ТОЧКА ФОКУСА

ФИНАЛ СЕЗОНА / 04

МОЙ МАРШРУТ ФОКУСА

Три героя, одна неделя и маршрут, который можно подстроить под себя.



ОДНА НЕДЕЛЯ - ОДИН РЕАЛЬНЫЙ ШАГ

Назови, что тормозит начало, разбей задачу, настрой среду и проверь свой способ действовать. Паузы и корректировки входят в маршрут.

Задача, с которой я хочу пройти эту тетрадь:

Почему она важна именно сейчас?

Можно заполнять PDF на экране или распечатать страницы.

ПУТЕВОДИТЕЛЬ / ЧЕТЫРЕ ИНСТРУМЕНТА

Карта сезона

Начни с той трудности, которая мешает сильнее, или пройди маршрут по порядку.

01

ВЭЛЛА

Назвать стоп-фактор и выбрать посильный старт.



02

РЭМ

Увидеть результат, вехи и первую сессию.



03

НОМИ

Найти сигнал отвлечения и способ возвращения.



04

ВМЕСТЕ

Собрать план, испытать его и пересмотреть.



Смысл маршрута - возвращаться к действию, а не работать без пауз.

ПОЧЕМУ СИСТЕМА УСТРОЕНА ТАК

Четыре опоры

Теория помогает понять упражнения: каждый следующий шаг отвечает на конкретную трудность.

1

ЭМОЦИИ И СТАРТ

Откладывание иногда быстро снимает неприятное чувство. Назови трудность и уменьши первый шаг.

ВЭЛЛА

2

ЯСНОСТЬ И ПЛАН

Проверяемая цель помогает выбрать действие. Формула «если - то» связывает ситуацию и шаг.

РЭМ

3

СРЕДА И ПРИВЫЧКА

Знакомый контекст может запускать действие. Убери сигнал помехи и оставь след для возвращения.

НОМИ

4

НАБЛЮДЕНИЕ

Запись о прогрессе помогает увидеть движение и пересмотреть план после реального опыта.

ВМЕСТЕ

Практическая адаптация исследований; ссылки собраны на последней странице.

СОБРАТЬ НАБЛЮДЕНИЯ

Моя исходная карта

Открой первые три PDF и перенеси сюда только то, что поможет двигаться на этой неделе.

ВЭЛЛА / СТАРТ

Причина откладывания и посильный шаг



РЭМ / МАРШРУТ

Готовый результат и ближайшая сессия



НОМИ / ВОЗВРАТ

Главный сигнал и способ возвращения



Если один из листов ещё пуст, впиши предварительный ответ и уточни позже.

ОДНА ЦЕЛЬ / БЛИЖАЙШАЯ НЕДЕЛЯ

Точка назначения

Выбери один проверяемый результат. Он должен помещаться в ближайшую неделю.

ПРИМЕР

Вместо «стать дисциплинированным» - «провести три сессии и написать черновик одного раздела».



Что именно я хочу получить за неделю?

Как пойму, что результат готов?

Что может остаться незавершённым?

Минимальная версия, если неделя сложная:

Один главный результат проще проверить и изменить по ходу недели.

ОТ РЕЗУЛЬТАТА КО ВРЕМЕНИ

Четыре сессии

Запиши действия глаголами и помести их в настоящие окна календаря. Четыре строки - место в шаблоне, а не норма.

ОДНА СЕССИЯ - ОДИН ШАГ

«Открыть список тем и отметить три незнакомые» точнее, чем «заняться учёбой». Выбери удобную длительность.





	ДЕЙСТВИЕ	КОГДА / ГДЕ
СЕССИЯ 1		
СЕССИЯ 2		
СЕССИЯ 3		
СЕССИЯ 4		

После первой сессии я могу уточнить:

ПОДГОТОВИТЬ СРЕДУ

Моя точка входа

План начинается с доступных материалов и понятного первого действия.

ТРИ ВОПРОСА

Что открою? Что уберу из поля внимания? Где оставлю мысль и точку возврата после перерыва?



ЗАДАЧА

МАТЕРИАЛЫ

ПОМОЩЬ

ПОМЕХА

Один сигнал начала, который могу повторять:

Куда запишу внезапные мысли и дела?

