



# Чек-лист по эффективному мышлению



**Наше мышление** - прямой помощник в достижении целей. Все вокруг кричит о том, что достигать целей классно и нужно, но никто не рассказывает о том, как это сделать эффективно и в долгосрочную перспективу!

## Что это такое?

Где наши мысли, там и наша **энергия** и **фокус внимания**. Часто наши мысли летают в каких-то страхах: боязнь перемен, страх лучшей жизни и страх нового, выход из зоны комфорта, неэффективный образ жизни, согласие на меньшее. Это все **засоряет** наш мозг и может нас **ограничивать** и **останавливать**.

Все **эффективным** называют то, что приносит максимально желаемый результат. Наши идеи, цели и мечты должны иметь цепочку поставленных **задач**. Навык **эффективного мышления** помогает обрабатывать все мысли и всю информацию в голове **быстрее, легче** и **логичнее**.

## Как мыслить продуктивно?

⚙️ **Планируйте день с вечера.** Перед каждой поставленной задачей, спрашивайте себя: Зачем я это делаю? Это приближает меня к цели?

⚙️ **Заведите утренние страницы.**

Это написание ваших мыслей сразу после пробуждения. **Важно** не анализировать и не думать, а писать все, что приходит на ум. Это **помогает справиться** с хаосом в голове, неуверенностью и со страхами.



⚙️ **Внедрите в свою жизнь правильные привычки.** Например: ранние подъемы, чтение книги 20 минут утром и вечером, заполнение дневника благодарностей и достижений.



⚙️ **Медитируйте.** Медитации помогают **улучшить** концентрацию, расслабиться, почистить разум от ненужных мыслей.

⚙️ **Отслеживайте свое настроение.** Когда **эмоции** берут верх, мы можем совершать нерациональные решения. Мы **злимся** и **расстраиваемся** на пустом месте, порой даже не замечая этого. Самонастройка очень важна для нашего ментального состояния. **Совет:** отмечайте свое настроение **каждые 30 минут**, выписывая текущую эмоцию. Продолжайте так делать на протяжении **7 дней**. После чего можно будет **проанализировать** и **оценить** свое ментальное состояние.

⚙️ **Выписывайте прогресс своей работы, учебы, развития.** Порой, мы настолько сильно привыкаем к ежедневной рутине, что чувствуем, будто бы **стоим на одном месте и не двигаемся**. Поэтому, нужно **оценивать** прогресс своей работы/учебы/развития **еженедельно**.



⚙️ **Просыпайтесь за 3 часа до работы/учебы.** Сегодня у каждого имеется ряд различных дел, которые **важно** выполнить и не откладывать. Если **придерживаться** привычке ранних подъемов, то у вас будет гораздо **больше времени** все успеть.

⚙️ **Тренируйте мозг.**  
Продуктивность и успех в жизни напрямую зависят от активности работы мозга. Наш мозг нуждается в интеллектуальной разминке. Если ежедневно **не тренировать** наш мозг, то начинаются трудности с памятью, мотивацией, работоспособностью и вашим прогрессом.



⚙️ **Общайтесь вне обычного круга общения.** Общение с новыми людьми - это всегда **активация** новых нейронных связей. Это поможет выявить новое **мышление** и новые **идеи**.

## Задания

⚙️ **Вспомни свои самые активные и не активные часы в сутках:**

---

---

---

---

---

---

---

⚙️ **Определи количество часов в день, которые ты сможешь уделять делам, приводящим тебя к твоим целям:**

---

---

---


---

---

---

---

⚙️ Подумай, что ты умеешь и какими навыками владеешь:



---

---

---

---

---

---

⚙️ Что тебе больше всего нравится делать? В чем ты уже преуспел?:

---

---

---

---

---

---

⚙️ Выпиши все навыки, которые у тебя есть:

---

---

---

---

---

---

⚙️ Как и где ты можешь их использовать сейчас?:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



⚙️ Распиши навыки, которым ты давно хотел обучиться:

---

---

---

---

---

---

⚙️ Где и как ты можешь этому обучиться?:

---

---

---

---

---

---

⚙️ Что ты сделаешь сегодня, чтобы стать лучше завтра?:

---

---

---

---

---

---

⚙️ Твои инсайты:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Полезные привычки мышления

Каждый хочет **научиться** чему-либо **быстрее** и **эффективнее**: выучить и разговаривать на иностранных языках, обучиться новой профессии или получить высокую должность. Постоянно **повышать** свою ценность и **расширять** свои возможности. Так как же все таки учиться и осваивать новые навыки **быстрее**, благодаря ежедневным привычкам?

