

# EVERYDAY PRACTICE

ЕЖЕДНЕВНИК ДЛЯ РАБОТЫ НАД ПРИВЫЧКАМИ

---

---

---

# EVERYDAY PRACTICE

Вы держите ежедневник для работы над своими привычками.

Я постаралась отразить в нем идеи, благодаря которым трекары 365done.ru помогают менять свои привычки тысячам людей.

## **Регулярно лучше, чем интенсивно**

Ежедневная практика имеет накопительный эффект.

Всего 10 страниц в день превратятся в 3650 страниц за год.

Всего 10 новых иностранных слов увеличат словарный запас на 3650 слов. 10 минут в день, посвященных новому занятию, – это 60 часов практики за год. Какое простое действие можно делать ежедневно, чтобы через годы оно оказало ощутимое влияние на вашу жизнь?

## **Начать с самого простого**

Иногда мы ставим амбициозные цели или стремимся к глобальным переменам, но не всегда понимаем, как именно мы собираемся их достигать.

В трекаре привычек можно записать какое-то простое действие, чтобы в конце дня отметить, удалось ли его выполнить. Возможно, цели «стать счастливым», «стать здоровым» или «построить крепкие отношения» звучат масштабно, но разбив их на простые и конкретные действия, которые можно выполнять ежедневно, мы быстрее приблизимся к ним.

Например, цель «стать счастливым» можно превратить в несколько простых привычек: вести дневник благодарности, записывать каждый день события, которые вас радуют или печалят, читать книги на эту тему и другое.

### **Нет завышенных ожиданий**

Трекер – это всего лишь пустые кружочки. Не выполнив что-то один день, чуть проще относиться к себе с вниманием и заботой, чем ругать за «нежелание двигаться к глобальной цели». Заполняя трекер, можно наблюдать за своим состоянием: что вызывает сопротивление, а что, наоборот, придает сил.

### **Наглядно**

Возможно, вы увидите какие-то взаимозависимые события. Например, в какие-то дни недели выполнение привычки вам дается сложнее. Или, наоборот, проще. Возможно, заполнив всего один день из всего трекера, вы поймете, что эта цель – не ваша и поэтому вы не хотите к ней двигаться. Выводы и наблюдения у каждого из нас будут свои, но если не игнорировать вопросы, то можно находить на них ответы.

**Варя Веденеева, основатель 365done.ru**

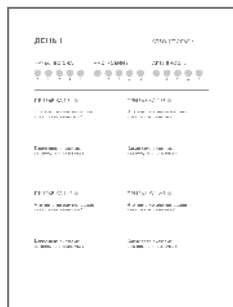
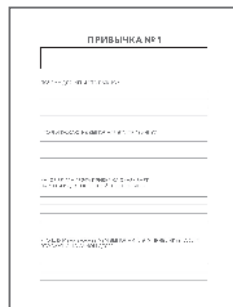
# КАК РАБОТАТЬ С ЕЖЕДНЕВНИКОМ EVERYDAY PRACTICE



Откройте этот разворот, поставьте таймер на час и переведите телефон в авиарежим.

Подумайте о себе в будущем: человек, у которого есть всё ресурсы: время, силы, деньги. Какой жизнью он живет? Какие привычки у вас в будущем? Если список получается длинным, то выберите 4 самые простые привычки.

Эта страница для размышления. Заполните первые два вопроса до старта трекинга привычки, а последние два – после окончания. Это поможет вам разобраться, почему некоторые привычки сталкиваются с внутренним сопротивлением.



Ежедневная работа с привычками – отмечайте удалось ли вам выполнить привычки и почему.

Наблюдайте так же за своими физическим и эмоциональным состояниями: режимом дня, качеством сна, настроением и активностью.

Старайтесь искать баланс и стремиться к хорошей физической форме. Привычки не должны отнимать слишком много сил и лишать активного настроения. Если это происходит, постарайтесь пересмотреть свой режим.

**ИТОГИ 4 НЕДЕЛЬ**

**Понедельник**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31					

Результаты за неделю: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Закрашивайте дни последовательно или перенесите данные в конце 4 недель.

Выберете спокойную обстановку и ответьте на вопросы, стараясь понять свои мотивы.

В конце ежедневника есть место для заметок. Сюда вы можете записать свои выводы, которые будут появляться в результате работы и наблюдения за собой.

**Ежедневник и карта привычек**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

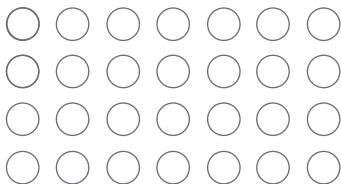
Для следующих 4-х недель вы можете оставить эти же привычки или выбрать новые. Резкие перемены образа жизни могут лишать сил и активности. Старайтесь проявлять заботу о себе, встраивая новые привычки в свой график и привычный режим.

