



# 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 трекаеры 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 трекер 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**

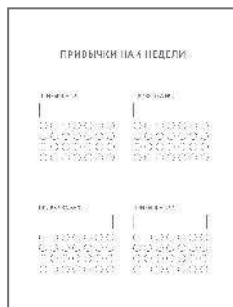
Трекер – это всего лишь пустые кружочки. Не выполнив что-то один день, чуть проще относиться к себе с вниманием и заботой, чем ругать за «нежелание двигаться к глобальной цели». Заполняя трекер, можно наблюдать за своим состоянием: что вызывает сопротивление, а что, наоборот, придает сил.

### **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**

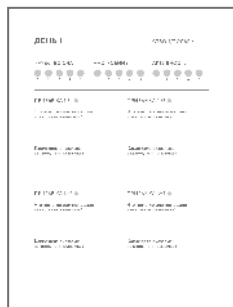
# КАК РАБОТАТЬ С ЕЖЕДНЕВНИКОМ EVERYDAY PRACTICE



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					

1. Какие привычки вы выбрали?  
 2. Какие привычки вы отменили?  
 3. Какие привычки вы изменили?  
 4. Какие привычки вы добавили?  
 5. Какие привычки вы забыли?  
 6. Какие привычки вы не успели попробовать?  
 7. Какие привычки вы не успели закрепить?  
 8. Какие привычки вы не успели выработать?  
 9. Какие привычки вы не успели внедрить?  
 10. Какие привычки вы не успели сделать своими?

---



---



---

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.

**Выводы и наработки**

---



---



---



---



---



---



---



---

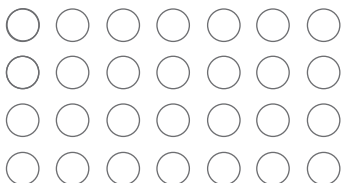
Для следующих 4-х недель вы можете оставить эти же привычки или выбрать новые. Резкие перемены образа жизни могут лишать сил и активности. Старайтесь проявлять заботу о себе, встраивая новые привычки в свой график и привычный режим.

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

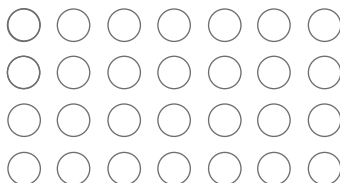
**ПРОСТЕЙШИЕ ДЕЙСТВИЯ  
ДАЮТ ОЩУЩЕНИЕ,  
ЧТО Я МОГУ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ  
ХОТЬ ЧТО-ТО  
В ЭТОМ МИРЕ  
И ВОЗВРАЩАЮТ ВЕРУ  
В СЕБЯ И СВОИ СИЛЫ**

# ПРИВЫЧКИ НА 4 НЕДЕЛИ

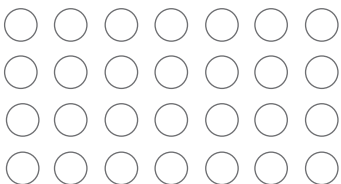
ПРИВЫЧКА № 1



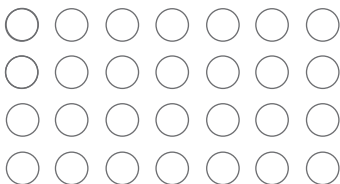
ПРИВЫЧКА № 2



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?