

Анализ ошибок, ключевые вопросы

Думаю, подобный вопрос, тут нужно задать. В видео Глеба «Все самое полезное», где рассказывается про идеальный распорядок дня, в выходные дни – это дни "подведение итогов недели" (важно, чтобы исправлять собственные ошибки)

И вот у меня вопрос, а **через какие ключевые слова можно помочь себе с анализом?** Или, может кто-то поделится рекомендациями, как вообще делается анализ своих ошибок?

Автор вопроса: CG Corner

Немного подумал, **ключевые слова:**

1. Провел ли я эту неделю хорошо/плохо? (субъективный критерий, но может пригодиться)
2. Чего я добился за эту неделю?
3. Был ли я полезен близким (обществу?)?
4. Приблизился ли я к тому, чего желаю и чего стремлюсь добиться?
5. Совершал ли я ошибки на этой неделе? Какие? Какие я могу сделать выводы из них?
6. Были ли у меня моменты, когда я повел себя некрасиво по отношению к кому-либо?
7. Наступали ли моменты, в которых эмоции брали надо мной верх, и я не мог их контролировать (не для всех этот пункт)
8. Соблюдал ли я баланс между работой и отдыхом? Не перетруился ли, не бездельничал ли?
9. Вёл ли я тот образ жизни, к которому стремлюсь?

Как делать анализ ошибок?

1. Стоит их выписывать в моменте их совершения (или просто запоминать, но лучше писать, чтобы отразить состояние на момент ошибки)
2. Собрать все совершенные ошибки за неделю-месяц-год в одной заметке
3. Взглянуть на них со стороны, порефлексировать.
4. Выявить, совершена ли эта ошибка по моей вине или я лишь жертва обстоятельств. Вторые отсекаем, работаем дальше с первыми.
5. Мог ли я избежать этой ошибки? Если да, то как? Отвечаем также в заметке (неважно, в цифре или на бумаге)
6. Исправил ли я эти ошибки в последствии?
7. Какие я извлек уроки из этой ошибки?
8. Повторится ли данная ошибка в будущем? Почему?

9. Эта ошибка принесла мне больше пользы или вреда? Бывают такие ситуации, когда трудности нас делают только лучше, не стоит об этом забывать.
10. Подведение итогов, наиболее общее размышление, рефлексирование

Автор ответа: Gelios

Revision #1

Created 12 July 2023 06:24:36 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:21 by Тимур