⚙️ **Разнообразьте осваивание навыков.** Не уходите в **однотипную рутину** и не повторяйте одно и тоже снова. Попробуйте почитать книгу стоя или писать от левой руки, а может слушать подкаст не в наушниках, а через ноутбук. **Экспериментируйте** и **меняйте** каждый раз свой подход к обучению.

⚙️ **Держите мозг в постоянном тонусе.** Негативные эмоции и страхи заставляют **замедлять** работу нашего мозга. Вместо этого, запишитесь на курсы, мастер-классы, начните читать новую книгу или изучать новую сферу. Чем больше вы узнаете, тем больше у вас **возможностей** для себя и **новых идей**. Получив новую порцию знаний и опыта, вы **перезагрузитесь** и **начнете претворять** новые проекты в жизнь.

⚙️ **Изучайте иностранные языки.** Запоминая иностранные слова, вы **стимулируете** сразу несколько разных отделов головного мозга.

⚙️ **Ежедневная ходьба и занятие спортом.**

Физическая активность очень тесно связана с нашим мышлением и стимулирует циркуляцию крови по всему телу. Это **помогает** чувствовать себя в ресурсе, бодрым, энергичным и активным.



⚙️ **Ментальная активность.** Это разум, духовность, дыхание и мысли. Окружите себя **вещами** и **людьми**, которые заряжают вас энергией. Сделайте эти вещи **частью** вашей повседневной жизни. Они сделают вас **счастливее** и **вдохновят** на новые свершения.

⚙️ **Слушайте классическую музыку.** Положительные эффекты классической музыки **безграничны**. Это помогает **расслабиться** также, как и во время медитации, улучшает сон, память, продуктивность и умственные возможности.

## Топ 5 книг про эффективное мышление

⚙️ **Джон Мидлтон: Перезагрузка мозга.** Безупречная память, яркий интеллект, эффективное мышление.

Книга рассказывает о том, как **мыслить эффективно**, как **улучшить свою память** и как **использовать весь свой потенциал**.

⚙️ **Чарльз Филлипс: Быстрое и эффективное мышление.** 50 задач, которые научат делать только правильный выбор.

Книга созданная для того, чтобы **тренировать мозг** для поиска быстрых и эффективных решений даже при самых запутанных ситуациях.

⚙️ **Майкл Микалко: Рисовый шторм и еще 21 способ мыслить нестандартно.**

Книга, которая поможет **выходить из ситуаций** и научит **мыслить нестандартно**.



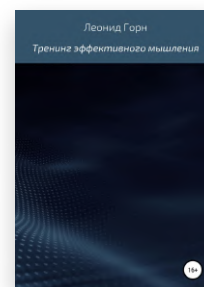


## ⚙️ Дон Роэм: Визуальное мышление.

Книга, которая предлагает по-новому, с помощью простых рисунков, взглянуть на **способ постановки и решения** самых разных проблем.

## ⚙️ Леонид Горн: Тренинг эффективного мышления.

Книга, которая поможет **настроить** ход мыслей, **наработать** эффективные навыки.



## Будь подписан на нас - @24goalsapp

### ⚙️ Мы каждый раз будем напоминать о себе!

А ты не будешь забывать прописывать планы на день, чтобы быть ближе к цели!

### ⚙️ Ты станешь Мастером по достижению целей.

Мы говорили, что **добиваться** будешь быстрее? Напомню ещё раз! Приложение поможет тебе, и прозвище «**Master of Goals**» станет твоим.

### ⚙️ Оставайся в курсе.

Мы активно делимся не только новостями о приложении, но также о различных **полезностях**, которые **помогут** тебе и **смотивируют** на новые подвиги!

В любое время можете **обратиться** к нам и **оставить заявку**. Мы **ценим** наших клиентов и **не оставим без внимания** Ваш запрос.

E-mail: [info@24goalsapp.com](mailto:info@24goalsapp.com)

@erkosha

@24goalsapp

# Трекер успеха

Полезная привычка за 30 дней

Я ..... 30 дней

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



@erkosha

@24goalsapp

## Трекер полезных привычек для мышления

Привычка:

