14-дневный трекер: Короткая письменная практика

14-дневный трекер: Короткая письменная практика 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

Сформулируйте вопрос читателя в одном предложении. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сформулируйте вопрос читателя в одном предложении» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Соберите три наблюдения которые помогут ответить. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «соберите три наблюдения которые помогут ответить» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Напишите начало с прямым ответом на вопрос. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «напишите начало с прямым ответом на вопрос» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Добавьте конкретный пример из знакомой ситуации. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «добавьте конкретный пример из знакомой ситуации» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Разделите два разных аргумента на отдельные абзацы. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «разделите два разных аргумента на отдельные абзацы» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Замените расплывчатое слово наблюдаемым действием. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «замените расплывчатое слово наблюдаемым действием» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 7

Прочитайте черновик вслух и отметьте трудную фразу. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «прочитайте черновик вслух и отметьте трудную фразу» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 8

Уберите повтор который не добавляет смысла. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «уберите повтор который не добавляет смысла» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 9

Напишите переход между двумя важными мыслями. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «напишите переход между двумя важными мыслями» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 10

Проверьте соответствует ли заголовок содержанию. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «проверьте соответствует ли заголовок содержанию» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 11

Попросите читателя назвать главный вывод без подсказки. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «попросите читателя назвать главный вывод без подсказки» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 12

Исправьте место где читатель понял вас иначе. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «исправьте место где читатель понял вас иначе» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ День 13

Сравните окончательный текст с первоначальным вопросом. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сравните окончательный текст с первоначальным вопросом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 14

Сохраните приёмы редакторской проверки для нового текста. Выберите посильный объём именно для сегодняшнего расписания. После выполнения отметьте действие и сохраните один полезный результат.

Как прошёл шаг «сохраните приёмы редакторской проверки для нового текста» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Короткая письменная практика». 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 «Короткая письменная практика»? 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-writing/