная программа · 10 уроков

- 01 · Усталость системы, а не личности.**
- 02 · Аудит нагрузки и скрытой работы.**
- 03 · Минимальный устойчивый ритм.**
- 04 · Контент по уровню энергии.**
- 05 · Границы доступности.**
- 06 · Пакетное производство без марафона.**
- 07 · Буфер и резервные форматы.**
- 08 · Пауза и возвращение.**
- 09 · Метрики без постоянной проверки.**
- 10 · Четыре недели перестройки.**

Результат

- ✓ карта нагрузки
- ✓ минимальный и нормальный ритм
- ✓ матрица энергии
- ✓ границы работы и ответов
- ✓ буфер из 30 материалов
- ✓ протокол паузы
- ✓ план перестройки на 4 недели.

Материалы

- ✓ 4 недели перестройки
- ✓ Рабочая тетрадь · Блог без выгорания