# 14-дневный трекер: Утренняя рутина

14-дневный трекер: Утренняя рутина 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 время для короткой утренней связки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите время для короткой утренней связки» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 2

Уберите телефон из зоны первого действия. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «уберите телефон из зоны первого действия» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 3

Поставьте воду рядом с местом утреннего старта. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «поставьте воду рядом с местом утреннего старта» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 4

Подготовьте свет и удобный путь к окну. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «подготовьте свет и удобный путь к окну» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 5

Соедините воду и открытие штор в одну последовательность. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «соедините воду и открытие штор в одну последовательность» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 6

Добавьте минуту удобного движения после света. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «добавьте минуту удобного движения после света» и какое условие помогло его выполнить?

---

# Задания и заметки

### ▫ День 7

Проверьте связку в день с ранним выходом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте связку в день с ранним выходом» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 8

Замените движение короткой прогулкой по комнате. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «замените движение короткой прогулкой по комнате» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 9

Впишите спокойный завтрак в доступное время. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «впишите спокойный завтрак в доступное время» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 10

Запишите главное дело после завершения связки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите главное дело после завершения связки» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 11

Выберите место телефона до конца рутины. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите место телефона до конца рутины» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 12

Испытайте упрощённый вариант в выходной. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «испытайте упрощённый вариант в выходной» и какое условие помогло его выполнить?

---

# Задания и заметки

### ▫ День 13

Определите вечернюю подготовку для своей связки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «определите вечернюю подготовку для своей связки» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 14

Составьте личную последовательность на следующую неделю. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «составьте личную последовательность на следующую неделю» и какое условие помогло его выполнить?

---

# Итог и следующий шаг

### Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Утренняя рутина». 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 «Утренняя рутина»? 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-morning-routine/