

ПЛАНУЙ. ФОКУСУЙСЯ. ЗАВЕРШУЙ.

ГЛИБОКА РОБОТА

СТАРТОВИЙ НАБІР

ПОВНА СИСТЕМА ДЛЯ ГЛИБОКОГО ФОКУСУ ТА ЗНАЧУЩОГО ПРОГРЕСУ

ЩО ВСЕРЕДИНІ:

- 01 ПОСІБНИК ШВИДКОГО СТАРТУ
- 02 РАНКОВЕ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ ФОКУСУ
- 03 ПЛАНЕР ФОКУС-СПРИНТУ
- 04 ЩОТИЖНЕВИЙ ОГЛЯД ГЛИБОКОЇ РОБОТИ
- 05 АУДІОТРЕКИ ДЛЯ ФОКУСУ

**МЕНШЕ ВІДВОЛІКАНЬ.
БІЛЬШЕ ФОКУСУ.
КРАЦІ РЕЗУЛЬТАТИ.**

Усе, що потрібно, щоб спланувати фокус, захистити свій час і робити більше.

ФОКУС — ЦЕ НЕ ПРО ТЕ, ЩОБ РОБИТИ БІЛЬШЕ. ЦЕ ПРО ЗАХИСТ НАЙВАЖЛИВІШОГО.

ПОСІБНИК

ПРОСТІ КРОКИ. ПОТУЖНІ РЕЗУЛЬТАТИ.

Твоя система з 6 кроків для глибокого фокусу та значущого прогресу.

01

РАНКОВЕ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ (5-10 ХВИЛИН)

Використай Ранкове перезавантаження фокусу, щоб очистити думки, захистити увагу та обрати пріоритет.

02

ПОЧНИ ФОКУС-СПРИНТ

Заповни Налаштування фокус-спринту, щоб визначити мету, очікуваний результат і усунути відволікання.

03

УВІМКНИ ТРЕК ДЛЯ ФОКУСУ

Обери трек(и), які звучатимуть упродовж твоєї сесії глибокої роботи.

04

ПРАЦЮЙ, ПОКИ ТРЕК НЕ ЗАКІНЧИТЬСЯ

Залишайся у своїй бульбашці фокусу. Жодної пошти, соцмереж і перемикання задач. Лише ти і твоя робота.

05

ЗРОБИ ОГЛЯД

Використай огляд після спринту, щоб зафіксувати зроблене, ключові перемоги та наступні кроки.

06

ПОВТОРЮЙ ЩОДНЯ

Постійність перемагає інтенсивність. Маленькі сфокусовані спринти щодня дають надзвичайні результати з часом.

**ФОКУС — ЦЕ НЕ ПРО ТЕ, ЩОБ РОБИТИ БІЛЬШЕ.
ЦЕ ПРО ЗАХИСТ НАЙВАЖЛИВІШОГО.**

СКАНУВАННЯ ГОТОВНОСТІ УВАГИ

ОЦІНИ КОЖНУ СФЕРУ

1–5

1 = низько / проблемно
5 = сильно / під контролем

Перш ніж почати, оціни якість своєї уваги.

АУДИТ УВАГИ

ПОКАЗНИК	1	2	3	4	5
Ментальний безлад	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Бажання перевірити телефон	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Рівень енергії	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Емоційний шум	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Впевненість у фокусі	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

НАЙБІЛЬША ЗАГРОЗА УВАЗІ СЬОГОДНІ

ЯК Я ЗАХИЩУ СВІЙ ФОКУС?

БАЛ ГОТОВНОСТІ

/ 25

(макс. 25)

ШКАЛА ОЦІНКИ

21–25 | Сильно (вперед)

16–20 | Середньо (керуй)

10–15 | Слабко (обережно)

0–9 | Погано (перезапуск)

СТАТУС СЕСІЇ

ГОТОВИЙ ПОЧАТИ

Я ясний, сфокусований і доступний.

ПОТРІБНЕ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ

Треба прибрати шум і повернути контроль.

ДЕНЬ НИЗЬКОЇ СПРОМОЖНОСТІ

Я скоригую очікування й берегтиму енергію.

