

Дневник

- Ведение дневника
- Выбор ручки для ведения дневника
- Для чего нам дневник?

Ведение дневника

Исследования про пользу дневника (анализ дня) из курса по самодисциплине:

- Простой анализ ситуаций, в которых вы поддавались искушению, улучшает самоконтроль в будущем — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11488380/>
- Когда мы задумываемся над ситуацией, в которой произошла ошибка, происходят системные изменения в мозге, которые позволяют улучшить самоконтроль в будущем — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27708571/>
- Те из нас, кто не пытается забыть о своих косяках, в итоге становятся наиболее дисциплинированными — https://www.researchgate.net/publication/230862521_Response_monitoring_and_cognitive_control_in_childhood_obesity
- Во время анализа ошибки, следует принять её — <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22042726/>
- Если признать и принять ошибку, то вы с большей вероятностью не совершите её снова, в сравнении с теми, кто эту ошибку не признал и не принял — <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1995671/>
- Отличный способ улучшить самоконтроль в будущем — это заранее продумать, каково будет твое поведение (после какого-то искушения) - https://as.nyu.edu/content/nyu-as/as/faculty/peter-m-gollwitzer.html/99Goll_ImpInt.pdf

Другие исследования:

- У участников, которые вели дневник в конце дня, успеваемость повысилась на 25% по сравнению с контрольной группой, которая не вела дневник. Как заключают исследователи: "Наши результаты показывают, что рефлексия является мощным механизмом обучения, подтверждая слова американского философа, психолога и реформатора образования Джона Дьюи: "Мы не учимся на опыте... мы учимся, размышляя над опытом" — https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/14-093_defe8327-eeb6-40c3-aafe-26194181cfd2.pdf
- Ведение дневника помогает улучшить самочувствие после травматических и стрессовых событий. Участники, которых просили писать о таких событиях в течение 15-20 минут, добились улучшения как физического, так и психологического здоровья — <https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/emotional-and-physical-health-benefits-of-expressive-writing/ED2976A61F5DE56B46F07A1CE9EA9F9F>
 - Улучшаются навыки общения и выражения мыслей — <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.3102/00346543066001053>
 - Письмо, сосредоточенное на положительных результатах в негативных ситуациях, уменьшает стресс, беспокойство, страдания и т.д. —

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407514546978>

- Ведение дневника перед сном помогает быстрее заснуть —

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29058942>

Автор сообщения: Basilios#5185

<https://youtu.be/Afb85pWHk9A>

Лично мне дико помог метод 9 недель.

Очень хорошо даёт чувство цельности, прогресса, развития и дисциплины.

Так же если совместить это с самоанализом, то даст максимальный результат

Вот так выглядит мой план ведения ежедневника:

Спринт. План на 9 недель.

3 цели. Зачем эти цели?

3 привычки

План на неделю

Итоги. Какие выводы могу сделать из прошедшей недели?

План на неделю

План на день

Утро:

Благодарность

Зачем я проснулся?

Задачи на день

Вечер:

Что лишнего есть в моей жизни?

В чем я могу стать лучше?

Какие ошибки совершил? Как это исправить?

Мои достижения за день

По целям, нужно их писать по SMART

Важно написать подробный и четкий план действий твоих привычек, даже если он очень банальный и ты его знаешь. Запиши. План должен быть настолько четкий, что даже если у вас будет потеря памяти, вы могли все выполнить по этому плану.

Пример.

Привычка силовых тренировок

Собираю с вечера спортивную сумку с бутылкой воды, одеждой... (Дальше сами пишете)

Каждый понедельник, среду и пятницу, в 13:30 я буду выходить из дома и ходить в зал.

Там я буду выполнять базовую программу.

Присед x20

Жим x15

Становая x10

4 круга, отдых между кругами 2 минуты.

