

# 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