

Гайд: чтение

В данном гайде представлено направление для размышлений о четырех составляющих любой привычки в контексте чтения.

Стимул

В качестве методов подготовки стимула, могут быть выполнены следующие действия:

- Купить интересную книгу, тематика которой лично вам интересна и принесет пользу
- Для бумажной книги купить или сделать удобную закладку из подручных средств
- Установить себе таймер или Pomodoro для продуктивности
- Или купить электронную книгу / подписку на сервис с электронными книгами / саммари
- Создать напоминание на каждый день о необходимости читать книгу. Например, будильник или стикер на рабочем столе
- Брать книгу с собой, на работу / учебу / прогулку / тренировку.
- Иметь полку с книгами дома в шаговой доступности, а не ходить в библиотеку за два квартала от вас
- Слушать аудиокнигу на прогулке / пробежке

Мотивация

Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне читать?» Ответ должен быть:

- выражен в одном предложении (легко запоминаться)
- быть ясным и самодостаточным (не требующим дополнительных разъяснений)
- давать понимание вашей мотивации

Повторяйте этот ответ каждый раз перед выполнением привычки.

Образ

Подумайте, какой персонаж фильма, книги получил пользу от любви к чтению? Чем это ему помогло?

Ответственность

Какой человек ассоциируется у вас желанием совершать это действие?

Представьте его рядом с собой и спросите себя: «Он бы гордился вами при совершении желаемого вами поведения?»

Договоритесь с кем-то на совместный поход в библиотеку или чтение, книги можно выбрать разные, а потом поделиться впечатлениями. Или же просто в одностороннем порядке отправляйте кому-то отчеты. Пишите коротко и делитесь мыслями и эмоциями.

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждый пропущенный день чтения отдаляет вас от этого прекрасного образа. Возьмите долг перед этим образом за регулярное внимательное выполнение чтения.

Действие

Определите четкую последовательность действий, которую вы планируете делать при чтении.

Например:

- Сяду за стол
- Возьму книгу
- Прочитаю 50 страниц

Составьте список опорных вопросов, которые вы будете задавать себе после чтения.

Например:

- Какие выводы/уроки я могу извлечь из сегодняшнего прочтения?

Представьте причины, по которым вам не удастся начать чтение и не отвлекаться.

Составьте список таких причин, а также действий, которые можно сделать для того, чтобы этого не произошло или это не повлияло на ваши планы.

Например:

- Мне придет уведомление на телефон – отключить уведомления перед чтением, или перейти на бумажный вариант книги.
- Меня начнут одолевать негативные мысли и воспоминания – я возвращаю фокус на чтение.

Подумайте, как вы можете упростить ваш план, сделать его наиболее выполняемым?

- Какой вариант для вас оптимален? Бумажные / электронные книги? Саммари или полный рассказ?

- Определите, точно ли вы будете читать 50 страниц, или следует уменьшить / увеличить количество. Читать будете за один раз или разделите на несколько?
- Как часто вы будете читать? Один раз в день или может быть два?
- Как связать эту привычку с другими полезными действиями? Например, спустя 50 страниц чтения, можно встать и подвигаться, сделать легкую разминку. Или читать на природе в её естественной тишине.
- Возможно, вместо бумажной книги стоит обратить внимание на саммари и аудиокниги и просто их конспектировать? Что лично для вас эффективнее и удобнее?

Награда

Определите, как вы порадуете себя после выполнения желаемого действия для закрепления привычки?

Например:

- Прочитали книгу с приключениями? Устройте себе интересный день или пару увлекательных часов. Сходите на квест, на аттракционы. Или просто погуляйте рядом с набережной, сделайте какой-нибудь добрый спонтанный поступок. Сделайте то же самое, что сделал добрый герой из прочтенной книги.
- Заварите вкусный напиток
- Вкусно и полезно покушайте

Revision #1

Created 15 November 2023 06:47:01 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур