14-дневный трекер: Движение в течение дня

14-дневный трекер: Движение в течение дня 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

Выберите удобный сигнал для перерыва в сидячем дне. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите удобный сигнал для перерыва в сидячем дне» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Освободите место для знакомого движения без препятствий. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «освободите место для знакомого движения без препятствий» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Попробуйте короткую прогулку по свободному маршруту. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «попробуйте короткую прогулку по свободному маршруту» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Подготовьте обувь для удобного выхода на улицу. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «подготовьте обувь для удобного выхода на улицу» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Встройте паузу между двумя рабочими задачами. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «встройте паузу между двумя рабочими задачами» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Выберите доступный маршрут рядом с домом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите доступный маршрут рядом с домом» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Оцените комфорт выбранного темпа без соревнования. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «оцените комфорт выбранного темпа без соревнования» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Попробуйте движение после бытового дела. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «попробуйте движение после бытового дела» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Продумайте короткий вариант для дождливого дня. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «продумайте короткий вариант для дождливого дня» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Проверьте маршрут с удобным местом для остановки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте маршрут с удобным местом для остановки» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Согласуйте время прогулки с приятным собеседником. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «согласуйте время прогулки с приятным собеседником» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Отметьте какие предметы удобно готовить заранее. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «отметьте какие предметы удобно готовить заранее» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Испытайте посильный вариант в день с плотным графиком. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «испытайте посильный вариант в день с плотным графиком» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Оставьте одну прогулку и одну короткую паузу в плане. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «оставьте одну прогулку и одну короткую паузу в плане» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Движение в течение дня». 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 «Движение в течение дня»? 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-fitness/