

ОТ АВТОРА

Многим из нас не хватает инструментов для работы над упорядочиванием своей жизни, поэтому я решила сделать для этого специальный блокнот.

Мне нравится идея структурности, когда есть методичка и план работ, которому можно следовать. Challenge Book — это как раз такая методичка для работы над собой и над упорядочиванием своей жизни.

Здесь собраны самые популярные челленджи с сайта 365done.ru, затрагивающие разные области жизни. Я подробно разбираю каждое задание, чтобы дать вам возможность понаблюдать за собой и своими реакциями во время выполнения.

Челленджи сгруппированы по тематическим блокам, чтобы вы могли работать над разными областями жизни последовательно. Предполагается, что на прохождение практически каждого челленджа требуется 30 дней. (На «Самооценку» понадобится два месяца.)

Я рекомендую вам придерживаться структуры: последовательно переходить от одного челленджа к другому, а не браться сразу за несколько. Таким образом вы сможете полноценно уделить внимание каждой области своей жизни: разобраться, сделать выводы и навести порядок в ней.

Самое важное при прохождении челленджей — спокойное состояние наблюдения, без оценок и суждений. Постарайтесь фиксировать свои мысли и эмоции во время выполнения заданий и свои ощущения — после. Для этого в блокноте специально выделено место.

После каждого челленджа я добавила вопросы. Отвечайте на них, когда находитесь в спокойной обстановке и никто не мешает вам сосредоточиться. Будьте честны с собой, постарайтесь найти истоки своих мыслей и первопричины поступков.

Помните главное: меняться и менять свою жизнь ужасно непривычно, во многом неудобно и почти всегда страшно. Начать поступать по-иному, чем многие годы или даже десятилетия, — уже маленький подвиг.

Я очень хочу, чтобы этот ежедневник приободрил вас и сподвиг на перемены. Эти челленджи ежемесячно проходят тысячи людей. Так же, как и вам, им что-то удастся, а что-то нет. Но мы всегда можем выбирать, как реагировать на свои результаты. Пусть это будет не сравнение себя с кем-то, кто кажется лучше и сильнее, а любящее, доброжелательное, понимающее и ободряющее отношение к самому себе.

Варвара Веденеева,
основательница проекта 365done.ru

СОДЕРЖАНИЕ



ОТНОШЕНИЯ
С АЛКОГОЛЕМ



ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ



ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



НАСТРОЕНИЕ



ПРАКТИКА
БЛАГОДАРНОСТИ



ОСОЗНАННАЯ ЖИЗНЬ





АККУРАТНЫЙ ДОМ



АККУРАТНЫЙ ГАРДЕРОБ



ЗАБОТА ОБ ЭКОЛОГИИ



РАБОТА



САМООЦЕНКА



МЕДИТАЦИЯ



ФИНАНСОВАЯ
ОСОЗНАННОСТЬ



ЗАБОТА О ДРУГИХ



ЦИФРОВАЯ
ДИСЦИПЛИНА



В этом разделе собраны челленджи, посвященные привычкам. Во время их выполнения я предлагаю просто понаблюдать за собой, не сравнивая ни с кем и не загоняя ни в какие рамки.

Почему простое наблюдение за собой так важно?

Мы не всегда действуем осознанно и многие действия совершаем машинально. Иногда этот автоматизм начинает выражаться в злоупотреблении едой (и других нездоровых пищевых привычках), а также в игнорировании своих базовых потребностей в отдыхе, сне, близких отношениях.

Заполняя трекер в течение 30 дней, вы сможете оценить реальное положение дел, после этого сделать для себя выводы и, например, что-то скорректировать в привычном образе жизни.

Вопросы для самопроверки

Перед трекерами и после них есть списки вопросов. Ответы на них помогут вам сориентироваться, как обстоит дело сейчас, и предпринять дальнейшие действия. Постарайтесь отвечать на них в спокойной обстановке и быть честными с собой.

НАБЛЮДЕНИЕ
ЗА СВОИМИ ПРИВЫЧКАМИ

ОТНОШЕНИЯ С АЛКОГОЛЕМ

Каждый человек сам определяет свою норму потребления алкоголя, цель этого челленджа — зафиксировать текущую ситуацию, понять, соответствует ли она вашим собственным представлениям.

Перед стартом ответьте на несколько вопросов. Затем отмечайте в трекере дни, когда вы употребляли алкоголь, и записывайте итоги каждой недели. После этого вы можете в свободной форме подвести итоги и записать выводы.

Если вы совсем не употребляете алкоголь, можете пропустить этот челлендж или аккуратно вырвать листочки с ним и кому-нибудь подарить.



