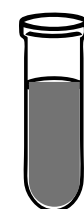
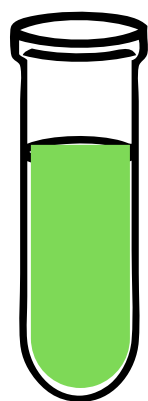


Ежедневник



*основанный на принципах работы
дофаминергической системы*



Вводная информация

Работа с этим ежедневником строится на основе научных данных о гормонах, которые вырабатывает наш организм

Мы будем работать с двумя из этих гормонов:

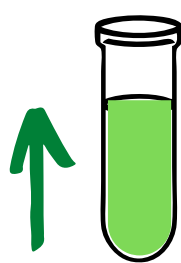


Дофамин (гормон радости)



Кортизол (гормон стресса)

Чем больше дофамина у вас вырабатывается при решении задач, тем более вы продуктивны и нацелены на достижение дальнейших целей



Дофамин

1. Управляет мотивацией
2. Повышает энергичность
3. Необходимо держать на высоком уровне

Дофамин бывает:

Полезный

Улучшает психо-эмоциональное состояние и имеет практическую пользу

Пример:

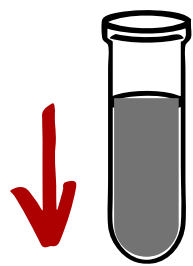
Утренняя пробежка, занятия хобби и спортом

Легкий

Не требует энергетических затрат, поэтому мозг его считает более выгодным, но практической пользы не приносит

Пример:

Поест сладкого, посмотреть серию



Кортизол

1. Повышает уровень стресса
2. Приводит к апатии
3. Необходимо держать на низком уровне


Факторы повышения кортизола


1. Многозадачность
2. Утреннее планирование
3. Прокрастинация
4. Отсутствие плана на день
5. Отложенные или постоянно откладываемые задачи

Принцип работы с ежедневником

На каждый день вы определяете свою главную задачу - главное дело этого дня 

Также на каждый день в отдельном поле вы прописываете свои ежедневные задачи и дела. 

Вы определяете свое главное желание, на достижение которого вам действительно нужно приложить силы и сбытие этого желания для вас очень ценно. 
1 раз в неделю мы будем вам о нем напоминать:)

И, наконец, при достижении вашего ежедневного плана вы будете получать неожиданные сюрпризы с приятностями. Узнать, какой именно сюрприз вас ждет, можно только при достижении вашей ежедневной цели! 

Важное правило

Этот ежедневник основан на принципе получения награды ТОЛЬКО в том случае, если ваша цель дня достигнута. Поэтому очень важно убрать все действия и вещи, которые служат для вас наградой. награды "без повода"

Пример: если раньше вы смотрели сериалы, ели вкусненькое, покупали себе вещи без повода, то теперь это можно сделать, только получая награду за достижение цели

+ Помимо этого, на каждый день у вас будет 2 дополнительные графы

1. Установка дня.

В установке дня вы пишете то утверждение о себе или окружающем мире, которое вы хотите сделать частью своей жизни.

В примере: я умный, сильный, волевой". Или "Я открыта этому миру и верю, что у меня все получится"

Вы можете на каждый день писать разные установки или повторять одну и ту же, которая для вас наиболее важна

Чем чаще вы пишете свои установки, тем скорее эта мысль станет вашим убеждением и повлияет на вашу жизнь в лучшую сторону

2. Выгрузка мозга

В выгрузке мозга вы можете писать обо всем, что для вас важно в этот день: это блок о чувствах, эмоциях и причинах, которые их вызывают.

Когда мы "выплескиваем" на бумаге все, что находится у нас внутри, мозгу становится легче справиться и найти правильное решение

Условные обозначения



Главная задача/цель дня



Задачи на день



Главная награда



Подарок-сюрприз за достижение цели

Мы разобрались с основными правилами и значениями.

Самое время приступить к планированию:)

Шаг 1 Напишите свое главное желание

Напишите ваше главное желание - это будет ваша основная награда за достижение главных ежедневных целей

Важно!

Это желание должно быть достижимо в реальные сроки и вы можете себе его позволить (т.е. мы не пишем здесь отпуск на Мальдивах и покупку яхты, если не имеем возможности позволить себе такие покупки на данный момент)

Моя награда:

Шаг 2 Создаем систему измерения

Напишите, сколько главных ежедневных целей вам нужно достичь, чтобы позволить себе главную награду (которую вы описали выше).

Это может быть любое число, но оптимальное значение находится в диапазоне от 5 до 20 главных целей (дел) дня

Для получения награды мне нужно набрать	укажите число	достигнутых целей дня
---	---------------	-----------------------



Шаг 3

Продумываем свои ежедневные награды-сюрпризы



Ежедневные награды вы получаете за решение ежедневных задач. Они могут быть абсолютно разными. Посмотрите примеры ниже, какие награды могут быть - ниже вы увидите лист с пустыми карточками. Впишите в них желанные для себя награды - можно использовать награды из примера или придумать свои. Главное - чтобы это были награды, которые вам будет действительно приятно получить!

