

Чек-лист: как встроить занятия в свой график и не выгореть

Из курса Учебника Т—Ж
«Самоопределение: как найти себя в работе и жизни»

1. Продумайте условия для обучения

- [ ] Выберите время и место, где спокойно и удобно заниматься

2. Привяжите курс к ритуалу

- [ ] Выберите устойчивую привычку: утренний кофе, прогулку, вечернее планирование
- [ ] Привяжите прохождение урока к этой привычке — так мозгу проще воспринять его как часть рутины
- [ ] Запланируйте конкретное время в календаре

3. Проходите курс в своем ритме

- [ ] Делайте короткие шаги каждый день или один раз в неделю — как удобно именно вам
- [ ] Принимайте, что прогресс может быть неровным: бывают дни вдохновения и дни, когда вы «застряли», и это нормально
- [ ] Не ругайте себя за паузы и не начинайте сначала. Просто возвращайтесь к тому месту, где остановились
- [ ] Не обязательно проходить весь урок за один раз. Например, теорию можно читать утром, практику оставить на вечер или другой день
- [ ] Используйте любые короткие промежутки времени для прохождения курса

4. Создайте внешнюю опору

- ☐ Попросите друга или коллегу раз в неделю спрашивать, как у вас продвигаются дела с курсом. Важно, чтобы этот человек вас поддерживал, а не оценивал
- ☐ Еще лучше — проходить курс вместе с кем-то

5. Наблюдайте, что помогает именно вам

- ☐ Адаптируйте задания под себя
- ☐ Отмечайте темы, которые зацепили, и возвращайтесь к ним, когда будет время

6. Отслеживайте и отмечайте прогресс

- ☐ Обращайте внимание на внутренние изменения: понимание себя, снижение тревожности, развитие умения описывать свои чувства и желания
- ☐ Придумайте небольшую награду за завершение урока: поход в кафе, чтение любимой книги, мини-поездку, вечер без обязанностей

7. Используйте свой предыдущий опыт

- ☐ Подумайте, что мешало вам учиться в прошлый раз
- ☐ Решите, можете ли использовать этот опыт в прохождении нашего курса

Читайте курсы Учебника Т—Ж и делитесь нашими материалами.
Подробнее о том, как найти себя в работе и жизни: **https://t-j.ru/pro/samoopredelenie/**