



### Краткое описание метода:

Список-муштра позволяет формировать полезные навыки и избавляться от вредных привычек. Метод предложен Петром Людвигом в книге "Победи прокрастинацию". В основе метода лежит простая таблица, которую нужно ежедневно заполнять. Каждая строка таблицы соответствует определенному дню в месяце. Каждый столбец - полезному навыку, который планируется выработать или вредной привычке, от которой запланировано избавиться. Для каждого навыка (привычки) устанавливается минимальный лимит его выполнения, определяемый в минутах, часах, метрах, килограммах, условных единицах и т.п. Первая колонка обязательно должна включать позицию "Самостоятельное выполнение списка-муштры". Последняя колонка должна содержать оценку того, на сколько был развит потенциал дня (по шкале от 1-го до 10-ти). Число навыков (привычек) произвольное, рекомендуется начинать с 4-х - 6-ти.

Таблицу необходимо заполнять каждый вечер. Если по какому-либо навыку лимит был достигнут, в соответствующей ячейке ставится зеленая точка, если не достигнут - красная. Если по **объективным** причинам лимит не мог быть достигнут, то в соответствующей ячейке ставится синяя точка (синяя точка должна ставиться только в исключительных случаях). В последней колонке ставится зеленая точка, если все лимиты достигнуты, если не достигнут хотя бы один лимит - красная (недостижение лимита по объективным обстоятельствам не влияет на общий результат). Если какой-либо навык нужно выработать не ежедневно, то ненужные поля в списке могут быть заранее зачеркнуты.

Самостоятельное заполнение пунктов списка-муштра создает т.н. метанавык, позволяющий выработать другие навыки.

### СПИСОК-МУШТРА:

НАВЫК:	СПИСОК-МУШТРА	ПОДЪЕМ	УПРАЖНЕНИЕ: БЕГ	АЛКОГОЛЬ	...	ПОТЕНЦИАЛ ДНЯ
МИН.:	СЕГОДНЯ	< 7:30	100 М	0.5 Л ВИНА		1.10
1.						
2.						
3.					...	
4.						
5.						
⋮					...	


СТРОЧКИ СООТВЕТСТВУЮТ ДНЯМ,  
СТОЛБЦЫ – ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ И ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ,  
НАД КОТОРЫМИ МЫ ХОТИМ РАБОТАТЬ. ПО КАЖДОМУ ПУНКТУ ОПРЕДЕЛЕН ЛИМИТ,  
НЕ ВЫЗЫВАЮЩИЙ В НАС ОТВРАЩЕНИЯ.

## СПИСОК-МУШТРА – ВЫПОЛНЕНИЕ:

НАВЫК:	СПИСОК-МУШТРА	ПОДЪЕМ	УПРАЖНЕНИЕ: БЕГ	АЛКОГОЛЬ	...	ПОТЕНЦИАЛ ДНЯ
МИН.:	СЕГОДНЯ	< 7:30	100 М	0.5 Л ВИНА		1.10
1.	ДА ●	7:00 ●	150 М ●	0.0 Л ●		9 ●
2.	ДА ●	7:20 ●	150 М ●	0.0 Л ●		7 ●
3.	ДА ●	7:00 ●	200 М ●	1.1 Л ●	...	8 ●
4.	ДА ●	9:30 ●	0 М ●	0.0 Л ●		5 ●
5.	ДА ●	7:30 ●	150 М ●	0.2 Л ●		7 ●
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	...	⋮

КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ЗАПОЛНЯЕМ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ СТРОЧКУ СПИСКА-МУШТРЫ. ОБОЗНАЧИВ ВЫПОЛНЕННЫЙ ПУНКТ **ЗЕЛЕНОЙ** ТОЧКОЙ, НЕВЫПОЛНЕННЫЙ – **КРАСНОЙ**. ПОСЛЕДНЯЯ КОЛОНКА ОТМЕЧАЕТСЯ ЗЕЛЕНОЙ, ЕСЛИ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ «ЗЕЛЕННЫЕ».

## ИНСТРУКЦИЯ К СПИСКУ-МУШТРЕ:

1. РАСПЕЧАТАЙТЕ ЕГО НА МЕСЯЦ ВПЕРЕД (ИНОГДА ЛУЧШЕ И НА ДВА);
2. УСТАНОВИТЕ НАВЫКИ И МИНИМАЛЬНЫЕ СРОКИ ИХ ВЫРАБОТКИ;
3. БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ, НЕ ПЕРЕГИБАЙТЕ ПАЛКУ – ПРИМИТЕ ВО ВНИМАНИЕ ;
4. ЗАПОЛНЯЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ СТРОЧКУ ТАБЛИЦЫ;
5. ВЫПОЛНЕННОЕ ОБОЗНАЧЬТЕ ЗЕЛЕНЫМ ●;
6. НЕВЫПОЛНЕННОЕ ОБОЗНАЧЬТЕ КРАСНЫМ ●;
7. ОЦЕНИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ОТ 1 ДО 10 БАЛЛОВ;
8. НЕ ТАК ВАЖНО, БУДЕТ ЛИ ВЕСЬ СПИСОК «ЗЕЛЕНЫМ». ГЛАВНОЕ, ЧТОБЫ ОН БЫЛ ВЫПОЛНЕН;
9. ИНОГДА ПРОСМАТРИВАЙТЕ ВИДЕНИЕ, ЧТОБЫ ПОНИМАТЬ СМЫСЛ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ;
10. НЕ ПРОКРАСТИНИРУЙТЕ СПИСОК-МУШТРУ!!!

## ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- + ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ВЫПОЛНИТЬ ЧТО-ТО ПО ОБЪЕКТИВНОЙ ПРИЧИНЕ, ОБОЗНАЧЬТЕ ЭТО СИНИМ ●;
- + ЕСЛИ НАВЫК НЕ ТРЕБУЕТ ЕЖЕДНЕВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ЗАЧЕРКНИТЕ ЯЧЕЙКУ X;
- + ВЫБЕРИТЕ ОДИН НАВЫК В МЕСЯЦ И ПРОРАБАТЫВАЙТЕ ЕГО НА 100%;
- + ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ, ЧТО ПРОВАЛИЛИ ВЫПОЛНЕНИЕ СПИСКА-МУШТРЫ, ВЫПОЛНИТЕ «ПЕРЕЗАГРУЗКУ».

...И ЕЩЕ. КУПИТЕ ЦВЕТНЫЕ МАРКЕРЫ ● ● ●