

Реализационное намерение

implementation intention (реализационное намерение)

- "каждый раз, когда происходит ситуация X, я делаю действие Y, которое приблизит меня к моей цели"
 - я буду (действие) в (место) в (время)
- *если вы хотите больше читать:*
 - посмотрите на свой ежедневный график. найдите где вы можете выделить 20-30 минут для чтения. допустим, во время обеда.
 - "читать книгу во время обеда вместо скроллинга телефона"
 - **"Каждый раз, когда я сажусь обедать, я беру не телефон, а книгу, которую заранее кладу на обеденный стол, и читаю 20 минут"**
- *если хотите увеличить количество физической активности:*
 - "каждый день делать зарядку"
 - **"Каждое утро, когда звонит будильник в XX:00, я иду в ванную, там надеваю с вечера подготовленную спортивную форму и после этого делаю вот этот комплекс упражнений"**
 - не обязательно утром, может быть и другое время — главное что конкретное
 - не обязательно время, может быть и другой конкретный внешний сигнал

хорошо бы жестко запланировать временные слоты и обстоятельства, в которых вы выполняете дела:

- зарядка — сразу после пробуждения
- работа — строго с 9 до 18
- изучение языка — 1 час после ужина

важно не ставить срочно возникшую работу на слот спорта и не идти в бассейн когда вам не хочется выполнять сложное/скучное задание

- польза будет только если строго придерживаться плана. а если иногда перемещать слоты, то пользы будет меньше.
- прописывать нужно максимально конкретно
 - *если вы хотите более сосредоточенно работать на работе, но отвлекаетесь на коллег:*
 - **"когда коллеги приходят поболтать с моим соседом, я надеваю наушники и включаю такую-то музыку (или симулятор звуков кафе из такой-то программы)"**
 - можно перезаписывать устоявшиеся паттерны / вредные привычки
 - *если вы хотите вместо десерта на обед съесть фрукты:*
 - **"каждый раз когда я заказываю основное блюдо, я сразу же заказываю себе на десерт кофе и фрукты"**

<https://www.youtube.com/watch?v=vZd0SphsSKE>

Автор **заметки**: pongo

Revision #1

Created 15 November 2023 12:37:24 by Тимур

Updated 15 November 2023 12:42:30 by Тимур