И в таком же духе

Доп. материал:

1. Представляйте как выполняете свою задачу. <https://youtu.be/QNyUZ4ujvQA>

+Если совершили ошибку, представляйте как в точно такой же ситуации, поведете себя по другому

Прим. Сорвался на сахар. В следующий раз когда захочу сладкого, я сделаю 20 приседаний или встану в планку

2. Разбивайте задачи на мелкие и выполнимые шаги <https://youtu.be/SzJ4xIfgWvw>

Автор сообщения: Snayckers#8484

Вечерний анализ в дневнике:

1. Что было неправильного, плохого или нерационального в моих действиях? Словах?

Мыслях? Что не соответствовало моим высшим целям и принципам? Что я упустил?

2. В чем была причина? Где/когда/как/что я буду делать, если такая же ситуация повторится снова?

3. Как я могу стать лучше? Что можно было сделать более просто и эффективно?

4. Что работает в моей жизни? Что помогает и улучшает меня? Что не работает? Что является лишним и не важным?

5. Какие уроки я могу вынести из этого дня? На что мне следует обратить внимание? Что мне пытался сказать окружающий мир?

А вообще я привык на английском спрашивать. Как мне кажется так немного проще, меньше эмоций.

1. What were wrong, bad or irrational in my actions, words and thoughts? What didn't correspond to my higher goals and principles? Did I miss something?

2. What was the reason for my misstep? Where/when/how/what will I do if the same situation happen again?

3. How can I become better? What could be done in more simple, easy and efficient way?

4. What works in my life, helps me or improves me? What doesn't? What things aren't essential and necessary?

5. What lessons have I got today? What should I pay attention to? What patterns and signs do I see? What have the world around me tried to tell me?

Если у тебя еще не сформировалась привычка вести дневник, то наверное лучше начать с чего-то простого и приятного, а уже потом увеличивать количество вопросов и практик завязанных на дневнике.

Автор сообщения: Basilios#5185

Выбор ручки для ведения дневника

Хочу поделиться фишкой о привычке ведения дневника или заметок, это касается записей на бумаге ручкой, не электронных записей

На моем опыте, заниматься записями будет куда легче, если есть удобная ручка или письменная принадлежность, что в принципе логично

Раньше я писала в ежедневнике обычной шариковой ручкой, и это не очень удобно, потому что чтобы писать шариковой ручкой, нужны усилия, так как паста в ней достаточно густая, и бумагу нужно прожимать, чтобы оставить след. Думаю у всех рука на учебе уставала писать многостраничные конспекты, а ведение дневника тоже занимает не одну страницу

Потом я попробовала ручки-роллеры, и это уже лучше, потому что в роллерах чернила жидкие, и чтобы писать ими на бумагу вообще надавливать не надо, соответственно скорость письма быстрее и рука меньше устает

Но роллеры кончаются достаточно быстро, если вести дневник аналоговым методом, у меня один роллер закончился буквально за 10 листов, а это крайне мало, по крайней мере для меня

И в итоге я пришла к перьевым ручкам

Перьевые ручки мне понравились за счёт трёх причин:

- 1) писать ею очень удобно, она легко скользит по бумаге, и писать по несколько страниц не доставляет труда при ведении дневника, рука вообще не устает и пишу я за счёт этого очень быстро, практически со скоростью мысли, или со скоростью печати на клавиатуре
- 2) это гораздо дешевле, чем писать роллерами или шариковыми ручками. Ты покупаешь многоразовую ручку за N количество рублей, и к ним чернила, и баночки чернил хватит очень надолго, за две недели я израсходовала очень мало, даже не заметно, чтобы уровень чернил в баночке изменился. Я использую перьевую ручку с Озона за 230 рублей и самые дешёвые черные чернила за 45 рублей из оффлайн магазина (и это за 70 мл!) (Ссылки скину, если кому-то нужно)
- 3) это экологично, потому что ручкой буду пользоваться не один год, и вместо одноразовой шариковой ручки на пару месяцев у меня из пластика только баночка от чернил, но и они ещё не скоро закончатся. Чернила можно найти и в стеклянной баночке, чуть дороже, но ещё более экологично

