

31 день
без надриву
методичка

31 день
без надриву

що це?

- збірка простих та ефективних практик, без зайвої теорії

для чого?

- перезапустити маховик продуктивної діяльності
- збалансувати сили
- вийти на свій темп життя

як користуватися?

- виконуєш 1 завдання до 30 хв кожного дня протягом місяця.

курсивом зазначені

прикладі

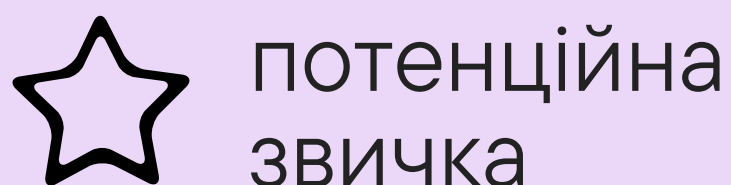
Брейндамп | Brain Dump

- пропиши списочком свої проблеми, тривоги, завдання та думки, які постійно виринають у голові та відволікають

+ правило 2х хвилин

- зроби прямо зараз те, що займе у тебе менше 2х хв.
помий тарілку, заправ ліжко, полий вазон, витри пляму на екрані

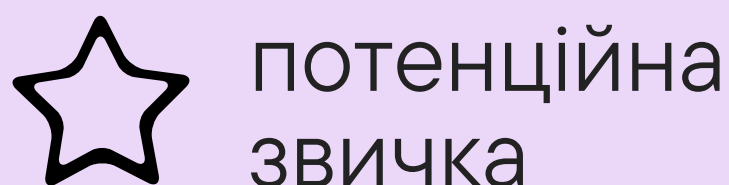
більше про [Brain Dump](#)



Фізична активність

- зроби будь-який рух тіла, що не вимагає виходу на вулицю. принагідно спробуй попрацювати стоячи замість сидячи.
зарядка, розтяжка, присідання, йога, розминка шиї, планка, активна гра з котом/ собакою

підбірка спортивних ютуб каналів



На що спрямувати свою увагу в цей час?

- зваж обставини та умови, в яких перебуваєш.

зрозумій, що можеш контролювати. Чим варто зайнятися на користь собі та близьким?

*знайти нову роботу,
підтримати родину,
поволонтерити, відновити
збалансоване харчування*

як не помилитися з фокусом



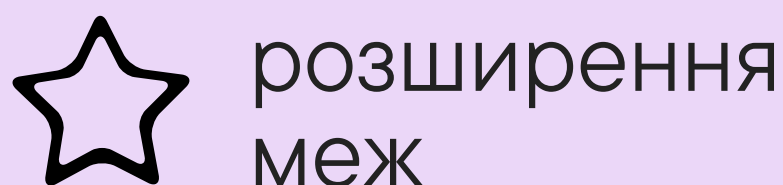
15 хв



розширення
меж

Сонцезапальні дії

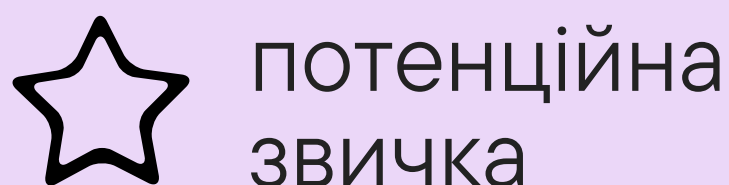
- пропиши списочком щонайменше 20 активностей, що приносять тобі задоволення та внутрішню енергію. спробуй зробити кілька протягом дня. підійде будь-яка дрібничка, на кшталт *прокидатися від запаху кави, гладити домашню тваринку, грати у Sims 4, прасувати одяг, ловити сонячних зайчиків*



Режим сну та харчування

- встановлюємо (і надалі дотримуємося) чіткі години прокидання та відбою. рекомендують стандартно 8 год на сон між 22:00 та 6:00. важливо також тримати графік харчування у приблизній нормі. тіло спокійне, коли воно має свою рутину

більше про хроно типи і твій режим



Які слова можуть вдало описати мене, мої цінності й особливості?

- пропиши слова та вирази, які відображають, характеризують тебе.

до прикладу:

*підтримка, доброта,
твердість, любов,
відповідальність, теплота,
справедливість, щирість,
перша в чергу допомогти*



15 хв



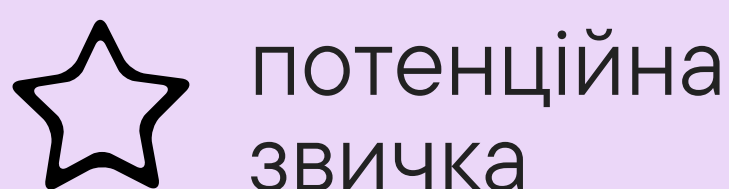
розширення
меж

Без новин на ніч

- як мінімум заснути сьогодні без скролінгу стрічки. як максимум набрати не більше 30 хв у соцмережах протягом дня. а ще можна спробувати просинатися без новин, це якщо стягне сили волі ;)

+ правило 5 секунд

якщо все ж ловиш себе на відволіканні, то кажеш: "стоп 5-4-3-2-1" - і припиняєш непотрібну дію



Що в мене вже є для досягнення успіху?

