14 ДНІВ · КОЛИ ЗНАЄШ, АЛЕ НЕ РОБИШ

План «Почни попри все»

HARDER

Тобі не потрібно більше мотивації. Потрібні менший перший крок, чіткий момент і добріший внутрішній голос.

ТЕ, ЩО Я НІЯК НЕ РОБЛЮ

ЧОМУ Я ЦЬОГО НЕ РОБЛЮ (ПОЗНАЧ УСЕ, ЩО ПІДХОДИТЬ)

- ◯ Це нудно, страшно чи неприємно
- ◯ У мене немає для цього часу в розкладі
- ◯ Телефон чи інше мене відволікає
- ◯ Я починаю, але не можу втриматися
- ◯ Це завелике або незрозуміле
- ◯ Нагорода надто далеко
- ◯ Я втомлена(-ий) чи перевантажена(-ий)

МІЙ КРИХІТНИЙ ПЕРШИЙ КРОК (2–5 ХВИЛИН)

Настільки малий, що аж смішно: відкрити файл, вдягти кросівки, написати один рядок

МІЙ ПЛАН «ЯКЩО — ТО»

Якщо ___ (час / місце), то я ___ (крихітний перший крок)

ПОЄДНАЮ З ТИМ, ЩО ЛЮБЛЮ

Лише під час справи: подкаст, плейлист, смачна кава

ХТО ПРАЦЮЄ ПОРУЧ ЧИ БАЧИТЬ МОЇ ДОКАЗИ

ЩО Я СКАЖУ СОБІ, ЯКЩО НЕ ПОЧНУ

Добре, а не суворо: «Нічого. Наступного разу — лише перший крок».

ТРИ ПРАВИЛА

1. Почати — вже рахується. Навіть 2 хвилини.
2. Помічай відчуття, а тоді все одно роби перший крок.
3. Пропуск? Пробач собі й почни з меншого.

Дія приходить раніше за мотивацію, а не після неї.

СТОРІНКА 2 · 14 ДНІВ

Журнал «Почни попри все»

HARDER

Оціни самопочуття до (1–5) і після. Помічай, як часто почати — легше, ніж уникати.

1
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

2
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

3
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

4
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

5
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

6
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

7
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

8
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

9
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

10
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

11
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

12
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

13
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

14
ДО 1 2 3 4 5
ПІСЛЯ 1 2 3 4 5
ХВИЛИН
ЩО Я ЗРОБИЛА(-В)
○ ПОЧАЛА(-В)
○ ДОВШЕ

ДНІВ, КОЛИ Я ПОЧАЛА(-В) / 14

ЩО ДОПОМОГЛО НАЙБІЛЬШЕ

ЩО СПРОБУЮ ДАЛІ