Трекер привычки читать: 30 сессий

Трекер привычки читать: 30 сессий помогает превратить намерение в конкретные действия на бумаге. Программа рассчитана на 30 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. Это скользящий цикл из 30 сессий, а не календарь конкретного месяца. Запишите даты самостоятельно; повторные вопросы применяются к новым фрагментам книги.

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 ◯	День 22 ◯	День 23 ◯	День 24 ◯	День 25 ◯
День 26 ◯	День 27 ◯	День 28 ◯	День 29 ◯	День 30 ◯

Отметьте выполненный день; после пропуска продолжайте с текущего задания.



Страница шаблона

Задания и заметки

▫ День 1

Сеанс чтения 1: разделите выбранную главу на посильные отрезки. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 1 и зачем к ней вернуться?

▫ День 2

Сеанс чтения 2: положите книгу рядом с привычным местом отдыха. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 2 и зачем к ней вернуться?

▫ День 3

Сеанс чтения 3: впишите чтение в конкретное окно расписания. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 3 и зачем к ней вернуться?

▫ День 4

Сеанс чтения 4: прочитайте первый фрагмент и назовите основную мысль. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 4 и зачем к ней вернуться?

▫ День 5

Сеанс чтения 5: выделите пример который меняет понимание идеи. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 5 и зачем к ней вернуться?

▫ День 6

Сеанс чтения 6: запишите вопрос вместо подчёркивания всего абзаца. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 6 и зачем к ней вернуться?

Задания и заметки

▫ День 7

Сеанс чтения 7: вернитесь к заметке и ответьте без книги. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 7 и зачем к ней вернуться?

▫ День 8

Сеанс чтения 8: сравните мысль автора со своим рабочим опытом. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 8 и зачем к ней вернуться?

▫ День 9

Сеанс чтения 9: проверьте термин в доступном словаре или указателе. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 9 и зачем к ней вернуться?

▫ День 10

Сеанс чтения 10: обсудите один вывод с заинтересованным человеком. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 10 и зачем к ней вернуться?

▫ День 11

Сеанс чтения 11: перечитайте сложный отрывок с конкретным вопросом. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 11 и зачем к ней вернуться?

▫ День 12

Сеанс чтения 12: выберите кусок текста для дальнейшего применения. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 12 и зачем к ней вернуться?

Задания и заметки

▫ День 13

Сеанс чтения 13: составьте краткую карту аргумента главы. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 13 и зачем к ней вернуться?

▫ День 14

Сеанс чтения 14: напишите что продолжить читать и что можно отложить. Возьмите новый короткий фрагмент выбранной книги и запишите одну мысль, которую сможете проверить на знакомом примере.

Какую мысль сохранили в сеансе 14 и зачем к ней вернуться?

▫ День 15

Сеанс чтения 15: выберите новую главу по вопросу из заметок. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 15 и зачем к ней вернуться?

▫ День 16

Сеанс чтения 16: сопоставьте два примера автора. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 16 и зачем к ней вернуться?

▫ День 17

Сеанс чтения 17: найдите допущение в одном аргументе. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 17 и зачем к ней вернуться?

▫ День 18

Сеанс чтения 18: назовите ограничение выбранного вывода. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 18 и зачем к ней вернуться?

Задания и заметки

▫ День 19

Сеанс чтения 19: запишите собственный контрпример. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 19 и зачем к ней вернуться?

▫ День 20

Сеанс чтения 20: проверьте как связан вывод с началом главы. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 20 и зачем к ней вернуться?

▫ День 21

Сеанс чтения 21: сравните два значения знакомого термина. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 21 и зачем к ней вернуться?

▫ День 22

Сеанс чтения 22: проследите последовательность причин в абзаце. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 22 и зачем к ней вернуться?

▫ День 23

Сеанс чтения 23: объясните идею человеку без специальной подготовки. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 23 и зачем к ней вернуться?

▫ День 24

Сеанс чтения 24: разделите факты и мнения в выбранном фрагменте. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 24 и зачем к ней вернуться?

Задания и заметки

▫ День 25

Сеанс чтения 25: подберите бытовую аналогию к одному понятию. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 25 и зачем к ней вернуться?

▫ День 26

Сеанс чтения 26: найдите вопрос который автор оставил открытым. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 26 и зачем к ней вернуться?

▫ День 27

Сеанс чтения 27: вернитесь к главе которая изменила ваше решение. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 27 и зачем к ней вернуться?

▫ День 28

Сеанс чтения 28: отметьте что захотелось применить после повторного чтения. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 28 и зачем к ней вернуться?

▫ День 29

Сеанс чтения 29: составьте список трёх наиболее полезных заметок. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 29 и зачем к ней вернуться?

▫ День 30

Сеанс чтения 30: выберите книгу или главу для следующего цикла. Вернитесь к другому фрагменту или заметке предыдущих дней; сопоставьте новую мысль с тем, что уже записали, и уточните свой вопрос.

Какую мысль сохранили в сеансе 30 и зачем к ней вернуться?

Итог и следующий шаг

Как пользоваться

1. Выберите спокойное место для трекера по теме «Чтение». 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 «Чтение»? 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/habit-trackers/30-day-reading-habit/