НОТАТКИ

РАНКОВИЙ ПРОТОКОЛ ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ ФОКУСУ

ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ НА 5-10 ХВИЛИН, ЩОБ ПОВЕРНУТИ УВАГУ

Використай цей протокол, щоб очистити думки, налаштувати середовище та підготуватися до глибокої, сфокусованої роботи.

1. НАЛАШТУЙ СЕРЕДОВИЩЕ

- Телефон у режимі «Не турбувати» / без звуку
- Закрити непотрібні вкладки та застосунки
- Прибрати робоче місце
- Випита вода
- Рівна постава та спокійне дихання
- Попередити інших, що ти в режимі фокусу
- Увімкнути таймер на перший блок глибокої роботи

3. ВІДНОВИ ЕНЕРГІЮ

ШВИДКА ПЕРЕВІРКА

Оціни, як почувашся зараз (1 = виснажений, 5 = сильний)

1 2 3 4 5

ЧОГО МЕНІ ТРЕБА БІЛЬШЕ:

- Відпочинок
- Рух
- Фокус
- Вода

ОДНА МАЛЕНЬКА ДІЯ ДЛЯ ЕНЕРГІЇ:

5. ВИЗНАЧ ПЕРШУ ДІЮ

ЯКУ КОНКРЕТНУ ДІЮ Я ЗРОБЛЮ НАСТУПНОЮ?

Нехай вона буде маленькою, чіткою та здійсненою.

ПОРАДА: ДІЯ СТВОРЮЄ ІМПУЛЬС.

Почни з малого, але почни зараз.

НАГАДУВАННЯ ПРО ТРЕК

Використай 30-хвилинний трек із набору, щоб не збиватися та захистити глибоку роботу.

ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ:

- 1 Постав таймер
- 2 Увімкни трек
- 3 Тримайся завдання
- 4 Створи свою найкращу роботу

**ОДИН ТРЕК.
ОДНА ГОДИНА.
ОДНА ПЕРЕМОГА.
ПОВТОР.**

МЕТА

Прибери шум.
Захисти увагу.
Зафіксуй фокус.
Почни з наміром.

**ЦЕ ТВОЄ
ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ.
ВОЛОДІЙ СВОЇМ ДНЕМ.**

2. ОЧИСТИ РОЗУМ

ВИВАНТАЖЕННЯ ДУМОК

Запиши все, що в голові. Вивільни це.

4. ОБЕРИ ФОКУС

ЩО ЗАРАЗ НАЙВАЖЛИВІШЕ?

Один результат, що рухає все вперед.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО:

6. ЗАФІКСУЙ ФОКУС

Я працюватиму сфокусованими блоками під **ТРЕК ДЛЯ ФОКУСУ** з набору.

МІЙ ПЕРШИЙ БЛОК ФОКУСУ:

- 30 ХВ
- 60 ХВ
- 90 ХВ
- СВІЙ: ____

ВІДВОЛІКАННЯ, ЯКІ Я ВІДКЛАДУ:

СЬОГОДНІШНЯ ЦІЛЬ ГЛИБОКОЇ РОБОТИ

Визнач, який вигляд має перемога сьогодні. Стань ясним щодо пріоритету, бажаного результату та чому це важливо.

01 МІЙ ПРІОРИТЕТ №1 СЬОГОДНІ

Яке найважливіше завдання чи результат я обираю у фокус?

02 ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Який результат дасть його виконання?

03 ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

Чому це важливо саме зараз?

04 ЯК ВИГЛЯДАЄ УСПІХ

Який вигляд матиме успіх наприкінці дня?

05 МОЖЛИВІ ПЕРЕШКОДИ

Що може стати на заваді?

06 ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

Я зобов'язуюсь захищати свій фокус і виконати пріоритет №1 сьогодні.

ПІДПИС: _____ ДАТА: _____

ВЕЧІРНЯ РЕФЛЕКСІЯ

Переглянь свій день чесно й без осуду. Зафіксуй перемоги, уроки та одне ключове покращення, щоб завтра було ще кращим.

