

Небольшие изменения и большой результат

- [Список маленьких изменений](#)
- [Идеальное расписание](#)
- [Как самостоятельно научиться играть в шахматы?](#)

Список маленьких изменений

Вот список маленьких изменений, которые в сумме дадут большой результат. Если вы будете каждые 3 недели (21 день) добавлять по 2 таких, со временем вы наберете такие обороты (34 привычек в год!) что сами охренеете от себя. Привычки разные, одни надо будет усложнять, а другие так и будут оставаться. ВНИМАНИЕ, привычки должны приносить максимальное удовольствие, в начале иногда даже придется себя убеждать, если вы чувствуете дискомфорт и что вам нужно прикладывать все больше и больше усилий (Должно быть наоборот) сбавляйте обороты или меняйте привычку. Не думайте что 1 минута не изменит вашу жизнь. Изменит. Если вы будете делать это постоянно. Тут главное выработать привычку, а пожинать плоды будете уже совсем скоро.

- Бег 1 мин в день(Каждый день +30-60 сек)
- Медитация 1 мин в день(Каждый день +15-30 сек)
- Чтение 1 стр в день (Каждый день +0.5-1 страница)
- Не есть после 20:00 (Или за 2 часа до сна. Каждый день -15-30 мин или в неделю -1 час)
- Не сидеть,а гулять когда что-то слушаешь/смотришь
- Заменить обычный чай на ромашковый
- Добавить одну столовую ложку чечевицы (Каждые 2-3 дня + 1 столовая ложка)
- Заполнить стеклянную емкость на 1-2л водой каждое утро и брать с собой
- Замачивать овсянку на ночь (Хотя-бы 2-3 раза в неделю)
- Замачивать орехи на ночь
- Делать салат каждое утро (Занимает 2-3 мин)
- Купить D3 (+B12)
- Убрать соль со стола и поставить куркуму имбирь
- Проветривать комнату перед сном

-Делать растяжку сразу после пробуждения 1 мин (+15-30сек)

-Калистеника дома. Буквально можете начать с 1 повторения любого упражнения. Отжимания,подтягивания,присед и каждый раз прибавлять по 1-му повторению

-Поставить монохромный режим на смартфоне

Дополню список как вспомню все остальное. С вредными привычками еще легче. На примере игр. Находите более здоровую альтернативу. В случаи с играми, лучше всего пойдут шахматы или квесты(Интерактивные книги где вы непосредственно влияете на дальнейший сюжет) Сахар заменяй на более полезные альтернативы, финики , ананас и пр.

Автор заметки: Snayckers#8484

Идеальное расписание

В дни учебы/работы у тебя много обязательств, ты вынужден подстраиваться под определенный график, ехать куда-то, тратить много энергии на общение/дела, получать стресс. Естественно, что в такой день, организм расходует все ресурсы на учебу и/или работу и в свободное время будет пытаться затянуть тебя в максимально энергосберегающий режим (ничегонеделанье, залипание в телефон, фильмы/сериалы/игры) + будет стремиться быстро и без усилий получать дофамин и прочие приятные нейромедиаторы и гормоны.

В такой ситуации точно не следует злиться на себя, нужно принять такое положение вещей как норму. Никаких резких движений, типа нового расписания дня со 10+ внедренными полезными привычками, ты не знаешь как твой организм отреагирует на подобные изменения, может быть шоковый ответ☹☹

Напиши на бумаге подробное расписание буднего дня вплоть до минут. Затем начни медленно и мягко вносить изменения. Я бы начал со сна и времени около него, попробуй пару недель ложиться и подниматься в одно время. Все остальное пока оставляй как есть (даже сладкое) и не злись на себя. Можешь даже себя награждать чем-то приятным за каждое правильное действие (сон по графику). Через пару недель меняй следующий элемент, например, откажись от телефона на первый час после пробуждения. Займись чем-то угодно, но главное правило - один час без телефона. В конце часа можешь себя чем-то наградить, чтобы поднять дофамин и связать эту награду с полезной привычкой. И так пару недель (пару недель - это примерный срок, можешь регулировать сам).

И так, действие за действием, ты как скульптор, отбиваешь все лишнее и оставляешь самое необходимое в своем расписании, потом заполняя освободившееся пространство чем-то другим, более важным и стоящим.

Времени это займет много, может даже годы, но лучше никуда не спешить и думать в долгосрок.

Пересмотри еще это видео Глеба, мне кажется в тему:

<https://www.youtube.com/watch?v=UTTAebnKwjE&t>

Автор сообщения: Chosen One#9282

Как самостоятельно научиться играть в шахматы?

Если есть возможность потратить в районе 900руб, можно приобрести **месячный даймонд план на chess.com**, и в течение месяца проходить основной курс + решать задачи + играть и анализировать свои партии с помощью встроенного функционала. мне полезен и оптимален такой подход - много полезной информации + примеры ошибок и стратегий в собственных партиях, что намного лучше отпечатывается в памяти нежели чужие партии с ютуба(имхо).

Из ютуб каналов могу тоже посоветовать **chessmaster, Школа шахмат Максоуна**(есть серия видео где он играет против своих зрителей на разных уровнях эло, попутно объясняя свои ходы и как он мыслит в течении партии) - это русскоязычные, которые я смотрю. Из англоязычных единственный, который я смотрю и мне нравится - **GothamChess**. Он так же снимает разборы различных интересных партий, так же есть у него есть плейлист "How to win at chess", где он(как и Максоун) играет против зрителей на разных рейтингах и объясняет своих ходы и ход мыслей(видео намного больше и дольше чем у Максоуна)

Автор **заметки:** zipa (Юрий)