ОТНОШЕНИЯ С АЛКОГОЛЕМ

День 1	    	День 16	    
День 2	    	День 17	    
День 3	    	День 18	    
День 4	    	День 19	    
День 5	    	День 20	    
День 6	    	День 21	    
День 7	    	День 22	    
День 8	    	День 23	    
День 9	    	День 24	    
День 10	    	День 25	    
День 11	    	День 26	    
День 12	    	День 27	    
День 13	    	День 28	    
День 14	    	День 29	    
День 15	    	День 30	    

ПЕРЕД ЧЕЛЛЕНДЖЕМ

Как часто вы употребляете алкоголь? _____

Как вы думаете, какая частота употребления алкоголя адекватна? _____

Запишите поводы и причины, по которым вы употребляете алкоголь. _____

Могли бы вы проживать все перечисленные события с безалкогольными напитками? Изменились бы ваши ощущения от этого и если да, то как? _____

ВО ВРЕМЯ ЧЕЛЛЕНДЖА

В конце каждой недели записывайте свои ощущения, мысли и наблюдения.

НЕДЕЛЯ 1 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Можно ли было обойтись без алкоголя? Запишите, как бы выглядели те же события без алкоголя. _____

НЕДЕЛЯ 2 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Можно ли было обойтись без алкоголя? Запишите, как бы выглядели те же события без алкоголя. _____

НЕДЕЛЯ 3 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Можно ли было обойтись без алкоголя? Запишите, как бы выглядели те же события без алкоголя. _____

НЕДЕЛЯ 4 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Можно ли было обойтись без алкоголя? Запишите, как бы выглядели те же события без алкоголя. _____

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

Совпали ли ваши предположения с фактическими результатами трекера? И как эти результаты соотносятся с желаемым количеством дней? _____

Посмотрите на причины употребления алкоголя и подумайте, что в них общего, как они связаны с вашим досугом, кругом общения или образом жизни. _____

Подумайте, на какие из этих причин вы можете повлиять самостоятельно, чтобы сократить употребление алкоголя. Запишите свои идеи. _____

ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ РАДИ УТЕШЕНИЯ (СЛАДКОЕ/ВРЕДНОЕ)

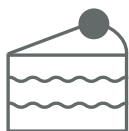
Трекер в этом челлендже предназначен для того, чтобы ежедневно отмечать количество раз, когда вы употребляете еду не из-за того, что проголодались.

Например:

- ☐ едите, чтобы отвлечься;
- ☐ заедаете стресс;
- ☐ перекусываете за компанию;
- ☐ переедаете, когда понимаете, что уже сыты, но не можете остановиться (во время застолья);
- ☐ перекусываете из чувства долга (встреча в кафе или мама испекла пирог и расстроится, если вы откажетесь).

Этот челлендж — не диета и не призыв к ограничениям, а просто небольшое «зеркало» — способ понаблюдать за своими пищевыми привычками, часто неосознанными.

Постарайтесь не ставить себе оценок во время этого челленджа, но при этом заполнять трекер ежедневно, проявляя честность и наблюдательность.



ОТНОШЕНИЯ С ЕДОЙ РАДИ УТЕШЕНИЯ (СЛАДКОЕ/ ВРЕДНОЕ)

День 1        

День 2        

День 3        

День 4        

День 5        

День 6        

День 7        

День 8        

День 9        

День 10        

День 11        

День 12        

День 13        

День 14        

День 15        

День 16        

День 17        

День 18        

День 19        

День 20        

День 21        

День 22        

День 23        

День 24        

День 25        

День 26        

День 27        

День 28        

День 29        

День 30        

ВО ВРЕМЯ ЧЕЛЛЕНДЖА

В конце каждой недели записывайте свои ощущения, мысли и наблюдения.

НЕДЕЛЯ 1 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Подумайте, как изменить ситуацию, чтобы не злоупотреблять вредной едой.

НЕДЕЛЯ 2 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Подумайте, как изменить ситуацию, чтобы не злоупотреблять вредной едой.

НЕДЕЛЯ 3 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Подумайте, как изменить ситуацию, чтобы не злоупотреблять вредной едой.

НЕДЕЛЯ 4 Количество дней: _____

Причины и поводы: _____

Подумайте, как изменить ситуацию, чтобы не злоупотреблять вредной едой.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

Обратитесь к списку ситуаций употребления нездоровой еды, который вы составили перед челленджем. Добавилось ли к ним что-то новое? Дополните список. Запишите свои мысли по поводу него. _____

[illegible]

Подумайте, на какие из этих причин вы можете повлиять самостоятельно, чтобы больше не поддаваться импульсу. Попробуйте придумать помогающие правила, например «передаривать сладкие подарки в этот же день» или «во время застолья отставлять тарелку, как только наешься». _____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Мы часто недооцениваем важность физических упражнений. В погоне за оптимизацией времени и маршрута мы большую часть дня сидим или едем в транспорте и все реже ходим пешком. Даже из магазина можно заказать доставку чего угодно!

С помощью трекера понаблюдайте за балансом активности в своей жизни: сколько часов вы сидите и сколько в среднем проходите за день.

В вашем смартфоне, скорее всего, есть подходящее приложение. И здесь, в ежедневнике, я предлагаю вам понаблюдать за своими ощущениями в течение 30 дней, записывая данные по количеству шагов или километров из приложения и отвечая на вопросы.