7-дневный трекер: Практика нового навыка

7-дневный трекер: Практика нового навыка помогает превратить намерение в конкретные действия на бумаге. Программа рассчитана на 7 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. Семь дней посвящены наблюдению и выбору первого удобного действия.

Моя цель:

День 1 ◯	День 2 ◯	День 3 ◯	День 4 ◯	День 5 ◯
День 6 ◯	День 7 ◯			

Отметьте выполненный день; после пропуска продолжайте с текущего задания.



Курс

Задания и заметки

▫ День 1

Выберите один небольшой проверяемый навык. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «выберите один небольшой проверяемый навык» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Назовите пример который покажет исходный уровень. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «назовите пример который покажет исходный уровень» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Найдите короткое упражнение с понятным результатом. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «найдите короткое упражнение с понятным результатом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Выполните одну попытку без сравнения с экспертом. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «выполните одну попытку без сравнения с экспертом» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Запишите вопрос который мешал закончить действие. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «запишите вопрос который мешал закончить действие» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Проверьте результат с помощью знакомого критерия. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «проверьте результат с помощью знакомого критерия» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ **День 7**

Выберите следующий пример для повторной попытки. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «выберите следующий пример для повторной попытки» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Практика нового навыка». 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

После самостоятельной программы на 7 дней можно продолжить с курсом «Как учиться на практике». В нём доступны два урока: выбрать небольшой практический шаг и проверить результат. Курс поможет разобрать метод обучения на собственном примере; бумажные заметки челленджа пригодятся при выборе этого примера.

https://sprintcourse.com/ru/courses/learning-practice