# 14-дневный трекер: Подготовка ко сну

14-дневный трекер: Подготовка ко сну 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 сигнал завершения рабочих дел вечером. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите сигнал завершения рабочих дел вечером» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 2

Отведите отдельное место для списка незаконченного. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «отведите отдельное место для списка незаконченного» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 3

Уберите один ненужный вечерний сигнал телефона. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «уберите один ненужный вечерний сигнал телефона» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 4

Подготовьте стол или сумку до начала отдыха. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «подготовьте стол или сумку до начала отдыха» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 5

Выберите спокойный маршрут из работы в отдых. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «выберите спокойный маршрут из работы в отдых» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 6

Проверьте удобную яркость лампы в месте чтения. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте удобную яркость лампы в месте чтения» и какое условие помогло его выполнить?

---

# Задания и заметки

### ▫ День 7

Оставьте время без дополнительных бытовых дел. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «оставьте время без дополнительных бытовых дел» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 8

Попробуйте бумажное чтение вместо ленты новостей. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «попробуйте бумажное чтение вместо ленты новостей» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 9

Перенесите обсуждение завтрашних планов на ранний вечер. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «перенесите обсуждение завтрашних планов на ранний вечер» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 10

Продумайте короткую подготовку после позднего возвращения. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «продумайте короткую подготовку после позднего возвращения» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 11

Проверьте привычную последовательность в выходной. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте привычную последовательность в выходной» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 12

Составьте переносимый вариант для поездки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «составьте переносимый вариант для поездки» и какое условие помогло его выполнить?

---

# Задания и заметки

### ▫ День 13

Поговорите с домашними о границе рабочих сообщений. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «поговорите с домашними о границе рабочих сообщений» и какое условие помогло его выполнить?

---

### ▫ День 14

Оставьте два удобных действия вечерней подготовки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «оставьте два удобных действия вечерней подготовки» и какое условие помогло его выполнить?

---

# Итог и следующий шаг

### Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Подготовка ко сну». 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 «Подготовка ко сну»? 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-sleep/