Трекер утренней рутины на 21 день

Три недели, чтобы собрать утреннюю рутину под своё расписание. На первой неделе попробуйте отдельные небольшие действия; на второй проверьте короткую связку воды, света и движения; на третьей сравните собственные спокойные элементы и выберите один. Последний день посвящён реальному порядку действий, а не обещанию закрепить привычку за фиксированный срок.

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 ◯	День 15 ◯
День 16 ◯	День 17 ◯	День 18 ◯
День 19 ◯	День 20 ◯	День 21 ◯

Отметьте выполненный день; после пропуска продолжайте с текущего задания.



Страница шаблона

Задания и заметки

▫ День 1

Встаньте по выбранному будильнику и запишите время подъёма. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 2

Выпейте воду перед первым чтением сообщений. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 3

Соедините подъём и воду в короткий порядок действий. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 4

Откройте шторы и найдите удобное место рядом со светом. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 5

Попробуйте три минуты знакомого комфортного движения. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 6

Назовите одно дело которое сделает день удачным. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

Задания и заметки

▫ День 7

Выберите два действия первой недели которые хочется оставить. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 8

Запишите последовательность вода затем свет затем движение. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 9

Повторите последовательность без открывания ленты новостей. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 10

Подготовьте место движения чтобы не искать вещи утром. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 11

Добавьте одну удобную минуту движения если хочется продолжить. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 12

Проверьте короткую связку когда нужно выйти раньше обычного. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

Задания и заметки

▫ День 13

Опишите минимальный вариант связки для загруженного утра. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 14

Сравните заметки недели и уберите лишнее действие. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 15

Выберите собственный спокойный элемент после связки. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 16

Попробуйте прочитать две страницы после привычных действий. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 17

Проверьте короткую запись в дневнике вместо чтения. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 18

Испытайте минуту спокойного внимания с открытыми глазами. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

Задания и заметки

▫ День 19

Составьте порядок подготовки к первому делу дня. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 20

Выберите один собственный элемент который действительно пригодился. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

▫ День 21

Запишите личную утреннюю рутину и её реалистичную длительность. Запишите что получилось в обычных условиях вашего утра.

Какой результат этого шага пригодится завтра утром?

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/21-day-morning-routine/