При регулярной ежедневной практике перемены обязательно наступят, но это произойдет постепенно.

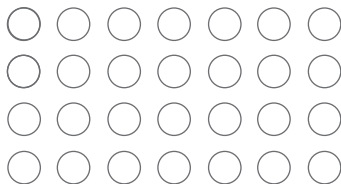
**ПРОСТЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ  
ДАЮТ ОЩУЩЕНИЕ,  
ЧТО Я МОГУ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
ХОТЬ ЧТО-ТО  
В ЭТОМ МИРЕ  
И ВОЗВРАЩАЮТ ВЕРУ  
В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ**

# ПРИВЫЧКИ НА 4 НЕДЕЛИ

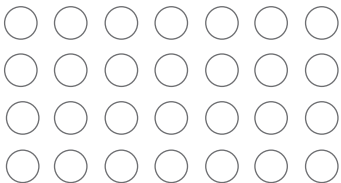
ПРИВЫЧКА № 1



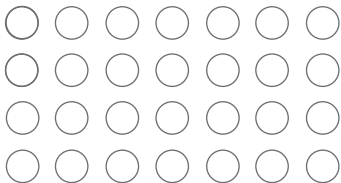
ПРИВЫЧКА № 2



ПРИВЫЧКА № 3



ПРИВЫЧКА № 4



# ПРИВЫЧКА № 1

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

---

---

---

---

ЧТО Я УПУСКАЮ, НЕ ВЫПОЛНЯЯ ЭТУ ПРИВЫЧКУ?

---

---

---

---

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ЭТА ПРИВЫЧКА ОКАЗЫВАЕТ  
НА МЕНЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

---

---

---

---

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ ПРИВЫЧКУ? ТАК ЛИ  
ЭТО ВАЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?

---

---

---

---



## ПРИВЫЧКА № 2

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

---

---

---

---

ЧТО Я УПУСКАЮ, НЕ ВЫПОЛНЯЯ ЭТУ ПРИВЫЧКУ?

---

---

---

---

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ЭТА ПРИВЫЧКА ОКАЗЫВАЕТ  
НА МЕНЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

---

---

---

---

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ ПРИВЫЧКУ? ТАК ЛИ  
ЭТО ВАЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?

---

---

---

---

## ПРИВЫЧКА № 3

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

---

---

---

---

ЧТО Я УПУСКАЮ, НЕ ВЫПОЛНЯЯ ЭТУ ПРИВЫЧКУ?

---

---

---

---

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ЭТА ПРИВЫЧКА ОКАЗЫВАЕТ  
НА МЕНЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

---

---

---

---

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ ПРИВЫЧКУ? ТАК ЛИ  
ЭТО ВАЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?

---

---

---

---

## ПРИВЫЧКА № 4

ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО?

---

---

---

---

ЧТО Я УПУСКАЮ, НЕ ВЫПОЛНЯЯ ЭТУ ПРИВЫЧКУ?

---

---

---

---

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ЭТА ПРИВЫЧКА ОКАЗЫВАЕТ  
НА МЕНЯ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ?

---

---

---

---

ЧТО ДЛЯ МЕНЯ ВАЖНЕЕ, ЧЕМ ВЫПОЛНИТЬ ЭТУ ПРИВЫЧКУ? ТАК ЛИ  
ЭТО ВАЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?

---

---

---

---

# ДЕНЬ 1

ОТБОЙ/ПОДЪЕМ

КАЧЕСТВО СНА



НАСТРОЕНИЕ



АКТИВНОСТЬ



ПРИВЫЧКА №1 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №2 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №3 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №4 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

# ДЕНЬ 2

ОТБОЙ/ПОДЪЕМ

КАЧЕСТВО СНА



НАСТРОЕНИЕ



АКТИВНОСТЬ



ПРИВЫЧКА №1 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №2 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №3 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №4 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

# ДЕНЬ 3

ОТБОЙ/ПОДЪЕМ

КАЧЕСТВО СНА



НАСТРОЕНИЕ



АКТИВНОСТЬ



ПРИВЫЧКА №1 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №2 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №3 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №4 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

# ДЕНЬ 4

ОТБОЙ/ПОДЪЕМ

КАЧЕСТВО СНА



НАСТРОЕНИЕ



АКТИВНОСТЬ



ПРИВЫЧКА №1 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №2 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №3 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?

ПРИВЫЧКА №4 ●

Что помогло или помешало  
выполнить привычку?

Какие дела оказались  
важнее, чем привычка?