- перелічи свої наявні ресурси: матеріальні, технічні, соціальні. також свої навички та знання. це може бути:

вміння працювати дистанційно, завершена вища освіта, зорганізованість, позитивне мислення

більше про ціледосягання



15 хв



розширення
меж

Щоденний список справ

- перед початком дня
пропиши до 10 завдань, які
тобі важливо завершити
сьогодні для почуття
задоволення собою.
займайся ними, не
відволікайся на зайве.
краще 3 виконаних
завдання, аніж 20 початих

більше про системне мислення



30 хв



потенційна
звичка

А як це зробити без зусиль?

- маючи список завдань, користуйся принципом KISS "keep it simple stupid". стосується як роботи, так і буденності. не ускладнюй те, що може бути простим

+ правило Pomodoro

якщо завдання займає годину та більше, роби перерви: 40 хв роботи + 20 хв відпочинку

більше інсайтів про енергію й інтуїцію



20 хв



розширення
меж

Ранок

- сформууй простий план дій "мінімум" для тіла, розуму та душі після пробудження. вмивання, потягання, сніданок, 10 ст книжки - що тобі хочеться, ранок цілком твій.
не віддавай його нікому

Вечір

- встанови чітку годину "виходу із дня". закривай ноутбук, залишай офіс, на м'юті робочі чати - ти в режимі "не доступно"



30 хв



потенційна
звичка

Фіксуй емоційний стан

- пропиши мін 1 речення
макс 5 речень про свої
емоції, як почуваєшся
прямо зараз.

що відбувається всередині
голови, тіла?

які настрої відчуваєш?

що тебе турбує?

креативні питання для чек-іну



15 хв



потенційна
звичка

Коло комунікації

- проаналізуй своє соціальне оточення: із ким контактуєш достатньо, із ким хотілося би більше, а з ким менше? чи присутня наразі токсична комунікація, із ким? а які три людини є твоєю опорою у складні часи? - обмежуй комунікацію з тими, хто негативно впливає на твій емоційний та ментальний стани

про важливість соціального капіталу.



20 хв



розширення
меж

Цифровий порядок

- видали зайві додатки на телефоні

- почисти фото і непотрібні скріни в галереї

- посортуй чати в месенджерах

- відпишися від інста сторінок, які не дають тобі жодної користі та позитиву



20 хв



потенційна звичка

Проста медитація

- закрій очі, сядь у зручну позу та зроби кілька вдихів-видихів.

зосередься на відчуттях у грудях та спині. повна концентрація на диханні та моменті "тут і зараз". мозок буде відволікатися, не зважай на це, м'яко поверни свою увагу на дихання

додаток для медитації від української психологині. промокод slavaUA!



10 хв



потенційна
звичка

Які мої звички покращують якість життя?

- пропиши до 10 дій, що ти часто повторюєш, які тебе вдало характеризують та допомагають досягати цілей, вирішувати проблемні питання.

- пригадай, за що тебе хвалять інші?

оперативно відповідаю у телеграмі, п'ю склянку води щоранку, веду блокнот рефлексій



15 хв



розширення
меж

Яким речам тобі треба сказати НІ, аби життя стало кращим?

- пропиши списочком дії, які перешкоджають або уповільнюють твій прогрес

- поміркуй, яку твою потребу ці шкідливі дії перекривають. Чи є якийсь альтернативний спосіб задовольнити потребу без загрози для себе?

Як казати ні та кайфувати від цього



15 хв



розширення
меж

Як ти?

- напиши чи подзвони людині, про яку нещодавно думалося, але до діла не дійшло. відновіть зв'язок хоч на 10 хв. поділіться актуальними новинами життя. порадійте за успіхи, поспівчуйте одне одному



10 хв



потенційна звичка

Освоєння нових навичок

- які навички допоможуть краще справлятися з рутинними та робочими завданнями?

- які ресурси тобі знадобляться для їх освоєння? чи в тебе є наразі до них доступ?

більше про розширення зони комфорту



15 хв



розширення
меж

Протягом дня зробити щось унікальне для:

- голови: *приготувати нову страву, спробувати нове хобі*

- тіла: *стати на мостик, піти на масаж*

- душі: *попрактикувати майндфулнес, пройтися босоніж по траві*



30 хв



потенційна звичка

Будильник

- постав будильник на кожну годину протягом дня і фіксує свою діяльність.

зауваж, коли був_ла просто зайнятий_а, а коли дійсно продуктивним_ою. коли відчувається дійсний результат від активності?