Примеры ежедневных наград

Полезные

- Прогуляться
- Посмотреть познавательное видео
- Прочитать увлекательную книгу/статью
- Послушать аудиокнигу
- Купить что-нибудь для себя приятное
- Сделать себе комплимент у зеркала
- Послушать аудиорелаксации
- Заняться своим хобби
- Немного вздремнуть
- Выйти на прогулку
- Сделать себе душистую ванную и вечер спа
- Сделать медитацию

Развлекательные

- Поиграть в компьютерную или мобильную игру
- Посмотреть фильм
- Выпить кофе или чай
- Съесть вкусенького
- Выбраться в кино
- Посмотреть серию любимого сериала
- Посмотреть ролики в YouTube
- Провести время в соцсетях
- Посмотреть любимое ТВ шоу

Социальные

- Провести время с семьей
- Пригласить в гости друзей или сходить в гости
- Выбраться компанией в боулинг/бильярд и другие командные игры
- Созвониться с родителями и со старыми друзьями, которых вы рады услышать

Важно!

Старайтесь получать награду сразу же после решения задачи, это усилит дофаминовое закрепление. Поэтому лучше, если награды, которые вы прописываете, будут занимать у вас не более 15-30 минут.

Иначе, если у вас очень насыщенный по задачам день, вам может быть сложно выделить время для получения награды именно сейчас. Если получение награды сейчас невозможно, обязательно получите ее вечером, к примеру, после окончания рабочего дня.)



Шаг 4 Создаем систему измерения

Напишите, сколько ежедневных дел вам нужно закончить, чтобы позволить себе ежедневную награду (которые вы писали выше).

Это может быть любое число достигнутых ежедневных дел, но оптимальное значение находится в диапазоне от 2 до 5.

Для получения 1 ежедневной награды мне нужно набрать

укажите число

сделанных дел дня



Шаг 5 Прочитайте, как повышать уровень дофамина и снижать уровень кортизола правильно

Планировать день с вечера

Принцип 3/10: при планировании дня используйте максимум 3 главные цели и до 10 задач

Не перегружайте себя задачами в один день, распределяйте нагрузку на неделю равномерно

Используйте технику таймов: работайте по интервалам 45/15, 40/20, где 40-45 минут - время работы, а 15-20 минут - время отдыха. Концентрируйтесь при этом на одной задаче.

Входящие в течение дня задачи решайте только после основных

Ну вот и все! Ниже - ваш договор с самим собой о том, что вы действительно хотите стать более продуктивным и достигать своих целей. А самое главное - что вы готовы над этим работать!;))

Я, (Ваше имя), хочу улучшить свою жизнь, стать более продуктивным и достигать своих целей, несмотря ни на что и обязуюсь:

- Работать, выключая телефон (ставить на беззвучный режим)

- Получать обязательную ежедневную награду за выполненные дела

- Хвалить себя за каждую выполненную задачу в течение дня

- Держать в фокусе главную цель (дело) дня

- Ежедневно вести дневник и не делать перерывов.

/Ваша подпись/

Пример

Дата _____

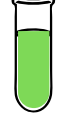
Цель дня

Сделать отчет по работе

Подать док-ты на загранпаспорт



Задачи на сегодня



Поехать в супермаркет



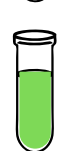
Приготовить ужин



Сделать уборку



Позвонить маме



Продлить абонемент в спортзал



Забрать дочь из садика



Сделать презентацию для отдела



Установка дня

Я уверена в себе и своих силах, у
меня все отлично получается,
ни смотря ни на что!

Выгрузка мозга

Сегодня накопилась большая усталость, возможно, стоит чаще отдыхать
- может, стоит начать делать небольшие перерывы в течение дня и
выходить на улицу на свежий воздух?

Важное

Не забыть перезвонить Татьяне
по поводу сотрудничества!

Выслать документы в отдел
кадров не позднее 18 ноября!



Награды на сегодня

Название
награды

Награда
получена

Капучино с корицей



Прогулка в парке



Купить маску для лица



Посмотреть 1 серию



Полистать любимый блог



До получения главной награды осталось достигнуть

8




главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена



До получения главной награды осталось достигнуть













главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена



До получения главной награды осталось достигнуть













главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть



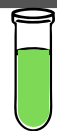
главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена



До получения главной награды осталось достигнуть













главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....



главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

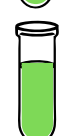


главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть













главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена



До получения главной награды осталось достигнуть



главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть













главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....











главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....













главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня

Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня

Дата _____

Установка дня

 Цель дня

Задачи на сегодня



Выгрузка мозга

Важное



Награды на сегодня

Название награды

Награда получена

	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

До получения главной награды осталось достигнуть

.....

главных целей (дел) дня