

Практика самонаблюдения

Ваша ежедневная задача в течении этой недели – используя [таблицу](#):

- **Фиксировать каждый час проводимого времени** – в поле «Что происходило» заполняем то, что мы делали в течении каждого временного блока.
- **Фиксировать нежелательное поведение** – в поле «Было ли нежелательное поведение?» ставить отметку, если была прокрастинация, отвлечения, переключение на другие дела, отхождение от поставленной задачи.
- **Писать комментарии** при наличии нежелательного поведения или возникших трудностей – в поле «Комментарии» фиксировать причины нежелательного поведения, как этого можно было бы избежать и если вы справились с соблазном нежелательного поведения – алгоритм ваших действий.

Ответы на популярные вопросы:

- *Нужно редактировать таблицу по ссылке?*
 - Вам нужно создать копию этой таблицы и заполнять свой экземпляр.
- *Если я поставил задачу прокрастинировать, стоит ли этот час помечать как «нежелательное поведение»?*
 - Нет, нежелательное поведение – это когда вы поставили себе определенную задачу на будущий час и обнаружили что не сделали то, чего хотели. Если вы сделали ровно то, что хотели, то стоит просто заполнить в поле «Что происходило» краткое описание своих действий в течении этого времени.
- *Для чего нужна эта таблица?*
 - Таблица нужна для того, чтобы выявить паттерны поведения, которые приводят вас к трудностям с концентрацией внимания. Также, заполнение таблицы является тренировкой осознанности и самонаблюдения: вы обращаете внимание на свои отвлечения и анализируете их причины.
- *Нужно заполнять всю таблицу с 5 утра и до 2 ночи?*
 - Нет, таблица является шаблоном, который вы можете подстроить под себя. Если вы стабильно просыпаетесь в 9 утра и засыпаете в 23, то можете удалить лишние строки, либо оставлять их пустыми.

Revision #1

Created 13 October 2023 19:14:15 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:20 by matvey033