

ПОРЯДОК В ГОЛОВЕ
УРОК^{2.0} 1



Обратную связь ведет

Куратор

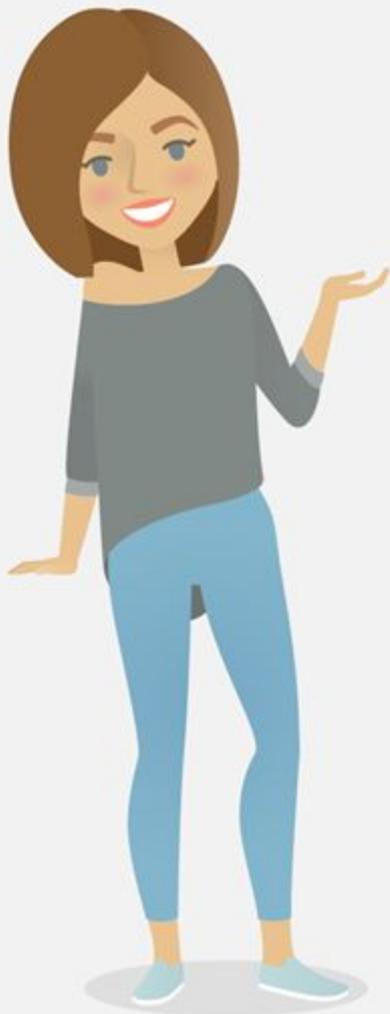
Мила Егорова

- Работаю куратором в проекте 3 года
- Дипломированный психолог
- В прошлом - экономист, банковский сотрудник, 8 лет стажа в офисе
- Любительница спорта (сквош, каратэ, роликовые коньки, акробатика...)
- Живу в Питере, путешествую с мужем по солнечным странам))
- Верю в каждую из вас!

@mila.psy.talk



ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МОМЕНТЫ

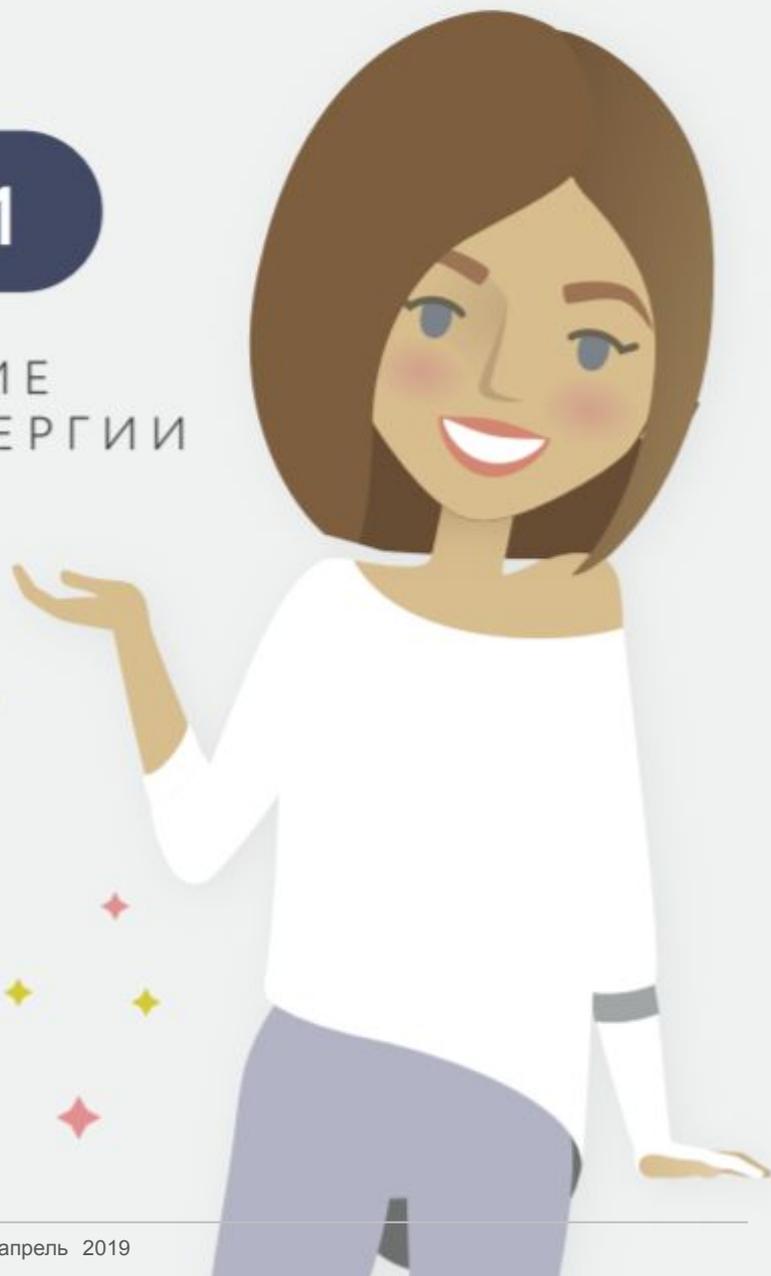


1. Обратная связь (ОС) - будет по понедельникам в 19.30.
2. Уроки открываются 1 раз в неделю по четвергам в 08.00.
3. Сохраняйте свои отчеты и комментарии в отдельном файле на ПК.
4. Отображение отчетов: отчеты скрытые, комментарии открытые.
5. По форме написания отчета - структурируйте свой ответ по
Заданию (1, 2, 3...) + ВОПРОСЫ КУРАТОРУ
6. Входите в чат на ОС под вашим именем и фамилией.
7. Записи ОС - в формате mp3 выкладываются в раздел "Обратная связь" - "Записи ОС", на утро следующего дня после дня ОС.