СЬОГОДНІШНЯ ДАТА

— / — / —

РЕФЛЕКСУЙ, ЩОБ ВЧИТИСЯ.
КОРИГУЙ, ЩОБ
ПОКРАЩУВАТИ.
ЗОБОВ'ЯЖИСЯ РОСТИ.

01 ЩО СЬОГОДНІ ВДАЛОСЯ?

Чим ти найбільше пишаєшся?

02 КЛЮЧОВІ ПЕРЕМОГИ

Чого ти досяг?

03 ЩО ЗАВАЖАЛО ФОКУСУ?

Які відволікання, перешкоди чи звички стали на заваді?

04 ЗАСВОЄНІ УРОКИ

Що ти дізнався про свій фокус, енергію чи процес сьогодні?

05 ОДНЕ ПОКРАЩЕННЯ НА ЗАВТРА

Що одне ти зробиш інакше, щоб покращити наступний день?

06 ЗАГАЛЬНА ОЦІНКА ФОКУСУ

Як ти оціниш свій фокус сьогодні? (1 = погано,
5 = відмінно)

1

2

3

4

5

— ПЛАНЕР ФОКУС-СПРИНТУ —

ФОКУС СПРИНТ ПЛАНЕР

ПРОСТА СИСТЕМА ДЛЯ ГЛИБОКОЇ РОБОТИ
ТА ЗНАЧУЩОГО ПРОГРЕСУ

СПЛАНУЙ СВІЙ СПРИНТ
УСУНЬ ВІДВОЛІКАННЯ
ТРИМАЙ ФОКУС
РОБИ БІЛЬШЕ
АНАЛІЗУЙ ТА ПОКРАЩУЙ

— ПЛАНУЙ. ФОКУСУЙСЯ. ЗАВЕРШУЙ. —

ДАТА: — / — / —

ФОКУС-СПРИНТ НАЛАШТУВАННЯ

Визнач свою мету, прибери відволікання та сплануй ідеальний спринт.

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ

- 25 ХВИЛИН
- 45 ХВИЛИН
- 60 ХВИЛИН
- СВІЙ ВАРІАНТ _____

1. ГОЛОВНА МЕТА

2. ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

3. ОЧІКУВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

6. МОЖЛИВІ ВІДВОЛІКАННЯ

Запиши все, що може відвернути твою увагу.

4. ТОП-3 ПРІОРИТЕТИ ЦЬОГО СПРИНТУ

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

5. ЧЕКЛИСТ СЕРЕДОВИЩА

- Телефон у режимі «Не турбувати» / без звуку
- Закрити непотрібні вкладки та застосунки
- Чисте й організоване робоче місце
- Вода поруч
- Рівна постава та спокійне дихання
- Попередити інших, що я в режимі фокусу
- Таймер на спринт увімкнено

ПАРКОВКА ВІДВОЛІКАНЬ

ПАМ'ЯТАЙ



ЗАФІКСУЙ

Витягни це з голови.



ВІДКЛАДИ

Це може зачекати.



ФОКУС ЗАРАЗ

Повернись до спринту.

Фіксує відволікання, думки та завдання, які зараз не на часі.

Звільни голову й повертайся до спринту.

ВІДВОЛІКАННЯ / ДУМКА / ЗАВДАННЯ	ПОТРІБНА ДІЯ?	ВІДКЛАДЕНО НА ПОТІМ
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО
	<input type="checkbox"/> ТАК <input type="checkbox"/> НІ	<input type="checkbox"/> ВІДКЛАДЕНО



ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ

Коли щось відволікає тебе від роботи — запиши це тут, замість того щоб реагувати одразу. Довірся, що воно відкладене, і повернешся до нього згодом.

**ЧИСТИЙ РОЗУМ
СТВОРЮЄ
ГЛИБОКИЙ ФОКУС.**

ВІДКЛАДИ ЗАРАЗ. ЗОСЕРЕДЬСЯ НА ГОЛОВНОМУ.

ПЛАНУЙ. ФОКУСУЙСЯ. ЗАВЕРШУЙ.

