

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_Implnt.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

Revision #6

Created 24 February 2023 15:19:58 by matvey033

Updated 15 September 2023 11:41:04 by matvey033