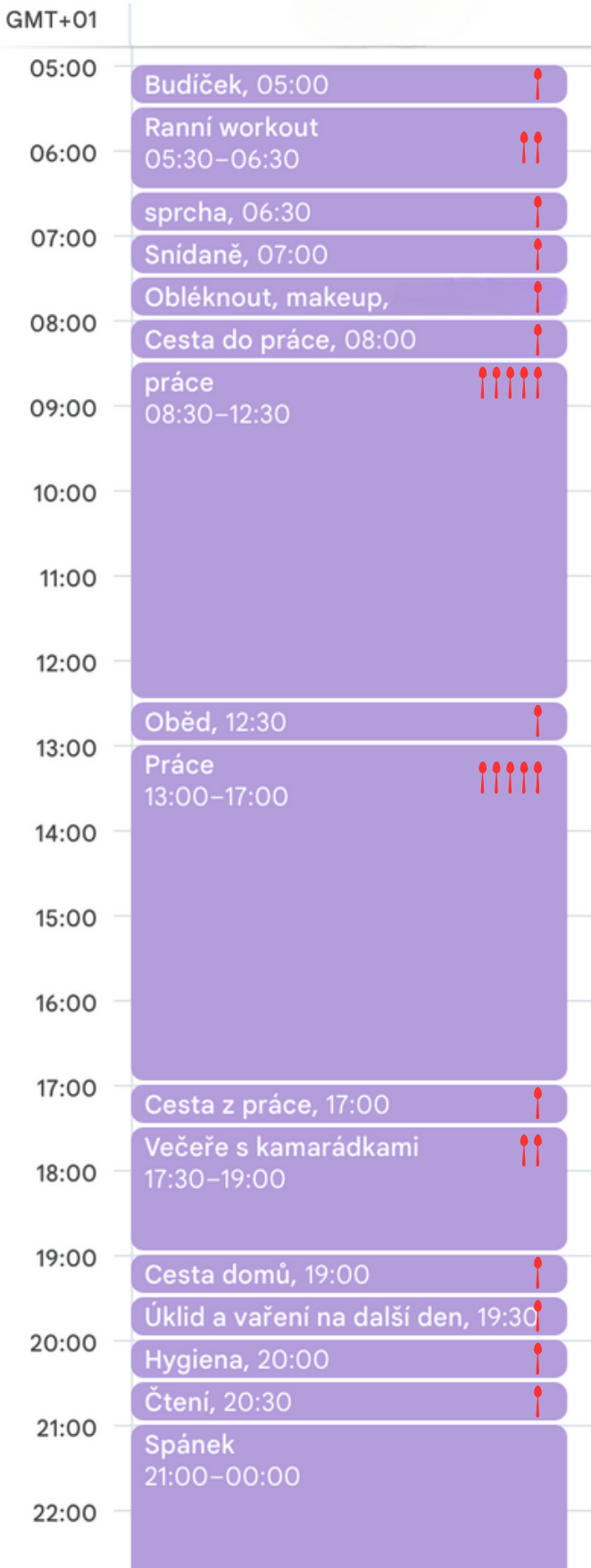


Každý kalendář vypadá jinak...