Минусы у перьевой ручки на мой взгляд незначительны:

- 1) заправить ручку чернилами и не перемазаться чернилами достаточно сложно, по крайней мере мне ещё ни разу не удавалось. Но, чернила не водостойкие, так что их легко смыть с кожи

2) иногда чернила долго сохнут и пачкают соседние листы в блокноте. Но, опять же, я же не черчу точные схемы, а веду дневник, и небольшие точки в записях большой проблемы не составят

Сейчас немного расскажу, как устроена перьевая ручка, чтобы было понятнее:

У нее есть металлическое перо, к перу с задней стороны примыкает фидер. Это деталь из пластика или металла, которая позволяет чернилам из резервуара попадать к кончику ручки. Между резервуаром и фидером есть ещё детали, но они роли не играют. Ручку можно заправлять двумя способами:

- 1) закачивать чернила в многоразовый резервуар, делается буквально за минуту
- 2) использовать одноразовые катриджи с чернилами в виде пластиковой капсулы, которую вставляют в ручку

Для себя я выбрала первый вариант, потому что он значительно дешевле, катриджи в среднем за 30 рублей штука продаются как на Озоне, так и в оффлайн магазинах. Ну и не хочется после себя оставлять пустые пластиковые капсулы в огромном количестве, так что баночка с чернилами самое то

Еще нужно заметить, что водостойких чернил для перьевой ручки не существует, не думаю, что это большая проблема. Однако, если вам хочется водостойкую надпись, то есть водостойкие роллеры, письмо такое же легкое, как и перьевой ручкой, но дороже

Плюс конечно в путешествиях удобнее роллер, а не перьевая ручка

По толщине линий, перьевые ручки есть разной толщины, у меня Fine, линия около 0,5 мм. Есть Extra fine еще

Сами перьевые ручки стоят от 60 до бесконечности рублей, но могу выделить ручки фирмы Lamy, от 800 за модель в металлическом корпусе, надежно и красиво, на озоне продаются

Чернила бывают любого цвета, но я пишу черными для большего контраста с бумагой

Автор заметки: Фокина Ирина

Для чего нам дневник?

Я тут недавно начала смотреть Лелюка, и вскоре стала горячо его обожать за его видео и атмосферу в них

Конкретно мне очень понравилось <https://youtu.be/VvvZe28O0YA?si=X5ZwdUntDYrOSXNO>
это видео про дневник

До этого у меня было отношение к дневнику как к повести о моей жизни и я писала его когда-то каждый день, но это было очень непродуктивно и очень вымученно, так как я думала, что когда-то буду показывать его внукам и вообще буду его перечитывать лет через 20

Лелюк высказал мысль, что дневник вообще-то всего-навсего инструмент, который мы используем, чтобы достичь каких-то своих целей: узнать себя, разобраться в мыслях, развить осознанность.

Также он подчеркнул, что дневник это не ваши мемуары, и что это не должно выглядеть как-то удобоваримо и читабельно, а должно выглядеть так, как вам лично удобно, как вам удобно этим инструментом пользоваться, и перечитывать или нет тоже зависит от того, помогает это или нет

И в таком случае ничего зазорного в том, чтобы писать неразборчиво или непонятно, перескакивая с темы на тему и не дописывая слова. Раньше я считала, что должна избегать такого, и после осознания того, что вообще-то дневник это инструмент, я начала писать как мне удобно и вообще ни о чем ни париться, и это стало работать)

И еще я теперь не парюсь о том, а где вести, в дидже или на бумаге, иногда пишу на бумаге, иногда в дидже, как когда хочется, потому что главное, чтобы это работало, и что это такой же инструмент, как ноут или ручка

Автор **заметки**: Ира Bluedog