14-дневный трекер: Практика нового навыка

14-дневный трекер: Практика нового навыка 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.

Курс

Задания и заметки

▫ День 1

Сформулируйте практический результат который хотите получать. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сформулируйте практический результат который хотите получать» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Подберите небольшой образец для первого упражнения. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «подберите небольшой образец для первого упражнения» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Определите один критерий проверки результата. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «определите один критерий проверки результата» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Выполните упражнение и сохраните исходную попытку. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выполните упражнение и сохраните исходную попытку» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Найдите конкретное расхождение с выбранным образцом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «найдите конкретное расхождение с выбранным образцом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Попробуйте исправить только обнаруженное расхождение. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «попробуйте исправить только обнаруженное расхождение» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Объясните своими словами почему исправление работает. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «объясните своими словами почему исправление работает» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Выберите второй пример в похожей ситуации. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите второй пример в похожей ситуации» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Выполните знакомое упражнение с новым материалом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выполните знакомое упражнение с новым материалом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Попросите обратную связь на конкретный вопрос. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «попросите обратную связь на конкретный вопрос» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Повторите трудный фрагмент в более коротком виде. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «повторите трудный фрагмент в более коротком виде» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Проверьте навык в реальной небольшой задаче. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте навык в реальной небольшой задаче» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Сравните новую попытку с первым сохранённым результатом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните новую попытку с первым сохранённым результатом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Выберите упражнение и критерий для следующей недели. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите упражнение и критерий для следующей недели» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Практика нового навыка». 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

После самостоятельной программы на 14 дней можно продолжить с курсом «Как учиться на практике». В нём доступны два урока: выбрать небольшой практический шаг и проверить результат. Курс поможет разобрать метод обучения на собственном примере; бумажные заметки челленджа пригодятся при выборе этого примера.

https://sprintcourse.com/ru/courses/learning-practice