Достаточно одной настройки, которая облегчает возвращение.

ПОВТОРЯЕМАЯ СТРАНИЦА

Одна фокус-сессия

Заполни до и после работы. Эту страницу можно распечатать несколько раз.

ПЕРЕД СЕССИЕЙ

Выбери наблюдаемый результат, подготовь материалы и оставь место для мыслей, которые можно проверить позже.



Результат этой сессии:

Первое действие:

Мысли на парковку во время работы:

ПОСЛЕ СЕССИИ

Что получилось?

Где продолжу?

Сколько времени заняло на деле?

НА СЛУЧАЙ ПРЕПЯТСТВИЙ

План Б

Для каждого сценария выбери одно короткое действие. Его можно пересмотреть после попытки.

ЕСЛИ СТРАШНО ОШИБИТЬСЯ

ТО Я...



ЕСЛИ ЗАДАЧА ОГРОМНАЯ

ТО Я...



ЕСЛИ МЕНЯ УВЕЛО

ТО Я...



ЕСЛИ СИЛ МАЛО

ТО Я...



Кого попрошу о помощи и о чём конкретно?

НЕДЕЛЯ ПРАКТИКИ

Трекер без гонки

Отмечай действие и наблюдение. Пустой день не обнуляет предыдущие.

КАК ЗАПОЛНЯТЬ

Достаточно одной короткой записи: действовал(а), отдыхал(а), изменил(а) план - и что помогло вернуться.



ДЕНЬ	ДЕЙСТВИЕ / ПАУЗА	ЧТО ЗАМЕТИЛ(А)
01		
02		
03		
04		
05		
06		
07		

Следующая строка - новая возможность вернуться к маршруту.

УЧИТЫВАТЬ РЕСУРСЫ

Ритм и восстановление

Сравни условия, при которых включаться было легче, и паузы, которые помогли.

ПАУЗА - ЧАСТЬ МАРШРУТА

Если сил мало, уменьши шаг, восстановись или попроси поддержки. Не нужно добавлять давление.



Когда мне было легче начать?

Когда было трудно и что происходило вокруг?

Какая пауза помогла восстановиться?

Какую поддержку организую в следующий раз?

Этот лист помогает планировать нагрузку; он не оценивает здоровье.

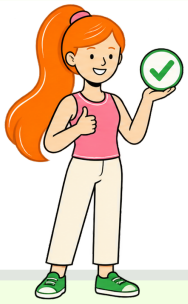
ПОСМОТРЕТЬ НА ДАННЫЕ

Что сработало?

Сравни план с реальностью. Запись о результате нужна для следующей попытки.

ТРИ ВОПРОСА К НЕДЕЛЕ

Наблюдай без оценки характера: что сдвинулось, как ты возвращался(ась), что не подошло и почему.



Что я начал(а)?



Что помогло вернуться?



Что не сработало и почему?



Одно изменение, которое оставлю с собой:

ПРОДОЛЖИТЬ ПОСЛЕ СЕЗОНА

Следующий круг

Выбери направление по итогам недели и назначь один ближайший шаг.

ПОВТОРИТЬ

Что оказалось рабочим?



УПРОСТИТЬ

Какой шаг уменьшить?



ИЗМЕНИТЬ

Что поправить в среде?



ПОПРОСИТЬ

Какая помощь нужна?



Мой следующий шаг и дата:

Можно повторить маршрут без нового «идеального» старта.

КАРТОЧКА С СОБОЙ

Мой личный маршрут

Сохрани эту страницу: она собирает итог всех четырёх инструментов.

МОЯ ЦЕЛЬ

ПЕРВЫЙ ШАГ

КОГДА И ГДЕ

СИГНАЛ ОТВЛЕЧЕНИЯ

ЕСЛИ СОБЬЮСЬ - ТО

МОЯ ПОДДЕРЖКА

ИССЛЕДОВАНИЯ

Sirois & Pychyl (2013), DOI 10.1111/spc3.12011; Locke & Latham (2002), PMID 12237980; Gollwitzer & Sheeran (2006), DOI 10.1016/S0065-2601(06)38002-1; Lally et al. (2010), DOI 10.1002/ejsp.674; Harkin et al. (2016), PMID 26479070.





