



# Hello, Turing!

today we will discuss:

## Hell Week and Our Experience

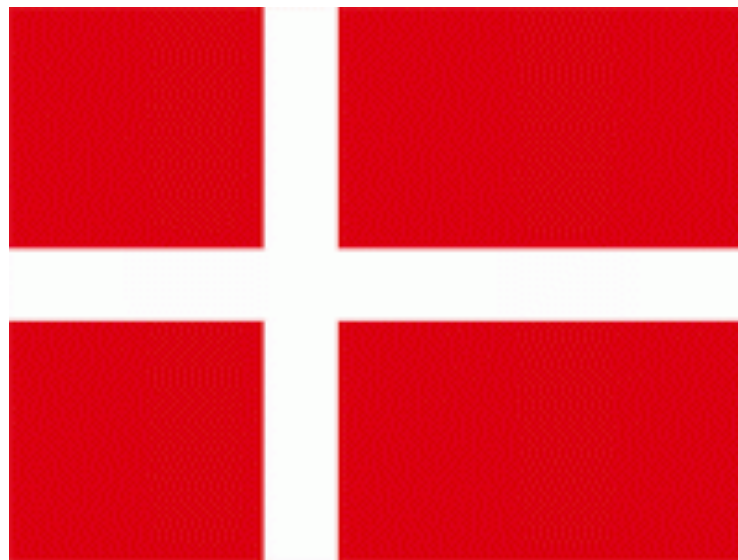
Speakers:

@Alisher Abaidullin

@Temirlan Nurmakhanov

# Hell week

«Адская неделя» — это суровое испытание для офицеров вооружённых сил Норвегии.



***Hell week :***



# Invented by :

Эрик Бертран Ларссен — бывший спецназовец, а теперь тренер-психолог — разработал «гражданскую» версию «адской недели». Она позволяет прокачать жизнь за 7 дней.



**REAL ERIC:**



# Hello, Turing!

Итак, зачем вообще нужна эта  
«адская неделя»?

# Hello, Turing!

Прототип «идеальной недели». Это воплощение фантазии на  
тему:

«А что было бы, если бы каждый день своей жизни я  
использовал по максимуму?»

За одну неделю вы увидите, как смогла бы измениться ваша  
жизнь, если бы вы жили осознанно.

# Hello, Turing!

Общие правила недели такие:



# Hello, Turing!

1. Вставать в пять утра, ложиться в десять вечера. Неделя начинается в понедельник в пять утра и заканчивается в воскресенье в десять вечера.
2. Быть сконцентрированным в течение всей недели на каждом деле.
3. Строго соблюдать план.
4. Быть активным и энергичным.
5. Не использовать социальные сети в рабочее время. Телевизор запрещён.
6. Никаких пустых разговоров и звонков друзьям в рабочее время.
7. Физические нагрузки — каждый день.
8. Правильное питание — каждый день.

# Hello, Turing!

## Понедельник: привычки

Главная задача понедельника — поработать над своими привычками. Сделать это нужно в три шага:

1. Составьте список тех привычек, которые у вас уже есть. Вспомните хорошие и плохие привычки.
2. Решите, какие привычки вы хотите вычеркнуть, а какие — добавить в свою жизнь. Как говорил Овидий: «Привычки становятся характером».
3. Запланируйте, что именно вы предпримете, чтобы изменить дело к лучшему. Составьте список того, что вы хотели бы изменить. И вот две привычки, с которых вы можете начать прямо в понедельник с утра. Во-первых, переставьте будильник в другое место. Это поможет частично разрушить автоматическую цепочку ваших утренних действий. Во-вторых, каждое утро задавайте себе вопрос: «Какое событие сегодняшнего дня я жду?» Это поможет понять, что для вас по-настоящему важно.

# Hello, Turing!

## Вторник: осознанность

Вторник посвящён развитию сосредоточенности.

Чтобы развить осознанность и войти в нужное состояние ума, достаточно задавать себе правильные вопросы в течение дня. При этом совершенно неважно, насколько вы любите свою работу. Главное — делать её максимально хорошо. В этом ваша святая обязанность.

