

# 10 ШАГОВ К ЦЕЛИ

Некоторым из нас очень сложно достигать желаемого, того, о чем давно мечтали, к примеру выучить английский. Вот только возьмешься за дело и тут же возникает более важное и срочное...

Мы готовы помочь с решением этой проблемы, предоставив вам чек-лист «10 ШАГОВ К ВАШЕЙ ЦЕЛИ», давайте же сделаем первый шаг вместе!



**Первое что вам необходимо сделать — это настроиться на обучение.**

Напишите 5 причин зачем вам нужен английский.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

☐

Чтобы не вставал вопрос **«с чего начать изучение?»**, разделите английские слова по направлениям, например: еда, одежда, предметы мебели и т.д.

☐

Запишите себе в ежедневник, компьютер или смартфон **сколько слов вы хотите знать** из каждого направления и поставьте дедлайн 1 месяц. Разделите это количество слов на недели и фиксируйте результат каждую неделю.

☐

Каждый день уделяйте как минимум **20 минут** на то, чтобы **найти и выписать** из словаря как минимум **10 незнакомых вам слов** с транскрипцией из 1 выбранного направления и начинайте их учить.

☐

Как можно чаще **слушайте песни на английском языке**. Ищите тексты песен и пробуйте их переводить. Смотрите любимые **фильмы на английском языке** с субтитрами.

☐

Найдите свою **любимую книгу на английском языке** и начните её читать вместе со словарём.

☐

**Составьте расписание дел** и внесите туда свои задачи по изучению английского, чтобы было комфортно уделять необходимое время каждому пункту из своего плана.

☐

**Распределите промежуточные шаги** с более чёткими критериями. Например: «сделаю за 1 час».

☐

**Определите для себя точки контроля.** Например, каждые 7 или 14 дней уделять 30 минут для подведения итогов выполненных задач и анализу не сделанных. **Не ругайте себя!** Постарайтесь понять, почему не вышло? Почему не успели выполнить в срок?

☐

**Подводить итоги каждые 3 месяца.** Такой срок в среднем необходим человеку, чтобы комфортно достигать своей цели. Старайтесь относиться к себе справедливо и объективно.

☐

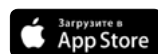
# ТОП-5 ПРИЛОЖЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ

Умный будильник, практика концентрации, трекер привычек, отслеживание уровня ультрафиолетового излучения и напоминки-упражнения для осознанности — сегодня о 5 приложениях, которые при регулярном использовании улучшат качество вашей жизни.



## Step Out! Умный будильник

Трудно просыпаетесь по утрам? Ставите миллион будильников, но это не помогает? Тогда вам стоит установить приложение Step Out! Оно способно разбудить даже самого неподъемного соню, ведь чтобы отключить будильник, потребуется пройти количество шагов, которое можно установить самостоятельно. Тем, кто встает раньше всех домочадцев, советуем не ставить больше 10, а то переполюшятся все, включая соседей.



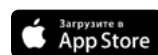
## Forest

Довольно известное приложение, суть которого — ежедневный диджитал-детокс и практика концентрации. Сажаете дерево, устанавливаете таймер на нужное количество времени, блокируете телефон и начинаете заниматься нужными делами. Дерево в этот момент начинает расти. Если вы попытаетесь закрыть приложение и открыть другое, дерево умрёт. Вот так просто создатели Forest подошли к проблеме рассеянного внимания.



## Motivateo

Все мы знаем, что необходим 21 день, чтобы обрести новую привычку. Казалось бы, это меньше месяца, но иногда даже на такой промежуток времени силы воли просто навсего не хватает. Motivateo станет помощником в столь непростом деле. Это трекер привычек, рутины и целей с удобным интерфейсом. Он поможет привнести в жизнь что-то полезное и положительное, а также избавиться от вредного и токсичного.



## UVLens

Актуальное в любое время года приложение UVLens, которое, ориентируясь на ваше местоположение, показывает уровень ультрафиолетового излучения и советует, сколько времени можно находиться на солнце и когда потребуется особая защита. Помимо этого приложение можно (и нужно!) персонализировать: введите данные о своем типе кожи, цвете глаз и волос, а UVLens сгенерирует полезные подсказки специально для вас.



## Zenify

Zenify — это напоминки-упражнения, помогающие быть осознанным и не выпадать из настоящего в течение дня. Отличное приложение для тех, кому необходимо уменьшить уровень тревожности, обрести гармонию с самим собой и взять под контроль мысли и эмоции.