30 хв



потенційна звичка

Структурна продуктивність

- встанови фіксований час на активності, що безперечно мають відбутися протягом дня. всі інші завдання, що виникатимуть, нехай обертаються навколо фіксованих годин.

23-6 сон

8-9 ранкова прогулянка

13-14 обід

15-20 робота



15 хв

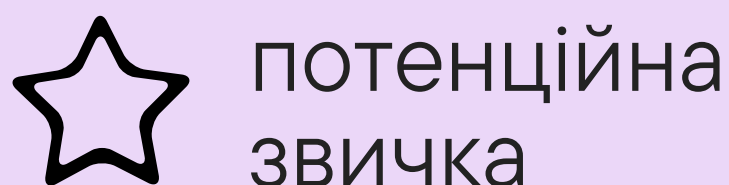


потенційна
звичка

Потік

- протягом дня визнач одне завдання, на якому зможеш цілковито сфокусуватися. вимикай сповіщення, скажи людям поруч, аби не відволікали тебе протягом певного періоду часу. розпочни із 20-хвилинної задачі без відволікань. якщо задача пішла добре - продовжуй

більше про вхід у потік



Зонування

- фіксує протягом дня, в яких локаціях займаєшся роботою, навчанням, відпочинком і тд. спробуй прив'язати фізичні простори відповідно до певного виду діяльності за можливості.

їсти на кухні, працювати за робочим столом, ютубити на дивані, спати в ліжку

більше про організацію простору для роботи



20 хв



потенційна звичка

Сонце

- після пробудження подивися на схід сонця, на небо. бажано на свіжому повітрі або ж з відкритого вікна, аби відчути запах прохолодного ранку. якщо можливо, прийми ще холодний душ перед стартом дня



20 хв



потенційна
звичка

Пізнання

- дізнайся щось нове:
послухай подкаст чи
почитай статтю зі
збереженок, подивися
освітнє відео на ютубі,
відкрий книжку й осягни 10
сторінок нового.
поспілкуйся із цікавим
знайомим, став запитання,
прояви щирю допитливість



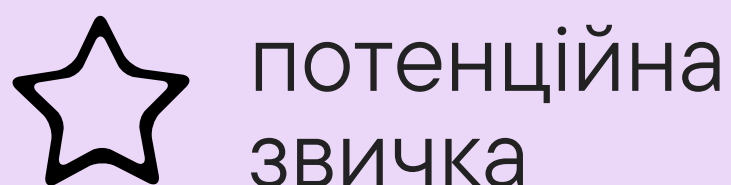
15 хв



потенційна
звичка

Спогад

- фотографуй протягом дня моменти, які дарують посмішку. будь-яка дрібниця варта твоєї уваги, якщо вона дала хоч трішки щастя



Я для іншого

- зроби щось хороше для близької тобі людини. підійдуть прості обійми, подяка. можна постаратися трішки сильніше - дати більший шматочок шоколадки, приготувати сюрприз від серця. будь-який добродушний прояв уваги без взаємних очікувань



20 хв



потенційна
звичка

Кешфлоу

- зафіксуй загальні суми витрат і доходів за останній місяць

- зазнач собі чітко бажаний та мінімальний рівень доходу

- пропиши списочком навички, які ти можеш монетизувати



20 хв



потенційна звичка

Підсумок

30

Рефлексія місяця

- згадуємо крайні 30 днів
та прописуємо:

що відбулося?

як я почувався_лася?

чим пишаюся?

які виклики та проблеми
були?

кому й за що я вдячна_ий?

на що варто звернути
увагу/покращити?

шаблон рефлексії у ноушені



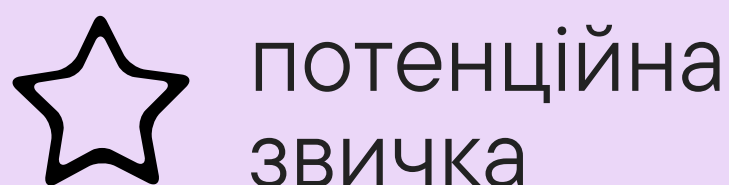
30 хв



потенційна
звичка

Прогулянка

- гуляй на свіжому повітрі просто так. без музики, розмов і подкастів. старайся помічати, що є навколо тебе



дякую тобі за прочитання!

ці практики – відкриті дані.
їх автори: психологи, коучі,
експерти та науковці, яким
я безмежно вдячна. кожне
із цих завдань допомогло
мені в різні періоди життя.

я вірю, що хоч одненьке
завдання стало тобі у
пригоді. якщо так, будь
ласка, **поділися** у сторіс
скріншотом дня, що тобі
зайшов, або надішли
методичку в чат друзів.

ДОПОМОЖИ мені
масштабувати ідею
взаємопідтримки ;)

[@ulianakashera](#) - моя інста

31 день
без надриву
з безмежною любов'ю
до людей України

весна 2022