Если вы работаете бариста в кофейне, спрашивайте себя: «Насколько хорошо я знаю все сорта кофе? Какая должна быть температура молока в разных видах кофе? Как я могу улучшить свою работу? Чем ещё я могу порадовать клиентов? Как я держу чашку кофе, передавая клиенту, и что я ему говорю?» Задавайте себе эти вопросы и сохраняйте правильный настрой ума.

# Hello, Turing!

Среда: тайм-менеджмент

Пожалуй, никогда в истории человечества не было так сложно планировать своё время, как сейчас.

Проблемы тайм-менеджмента чаще всего связаны с тем, что человек находится в плотном кольце ежедневных дел, вырваться из которого кажется почти невозможным.

И чаще всего наша рассеянность и непродуктивность связана с тем, что мы не видим всей картины, не видим того, что ждёт нас впереди, поэтому буксуем. Мы понимаем, что утратили контроль над ситуацией, поэтому ничего не успеваем и у нас всё валится из рук.

Что делать?

Военные в такие моменты произносят два слова: «Надо остановиться».

Да, перестать делать то, что делал, — непросто, но оно того стоит. Остановите все процессы и оцените ситуацию. Соберите все детали пазла и сделайте обзор задач. Как только вы упорядочите всю информацию, внесите её в календарь. Вы должны создать перспективное видение ваших дел и проектов на ближайшее время, которое поможет вам двигаться быстрее.

# Hello, Turing!

## Четверг: вне зоны комфорта

Четверг — самый сложный день «адской недели», потому что он даёт бесценный опыт, которого у вас ещё не было, и буквально выпихивает вас из зоны комфорта.

Главная фишка четверга в том, что вы проводите день без сна. Вам предстоит работать с пяти утра четверга и до пяти утра пятницы. А потом вы займётесь делами из программы на пятницу.

После такого четверга вы поймёте, что можете больше. Особенно когда после интенсивного рабочего дня сможете преодолеть свой главный страх. Вам виднее, какой он.

# Hello, Turing!

## Пятница: отдых и восстановление

Наверное, самая большая проблема современного человека в том, что мы совершенно разучились [отдыхать](#).

Часто мы работаем не только в рабочее время, но и в отпуске, и на выходных. Получается, что наш мозг и тело находятся в напряжённом состоянии всегда. Мы не можем себе позволить полноценно отдохнуть даже один день.

Однако этим мы и займёмся в пятницу. В пять утра примите горячий душ. После этого запланируйте сделать те вещи, о которых давно мечтали: сходить в кино на хороший фильм, в театр, на кулинарный мастер-класс, посетить урок сальсы или игры на банджо, побродить по торговому центру, посидеть в кофейне. Займитесь всеми этими делами подряд. Ощутите себя хозяином дня. Почувствуйте кайф от того, что в течение всей пятницы вы можете делать всё, что пожелаете.



# Hello, Turing!

## Суббота: внутренний диалог

Надеемся, что вам хватит семи часов сна, потому что в субботу вам снова придётся встать в пять утра. И сегодня Эрик предлагает устроить себе день счастья. Это день, когда в вашей голове должны быть только позитивные мысли. Всю субботу вы будете работать над тем, чтобы создать положительный внутренний диалог. Задача дня — показать, насколько образ мышления влияет на всё, что с вами происходит.

Начните отслеживать то, о чём вы думаете, с самого утра. Каждый раз, когда в вашей голове возникает негативная мысль, блокируйте её. Каждый раз, когда вы чувствуете, что ваши мысли отравляют вас, меняйте их на конструктивные.

*Пессимист видит трудность в любой возможности, оптимист видит возможность в любой трудности.*

*Уинстон Черчилль*

# Hello, Turing!

## Воскресенье: думаем о себе

Это последний день «адской недели». Сегодня нужно найти время, чтобы записать то, какие выводы оставила после себя эта неделя. Чему вы научились? Что поняли? Как изменилась ваша жизнь? Что нового вы узнали о себе? Какие новые качества открыли? Что для вас по-настоящему важно? Какие сложности у вас возникли?

В середине дня наградите себя подарком. А вечером отправляйтесь на ужин с друзьями или второй половиной и поделитесь всеми впечатлениями от «адской недели».



**Thank you, Turing! 🙌**