ПЛАН ДІЙ СПРИНТУ

Розклади свої пріоритети на конкретні дії, щоб знати, що робити й у якому порядку.

ОГЛЯД СПРИНТУ

ДАТА: — / — / —

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ: _____

ГОЛОВНА МЕТА:

КРОКИ ДІЙ	ОРІЄНТОВНИЙ ЧАС	ВАЖЛИВІСТЬ
01 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
02 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
03 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
04 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
05 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
06 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
07 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
08 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
09 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ
10 _____	_____ ХВ	<input type="checkbox"/> ВИС <input type="checkbox"/> СЕР <input type="checkbox"/> НИЗ

КРИТЕРІЇ УСПІХУ

Як я зрозумію, що цей спринт був успішним?

ЯКЩО Я ЗІБ'ЮСЯ З КУРСУ

Що я зроблю, щоб перефокусуватися й повернутися на шлях?



ДОТРИМУЙСЯ СВОГО ПЛАНУ

Тобі не треба робити все. Треба робити правильні речі — з повним фокусом, просто зараз.

**ЧІТКИЙ ПЛАН
ДАЄ ВПЕВНЕНІСТЬ.
ВПЕВНЕНІСТЬ ДАЄ РЕЗУЛЬТАТ.**

ТРЕКЕР СПРИНТУ

ДЕТАЛІ СПРИНТУ

ДАТА: ____ / ____ / ____

ТРИВАЛІСТЬ: _____

ПОЧАТОК: _____

ЗАВЕРШЕННЯ: _____

ГОЛОВНА МЕТА: _____

Будь у моменті. Відстежуй прогрес. Нарощуй темп.

БЛОКИ ФОКУСУ

БЛОК	ЗАПЛАНОВАНО	ФАКТИЧНО	РІВЕНЬ ФОКУСУ (1-5)	НОТАТКИ
1	_____	_____	1 2 3 4 5	
2	_____	_____	1 2 3 4 5	
3	_____	_____	1 2 3 4 5	
4	_____	_____	1 2 3 4 5	
5	_____	_____	1 2 3 4 5	
6	_____	_____	1 2 3 4 5	

УСУНЕНІ ВІДВОЛІКАННЯ

Які відволікання тобі вдалося уникнути чи усунути під час цього спринту?

ПЕРЕВІРКА РІВНЯ ЕНЕРГІЇ

Якою була твоя енергія під час спринту?

Низький

Середній

Високий

1

2

3

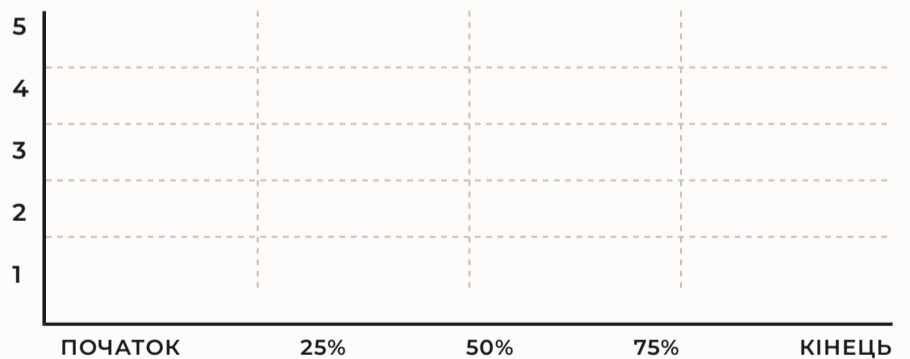
4

5

Що вплинуло на твою енергію?

РІВЕНЬ ФОКУСУ В ЧАСІ

Оцінюй свій фокус у різні моменти спринту.



НОТАТКИ ТА СПОСТЕРЕЖЕННЯ

Що ще варто зафіксувати з цього спринту?



ПРОГРЕС — ЦЕ ДОКАЗ

Кожен сфокусований спринт наближає тебе до твоїх найбільших цілей.

ТОБІ НЕ ПОТРІБНІ ІДЕАЛЬНІ СПРИНТИ.

