

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ / WORKBOOK

Меньше телефона и соцсетей

через японские принципы и маленькие шаги

ИКИГАЙ • КАЙДЗЕН • ХАНСЕЙ • ВАБИ-САБИ • ГАМБАРУ

ФОКУС

ВЛАДЕЛЕЦ:

Ваше имя

ДАТА НАЧАЛА:

ДД / ММ / ГГГГ

Инструкция: это интерактивное пособие. Распечатайте его или заполняйте на планшете. Используйте ручку для записей, отмечайте чек-боксы и не стремитесь к идеалу - стремитесь к постоянству.

**Личный
план
действий**

01

Диджитал-детокс: личный «Зачем»

Смысл сильнее запрета. Запишите, ради чего вы это меняете.

1

Для внимания

Подсказки: меньше рассеянности и постоянных переключений

Причина 1: _____

Причина 2: _____

Причина 3: _____

2

Для вечера

Подсказки: больше отдыха без бесконечной ленты

Причина 1: _____

Причина 2: _____

Причина 3: _____

3

Для отношений

Подсказки: быть рядом, а не только онлайн

Причина 1: _____

Причина 2: _____

Причина 3: _____

ИКИГАЙ-ФОРМУЛА

Я сокращаю экранное время, чтобы _____, потому что для меня важно _____

ФРАЗА НА ТРУДНЫЙ МОМЕНТ Я выбираю следующий маленький шаг, а не идеальность.

Стартовая точка

Сначала фиксируем факты. Ничего не исправляем силой воли в первый день.

Мой текущий сценарий

Опишите, как привычка выглядит сейчас: когда начинается, что ее запускает, чем заканчивается.

Шкала готовности

Насколько я готов(а) менять это в ближайшие 21 день?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что поднимет готовность на 1 балл? _____

Чек-лист наблюдения

☐ Экранное время за день

☐ Сколько разблокировок

☐ Какие приложения затягивают

☐ Когда тянусь к телефону

☐ Что чувствую перед открытием

☐ Что теряю из-за ленты

Главный вывод после наблюдения

Я заметил(а), что чаще всего привычку запускает: _____.

Первое место, где я могу изменить среду: _____.