

Гайд: дневник

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

Стимул

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

- Купить бумажный блокнот, в который будет приятно писать мысли. Положить его на прикроватную тумбочку вместе с ручкой.
- Купить приложение, в котором вести дневник будет приятно (например IA Writer)
- Создать канал «Дневник» в Telegram и закрепить его в списке чатов. Туда можно писать сообщения, отправлять голосовые, фото и видео.
- Создать напоминание на каждый день о необходимости сделать записи, поставить его на одно и то же время.
- Брать дневник с собой на работу/учебу/прогулку/тренировку, регулярно доставать его, чтобы делать небольшие заметки.
- Возможно, стоит приобрести даже несколько дневников и разложить их по разным местам - каждый из них может предназначаться для особых целей.

Мотивация

Смысл

Сформируйте четкий ответ на вопрос: «Зачем мне вести дневник?» 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. Вы можете написать ответы на эти вопросы на первой странице дневника и каждый раз перечитывать их. Как вариант, можно выделить всего одно слово, которое отражало бы ваши стремления при ведении дневника. Например, "осознанность" или "мудрость"

Образ

Составьте мудборд с визуализацией вашей мотивации. На нем могут быть:

- Картинки, визуализирующие уют, спокойствие и порядок (природа, минимализм, камин)
- Люди, излучающие доброту и радость (фото улыбающихся старичков)
- Кино / Картины / Книги
- Можете прикрепить мудборд или его часть прямо на обложку дневника.
- Как часть визуального украшения можете делать рисунки, схемы, экспериментировать с каллиграфией прямо в дневнике

Прогресс

Отслеживайте постоянство ведения дневника в трекере привычек: бумажном или цифровом.

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?»

Можете представить будущего себя, который полностью зависит от вас настоящего, и как каждая не сделанная заметка в дневнике отдаляет вас от этого образа.

Возьмите долг перед этим образом за регулярное заполнение дневника и внимательное исследование собственных чувств и мыслей.

Действие

Определите четкую последовательность действий, которую вы планируете делать при написании дневника. Например:

- Лягу в кровать
- Включу ночную лампу
- Возьму блокнот
- Начну написание дневника с перечисления того, что произошло за день

Составьте список опорных вопросов, из ответов на которые будет состоять ваша ежедневная запись в дневник. Например:

- Что самое важное сегодня произошло?
- Что интересное я сегодня узнал?
- О чём я сожалею за сегодня?
- За что я благодарен сегодня?
- Что я хочу сделать завтра (или в будущем)?
- Какие эмоции и переживания у меня были в течении дня? Каковы их причины?

- Какая мысль/идея занимала меня большую часть дня?
- Какие выводы/уроки я могу извлечь из сегодняшнего дня?
- Что доставляло мне неприятные эмоции? (Что делало несчастным?)
- Что доставляло мне приятные эмоции? (Что делало счастливым?)
- Что я сегодня делал? (Что сегодня происходило?)

Представьте причины, по которым вам не удастся сделать желаемое действие. 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 написанием дневника.
- Меня начнут одолевать негативные мысли и воспоминания – я сфокусируюсь на другом вопросе из списка или попытаюсь подумать о том положительном, что случилось в течении дня.

Награда

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

- Послушаю любимую музыку
- Заварю вкусный напиток
- Съем полезную сладость
- Почитаю интересную книгу
- Посмотрю развлекательное видео

Revision #1

Created 15 November 2023 07:02:06 by Тимур

Updated 15 November 2023 07:05:23 by Тимур