14-дневный трекер: Внимательное использование телефона

14-дневный трекер: Внимательное использование телефона помогает превратить намерение в конкретные действия на бумаге. Программа рассчитана на 14 последовательных шагов: сначала наблюдение, затем небольшая практика, проверка в обычных условиях и итог. Вы отмечаете сделанное и записываете результат, чтобы выбирать следующий шаг по фактам, а не по настроению. Две недели посвящены сборке и проверке личной последовательности в разных условиях.

Моя цель:

День 1 ◯	День 2 ◯	День 3 ◯	День 4 ◯	День 5 ◯
День 6 ◯	День 7 ◯	День 8 ◯	День 9 ◯	День 10 ◯
День 11 ◯	День 12 ◯	День 13 ◯	День 14 ◯	

Отметьте выполненный день; после пропуска продолжайте с текущего задания.



Страница шаблона

Задания и заметки

▫ День 1

Назовите действие для которого телефон действительно нужен. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «назовите действие для которого телефон действительно нужен» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Уберите один ненужный значок с первого экрана. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «уберите один ненужный значок с первого экрана» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Отключите уведомления одного необязательного приложения. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «отключите уведомления одного необязательного приложения» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Определите место телефона во время выбранной задачи. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «определите место телефона во время выбранной задачи» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Запишите цель перед открытием ленты. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите цель перед открытием ленты» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Оставьте способ связи для действительно срочных сообщений. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «оставьте способ связи для действительно срочных сообщений» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Выберите короткое окно проверки обычных уведомлений. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите короткое окно проверки обычных уведомлений» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Проверьте чтение статьи без перехода в рекомендованную ленту. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте чтение статьи без перехода в рекомендованную ленту» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Замените одну проверку экрана небольшим бытовым действием. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «замените одну проверку экрана небольшим бытовым действием» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Разделите рабочие и развлекательные приложения на экране. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «разделите рабочие и развлекательные приложения на экране» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Испытайте настройки в выходной с другим расписанием. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «испытайте настройки в выходной с другим расписанием» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Продумайте доступ к карте и билетам в поездке. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «продумайте доступ к карте и билетам в поездке» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Обсудите с близким человеком удобный способ срочной связи. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «обсудите с близким человеком удобный способ срочной связи» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Сохраните три настройки которые поддерживают вашу цель. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сохраните три настройки которые поддерживают вашу цель» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Внимательное использование телефона». До начала запишите личную цель: какое действие хотите чаще замечать в своей повседневной жизни.
2. Распечатайте сетку на одном листе, а задания и заметки держите рядом. Читайте следующий шаг заранее и выбирайте время, когда его действительно можно выполнить.
3. После выполнения поставьте отметку и ответьте на вопрос дня одним предложением. Отметка означает попытку и результат, а не оценку вашей силы воли.
4. Если день пропущен, сохраните прежние отметки. Продолжите с ближайшего невыполненного задания и отметьте, какое препятствие стоит убрать перед следующей попыткой.

Какие действия оказались полезными? Что упрощу в следующем цикле? Какой небольшой шаг запланирую на завтра?

Продолжите практику

Хотите продолжить практику по теме «Внимательное использование телефона»? Посмотрите доступные мини-курсы Sprintcourse и выберите подходящее направление. Отдельного курса для этой программы пока нет; трекер можно использовать самостоятельно, без регистрации и подписки.

https://sprintcourse.com/ru/templates/challenge-trackers/14-day-digital-detox/