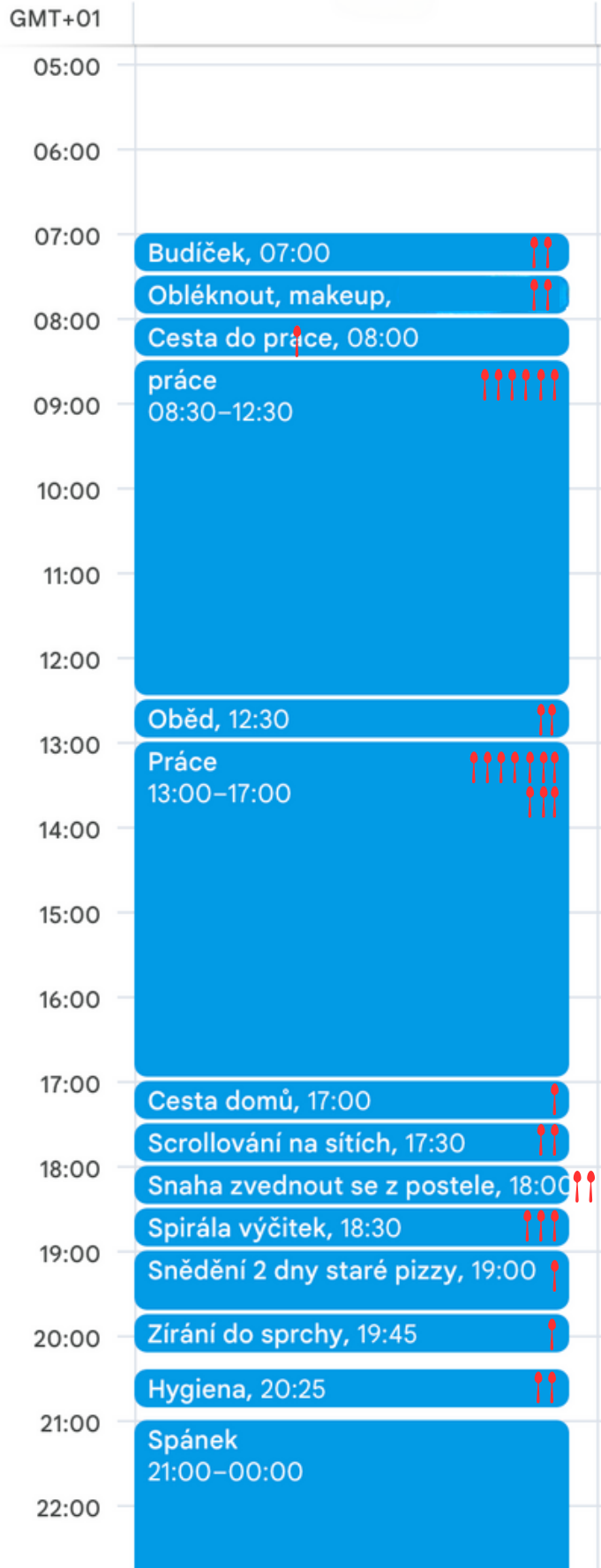
Valerie Ulíková

Ranní počet lžiček: 35



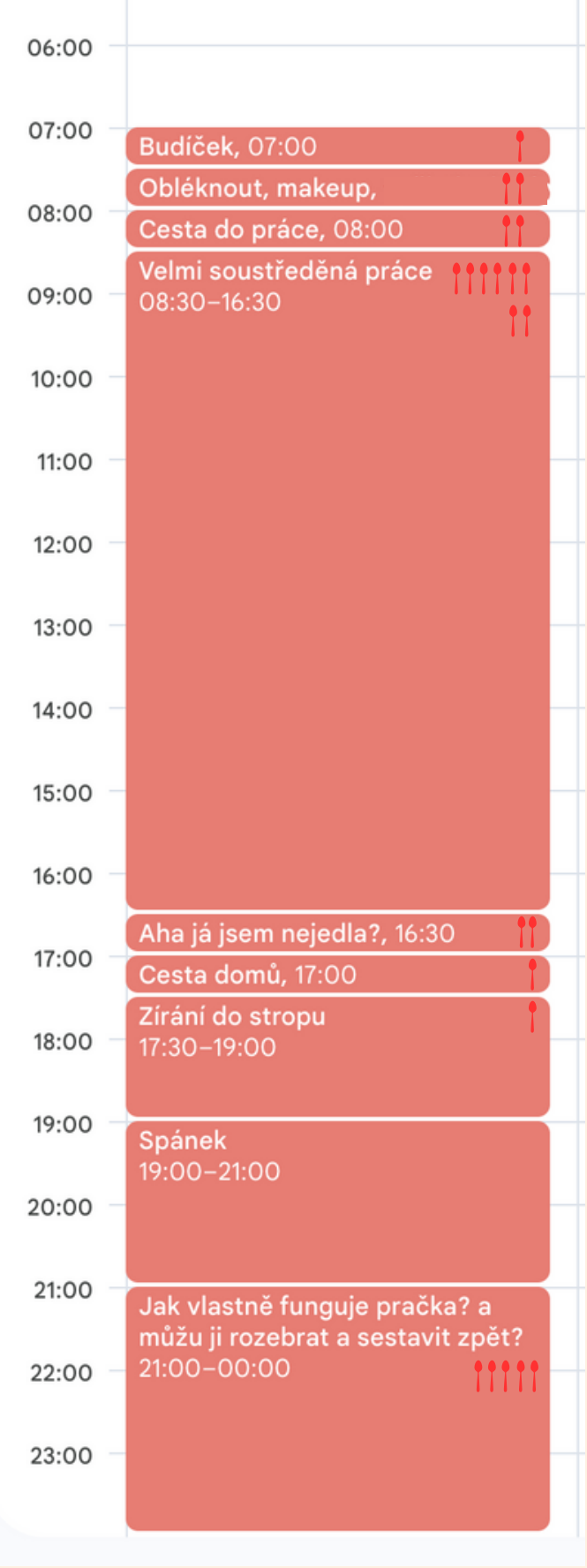
Večerní počet lžiček: 10

Ranní počet lžiček: 35



Večerní počet lžiček: 0

GMT+01
Ranní počet lžiček: 30



Večerní počet lžiček: 8

GMT+01
Ranní počet lžiček: 23



Večerní počet lžiček: 1

Vaření

Pondělí, 27. ledna · 15:30–16:30

2-6

Tato aktivita vyžaduje hodně lžiček, zvaž její plánování na tento den.

