14-дневный трекер: Спокойная пауза

14-дневный трекер: Спокойная пауза 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 опору для внимания из привычных предметов. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите опору для внимания из привычных предметов» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Настройте удобную позу без требования сидеть неподвижно. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «настройте удобную позу без требования сидеть неподвижно» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Определите короткую длительность которую легко выдержать. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «определите короткую длительность которую легко выдержать» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Заметьте цвет и форму выбранного предмета. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «заметьте цвет и форму выбранного предмета» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Послушайте ближайший звук без оценки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «послушайте ближайший звук без оценки» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Назовите отвлекающую мысль и вернитесь к предмету. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «назовите отвлекающую мысль и вернитесь к предмету» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Проверьте удобно ли делать паузу после бытового действия. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте удобно ли делать паузу после бытового действия» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Испытайте открытые глаза как обычный вариант практики. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «испытайте открытые глаза как обычный вариант практики» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Найдите спокойное место в другом помещении. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «найдите спокойное место в другом помещении» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Вернитесь к выбранной опоре после неожиданного шума. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «вернитесь к выбранной опоре после неожиданного шума» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Закончите паузу и назовите следующее полезное действие. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «закончите паузу и назовите следующее полезное действие» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

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

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

Задания и заметки

▫ День 13

Сравните удобство двух сигналов начала паузы. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните удобство двух сигналов начала паузы» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

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

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

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Спокойная пауза». 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 «Спокойная пауза»? 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-meditation/