14-дневный трекер: Фокус

14-дневный трекер: Фокус 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 конкретный результат первого рабочего блока. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите конкретный результат первого рабочего блока» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Освободите поверхность от одного отвлекающего предмета. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «освободите поверхность от одного отвлекающего предмета» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Отключите уведомления на заранее выбранный короткий срок. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «отключите уведомления на заранее выбранный короткий срок» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Приготовьте файл и данные до запуска рабочего блока. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «приготовьте файл и данные до запуска рабочего блока» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Запишите побочные идеи в отдельный список. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите побочные идеи в отдельный список» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Разделите большой результат на два проверяемых этапа. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «разделите большой результат на два проверяемых этапа» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Сравните два места работы на одинаковой задаче. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните два места работы на одинаковой задаче» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Согласуйте с коллегой окно без срочных сообщений. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «согласуйте с коллегой окно без срочных сообщений» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Проверьте блок работы после короткого перерыва. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте блок работы после короткого перерыва» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Подготовьте запасную задачу при отсутствии нужных данных. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «подготовьте запасную задачу при отсутствии нужных данных» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Испытайте самый короткий блок в загруженный день. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «испытайте самый короткий блок в загруженный день» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Уберите одну лишнюю проверку почты из расписания. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «уберите одну лишнюю проверку почты из расписания» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Сравните результат блока с первоначальным критерием. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните результат блока с первоначальным критерием» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Составьте рабочий договор с собой на следующую неделю. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «составьте рабочий договор с собой на следующую неделю» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Фокус». 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 «Фокус»? 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-focus/