14-дневный трекер: Чтение

14-дневный трекер: Чтение 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

Разделите выбранную главу на посильные отрезки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «разделите выбранную главу на посильные отрезки» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Положите книгу рядом с привычным местом отдыха. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «положите книгу рядом с привычным местом отдыха» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Впишите чтение в конкретное окно расписания. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «впишите чтение в конкретное окно расписания» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Прочитайте первый фрагмент и назовите основную мысль. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «прочитайте первый фрагмент и назовите основную мысль» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Выделите пример который меняет понимание идеи. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выделите пример который меняет понимание идеи» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Запишите вопрос вместо подчёркивания всего абзаца. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «запишите вопрос вместо подчёркивания всего абзаца» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Вернитесь к заметке и ответьте без книги. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «вернитесь к заметке и ответьте без книги» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Сравните мысль автора со своим рабочим опытом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните мысль автора со своим рабочим опытом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Проверьте термин в доступном словаре или указателе. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте термин в доступном словаре или указателе» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Обсудите один вывод с заинтересованным человеком. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «обсудите один вывод с заинтересованным человеком» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Перечитайте сложный отрывок с конкретным вопросом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «перечитайте сложный отрывок с конкретным вопросом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Выберите кусок текста для дальнейшего применения. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите кусок текста для дальнейшего применения» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Составьте краткую карту аргумента главы. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «составьте краткую карту аргумента главы» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Напишите что продолжить читать и что можно отложить. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «напишите что продолжить читать и что можно отложить» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Чтение». 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 «Чтение»? 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-reading/