7-дневный трекер: Спокойная пауза

7-дневный трекер: Спокойная пауза 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.

Страница шаблона

Задания и заметки

▫ День 1

Выберите удобное место для минуты спокойного внимания. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «выберите удобное место для минуты спокойного внимания» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 2

Отметьте три звука вокруг без попытки их изменить. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «отметьте три звука вокруг без попытки их изменить» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 3

Посмотрите на знакомый предмет и назовите детали. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «посмотрите на знакомый предмет и назовите детали» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 4

Проверьте удобно ли сидеть в выбранном месте. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «проверьте удобно ли сидеть в выбранном месте» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 5

Попробуйте заметить отвлечение и вернуться к предмету. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «попробуйте заметить отвлечение и вернуться к предмету» и какое условие помогло его выполнить?

▫ День 6

Выберите сигнал завершения короткой паузы. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «выберите сигнал завершения короткой паузы» и какое условие помогло его выполнить?

Задания и заметки

▫ **День 7**

Запишите условия которые помогли спокойно остановиться. Сделайте короткую запись о конкретном наблюдении, чтобы на следующем шаге было с чем сравнить попытку.

Как прошёл шаг «запишите условия которые помогли спокойно остановиться» и какое условие помогло его выполнить?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Спокойная пауза». 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 «Спокойная пауза»? 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/7-day-meditation/