ПОТРІБНІ ЛИШЕ ПОСЛІДОВНІ.

ВІДСТЕЖУЙ. ВЧИСЯ. СТАВАЙ КРАЩИМ ЩОРАЗУ.

ПЛАНУЙ. ФОКУСУЙСЯ. ЗАВЕРШУЙ.

ОГЛЯД СПРИНТУ

Осмишли свій спринт. Святкуй прогрес. Засвой уроки. Покращуй наступного разу.

ПІДСУМОК СПРИНТУ

ДАТА: — / — / —

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ: _____

ГОЛОВНА МЕТА: _____

ЗАГАЛЬНИЙ УСПІХ:



1. ЯК ПРОЙШОВ ЦЕЙ СПРИНТ?

ЩО ВДАЛОСЯ

ЩО МОЖНА ПОКРАЩИТИ

2. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПРОГРЕС

Які ключові результати цього спринту?

- _____
- _____
- _____
- _____

3. ПЕРЕВІРКА МЕТИ

Як ти оціниш прогрес до головної мети?



Зовсім ні



Трохи прогресу



Помірно



Великий прогрес



Повністю

ЧОМУ ТИ ПОСТАВИВ ТАКУ ОЦІНКУ?

4. КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

Чого навчив тебе цей спринт?

5. ЩО Я ПРОДОВЖУ

Які звички чи дії ти збережеш?

- _____
- _____
- _____

6. ЩО Я ЗМІНЮ

Що ти зробиш інакше в наступному спринті?

- _____
- _____
- _____



**КОЖЕН СПРИНТ — ЦЕ КРОК
УПЕРЕД.**

Маленькі сфокусовані дії з часом дають великі результати.

**ПРОДОВЖУЙ
З'ЯВЛЯТИСЯ.
ПРОДОВЖУЙ
ПЕРЕМАГАТИ.**

ЗАСВОЄНІ УРОКИ

Фіксуй інсайти, патерни й уроки, щоб підняти свій фокус і результати.

ДЕТАЛІ СПРИНТУ

ДАТА: — / — / —

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ: _____

ГОЛОВНА МЕТА: _____

ЗАГАЛЬНИЙ УСПІХ:



1 ЩО СПРАЦЮВАЛО ДОБРЕ?



Продовжуй робити більше цього.

2 З ЯКИМИ ВИКЛИКАМИ Я ЗІТКНУВСЯ?



Кожен виклик – це можливість рости.

3 ЩО Я ДІЗНАВСЯ ПРО СВІЙ ФОКУС?



Усвідомлення сьогодні – кращий фокус завтра.

4 ЩО Я ЗРОБЛЮ ІНАКШЕ НАСТУПНОГО РАЗУ?



Маленькі корективи дають великі покращення.



ВІДСВЯТКУЙ ПЕРЕМОГУ

Визнай свої зусилля та прогрес. Ти з'явився, тримав фокус і рухався вперед.

Я ПИШАЮСЯ:

НАСТУПНІ КРОКИ ТА ЗОБОВ'ЯЗАННЯ

Перетвори інсайти на дію. Сплануй наступні кроки й тримай зобов'язання перед своїми цілями.

РЕФЛЕКСІЯ СПРИНТУ

ДАТА: — / — / —

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ: _____

ГОЛОВНА МЕТА: _____

ЗАГАЛЬНИЙ УСПІХ:



МОЇ НАСТУПНІ КРОКИ

ДІЯ	ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО	ЦІЛЬОВА ДАТА	✓
01 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>
02 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>
03 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>
04 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>
05 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>
06 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>
07 _____	_____	— / — / —	<input type="checkbox"/>

ЗВИЧКИ, ЯКІ ВАРТО ПРОДОВЖИТИ



Які звички чи поведінка допомогли тобі тримати фокус і бути продуктивним?