Spoon theory
Autor: Valerie Ulíková

Upozornění a doplňky v kalendáři

Předchozí den vyžaduje mnoho lžiček a s velikou pravděpodobností budeš mít dnes k dispozici jen malé množství lžiček. Naplánuj si proto odpočinkové aktivity.

Zdá se, že plánovaná aktivita je náročnější, než jsi čekal/a. Chceš přidat pauzy nebo rozložit aktivitu na více dní?

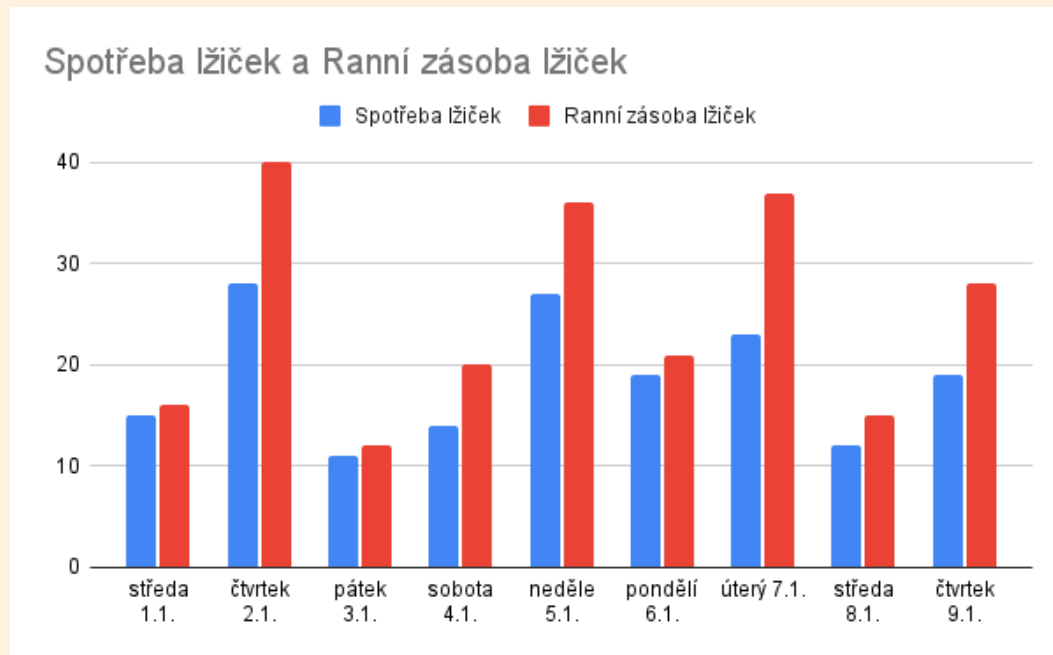
Práce

Pondělí, 27. ledna · 11:30–15:30

5-10

Alternativní čas: tato aktivita by mohla být přesunuta na 28.1. 13:00 - 18:00 pro optimalizaci spotřeby lžiček.

Spoon theory
Autor: Valerie Ulíková



Připrav se na energeticky náročné dny a připrav si zásobárnu lžiček: předpřiprav si a zmraž jídlo, domluv si pomoc, vypiš si své oblíbené regenerační aktivity

Každý kalendář vypadá jinak...

Prototyp vychází z tzv. Spoon theory, metaforu, která je používána pro popis psychické či fyzické energie, kterou má člověk k dispozici. Pomáhá lidem s postižením, chronickým onemocněním nebo psychickými problémy popsat, jaké je to žít s velkými výkyvy této energie a že “prostě se více snažit” nestačí.

Prototyp “každý kalendář vypadá jinak” se snaží tuto metaforu vizualizovat. Zároveň by mohl podobný kalendář pomoci lidem plánovat ve větším souladu s jejich energií. Ano, tyto problémy a nemoci bývají nevyzpytatelné, ale alespoň menší souvislosti (náročný den => méně energie v den následující) mohou být v kalendáři zachycené.

Zdroje:

- <https://butyoudontlooksi.ck.com/articles/written-by-christine/the-spoon-theory/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=NVd6zb4Z6Rk>