УРОК № 1

ГЕНЕРИРОВАНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЭНЕРГИИ





ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Генерация энергии:



1. Начните сдвигать время отбоя на 10-15 минут в день.
2. Измерьте свою норму сна.
3. Проанализируйте свой рацион — минимизируйте или исключите вредную и тяжелую еду.
4. Восполняйте водный баланс ежедневно.
5. Поделитесь своими ощущениями по проделанной работе.



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



Сохранение энергии:

6. Измерьте, сколько времени вы тратите на слив времени - соц.сети, сериалы, пустое общение и т.д. Определите и поставьте лимиты.

7. Выпишите списки людей:
— от которых вы вдохновляетесь и заряжаетесь
— от которых вам тяжело на душе, хочется отгородиться

8. Из второго списка выделить тех людей, от которых можно отдалиться, и тех, с которыми важно выстроить границы.

1. ГЕНЕРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ



СОН



ЕДА



ВОДА

1). Найти тот способ, который вам поможет привить привычку ложиться спать во время:

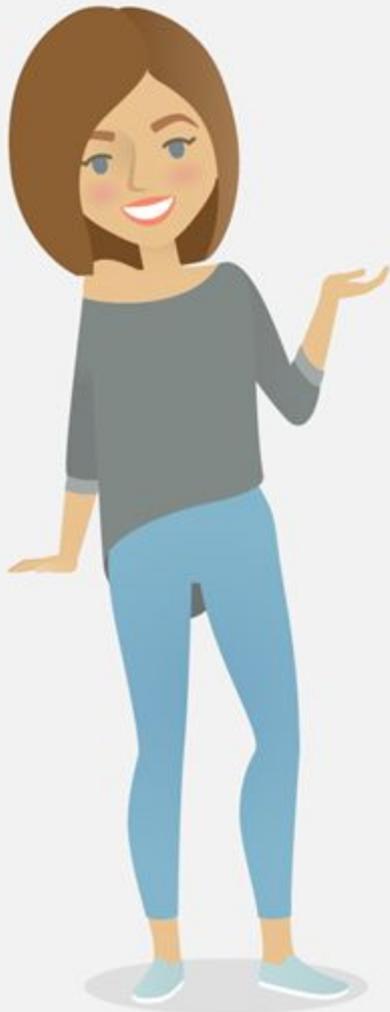
- Домочадцы
- Подруги (созвоны, чаты,...)
- Напоминания в телефоне...

2). Какая норма сна у вас сейчас? (6-9 часов?)

3). Что влияет на норму вашего сна?

- Погода, давление,...
- Нагрузка (работа, спорт, стресс...)
- Дети...





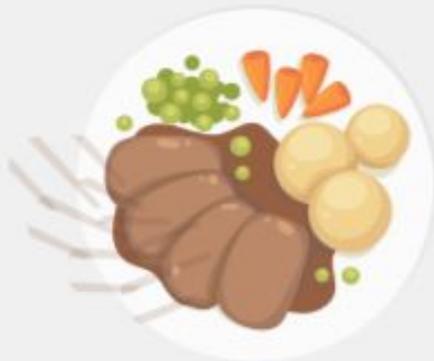
Отслеживание фаз сна

1. Приложения:

- Sleep Cycle
- Доброе утро
- Sleep as Android (для Android)
- SleepBot
- Sleep Cycle
- EasyWakeUp (для iPhone)
- Runtastic Sleep Better
- Bedtime и др.

2. Фитнес-браслеты:

- Xiaomi Mi Band и аналоги.

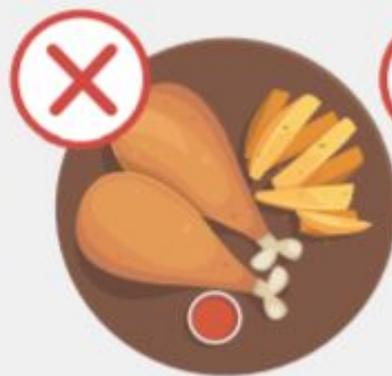


ЕДА



ВОДА

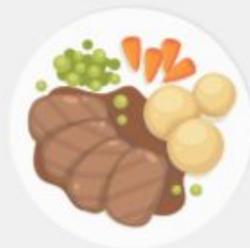
Энергию даёт легкая еда - овощи, фрукты, рыба, зелень т.п.
Сведите к минимуму фаст-фуд, сладости, быстрые углеводы и транс-жиры.
Они **отнимают энергию.**



1. ГЕНЕРАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ



СОН



ЕДА



ВОДА

4). Полезные пищевые привычки?

- Сбалансированное питание
- Витамины
- Водный баланс (1.5 л воды в день)...

5). Проактивность!

- Что можно сделать?
- Как можно решить?





Приложения помощники



1. Приложения, которые отслеживают время проведенное в интернете:

- RealizD
- Moment (для iPhone)
- QualityTime (для Android)

и др.

2. Приложения, помогающие выработать привычку пить воду:

- "Время пить воду"
- Water balance

и др.

2. СОХРАНЕНИЕ ЭНЕРГИИ

САМЫЕ ЧАСТЫЕ “ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ”,
В КОТОРЫЕ УТЕКАЕТ
ВРЕМЯ:

1). Соц.сети – что можно сделать?

- Замеры – куда? Сколько времени?
- Приложения по замерам
- Туннели: 3 по 15, 4 по 10 или 2 по 20. Сигнал на выход.

2). Негативное окружение – как можно решить?

- Какие источники негатива есть?
- Что можно сделать?
- Как можно решить?
- Фразы-щиты.