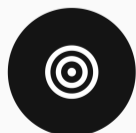
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ЛЮДИ ТА РЕСУРСИ, ЩО ПІДТРИМУЮТЬ МЕНЕ



Хто чи що може допомогти тобі тримати фокус і досягати успіху?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



ЗОБОВ'ЯЖИСЯ ДО ФОКУСУ

Твоє майбутнє будується тим, на чому ти фокусуєшся сьогодні. Тримай зобов'язання. Продовжуй з'являтися. Ти впораєшся.

**ФОКУС СЬОГОДНІ.
БУДУЙ ЗАВТРА.
ПЕРЕМАГАЙ ЗАВЖДИ.**

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ І ПІДТРИМКА

Тобі не обов'язково робити це самому. Створи відповідальність, знайди підтримку й тримай курс.

ДЕТАЛІ СПРИНТУ

ДАТА: ____ / ____ / ____

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ: _____

ГОЛОВНА МЕТА: _____

ЗАГАЛЬНИЙ УСПІХ:



ІМ'Я	ЯК ВОНИ МЕНЕ ПІДТРИМАЮТЬ	ПЛАН ЗВІРОК	✓
01			<input type="checkbox"/>
02			<input type="checkbox"/>
03			<input type="checkbox"/>

ЯК Я ТРИМАТИМУ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Які системи чи дії допоможуть мені бути відповідальним?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

МОЄ НАГАДУВАННЯ «ЧОМУ»

Чому цей спринт важливий для мене? Що я отримаю, зберігши фокус і завершивши сильно?

ЗОБОВ'ЯЗАННЯ



Я зобов'язуюсь з'являтися, тримати фокус і завершити цей спринт сильно.
Я обираю прогрес замість досконалості. Я впораюся.

ПІДПИС: _____

ДАТА: ____ / ____ / ____

ФІНАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПЕРЕД СТАРТОМ

- ✓ Я ЗНАЮ СВОЮ ГОЛОВНУ МЕТУ. _____
- ✓ У МЕНЕ Є ПЛАН. _____
- ✓ Я ВИДИЛИВ ЧАС. _____
- ✓ У МЕНЕ Є ПОТРІБНІ РЕСУРСИ. _____
- ✓ Я ГОТОВИЙ ДІЯТИ. _____



**ТИ ЗДАТНИЙ.
СФОКУСОВАНИЙ.
НЕЗУПИННИЙ.**

Вперед!

СВЯТКУЙ ТА ДИВИСЬ УПЕРЕД

Святкуй свій прогрес. Шануй свої зусилля. А тоді спрямуй погляд на наступне.

ПІДСУМОК СПРИНТУ

ДАТА: — / — / —

ТРИВАЛІСТЬ СПРИНТУ: _____

ГОЛОВНА МЕТА: _____

ЗАГАЛЬНИЙ УСПІХ:



СВЯТКУЙ СВОЇ ПЕРЕМОГИ



Чим ти найбільше пишаєшся в цьому спринті? Великим чи малим – назви це!

1

2

3

4

5

ЗА ЩО Я ВДЯЧНИЙ



Що допомогло, підтримало чи вдалося під час цього спринту?



ЩО ДАЛІ?



НАСТУПНИЙ ПРІОРИТЕТ

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО

ПЕРШИЙ КРОК

ЛИСТ ДО МАЙБУТНЬОГО СЕБЕ



Що ти хочеш пам'ятати? Що б ти сказав собі, коли мотивація згасне?

ЗОБОВ'ЯЖИСЯ ПРОДОВЖУВАТИ



Одна дія, яку я зроблю цього тижня, щоб зберегти імпульс:

Я зобов'язуюсь працювати над своїми цілями. Я обираю прогрес замість досконалості.

ПІДПИС: _____ ДАТА: _____



ЧУДОВА РОБОТА!

Ти з'явився. Ти тримав фокус. Ти просунувся. Це варте святкування.

ПРОДОВЖУЙ БУДУВАТИ.
ПРОДОВЖУЙ РОСТИ.
ПРОДОВЖУЙ ПЕРЕМАГАТИ.

Ти впорався!

ЦЕ ЛИШЕ ПОЧАТОК.

ПЛАНУЙ. ФОКУСУЙСЯ. ЗАВЕРШУЙ. ПОВТОРЮЙ.