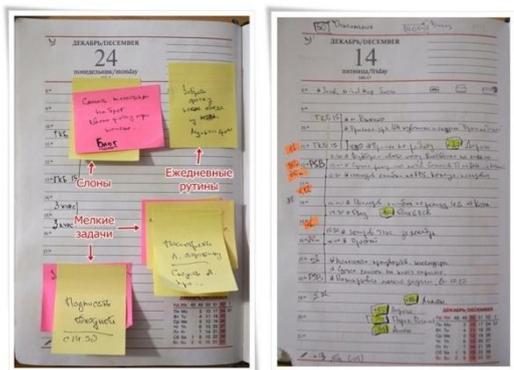




КАК ПРЕВРАТИТЬ ОБУЧЕНИЕ В ПРИВЫЧКУ?

Определи, что именно нужно выучить

1. Отведи время, чтобы подумать о главном. В ежедневной суматохе порой сложно отступить на шаг и подумать о том, что действительно важно. Кому-то на такие размышления нужно 30 минут, кому-то необходимо уехать на выходные, кому-то — поговорить с друзьями несколько часов. В любом случае попробуй представить свое будущее и не в общих чертах, а четко и контурно. Где ты хочешь оказаться через два года? Какие навыки нужно развить, чтобы сделать себя еще немного лучше и приблизиться к мечте?



2. Отведи время, чтобы подумать о мелочах. Иногда люди, наоборот, теряются, когда их спрашивают о каких-то грандиозных планах. Поэтому также важно фокусироваться на мелких шагах, которые ты можешь сделать прямо сейчас. Для того чтобы твоя жизнь и учеба стала легче завтра, что ты можешь выучить сегодня?

3. Спроси себя: кому я завидую? Зависть — неприятная эмоция, но она поучительна. Если ты кому-то завидуешь, значит, у этого человека есть что-то, что тебе хочется перенять. Ты завидуешь другу, который постоянно в разъездах, или другому, которому не нужно никуда уезжать? Самому умному человеку на курсе или кому-то другому? Зависть помогает нам понять, как именно мы хотим измениться, в каком направлении нам расти.



Сделай обучение привычкой



1. Определись с запросами к себе. Цели вроде «читать больше» или «выучить что-то новое» слишком расплывчаты. Формулируй свои цели в более конкретной, измеримой и сильной форме. Например, вместо «выучить что-то новое» используй «каждый месяц посещать как минимум два обучающих мероприятия» или «проводить два часа каждый вторник, читая статьи, которые я отложил за неделю». Точные формулировки помогают понять, что нужно делать, и делают возможным следующий пункт.

2. Отслеживай свои привычки. Контроль обладает поистине магическими свойствами. Исследование доктора психологических наук Сергея Быкова показывает, что, просто отслеживая наше поведение, мы становимся более ответственными и коммуникабельными. Контролируй количество обучающих видео, просмотренных за неделю, или считай время, отводимое для практики новых навыков. Следи за собой, и ты толкнешь себя в



нужном направлении



3. Составь расписание. Что-то вроде «найти это и это» — цель, которая может отодвигаться на последнее место списка «дел на сегодня» вечно. Даже если это важно, это не то чтобы срочно. Поэтому необходимо выделить определенное время для поиска информации, ее изучения и строго придерживаться своего расписания.

4. Когда ты выделяешь время под определенную работу, ты должен делать именно эту работу и ничего кроме. Никаких соцсетей, проверки почты, уборки. Выполняй запланированную работу или же смотри в потолок. В любом другом случае ты можешь работать, работать, работать и так и не добраться до той вещи, что была запланирована изначально.



5. Проводи время с людьми, на которых ты хочешь быть похож. Знаешь поговорку «с кем поведешься, от того и наберешься»? Она не так далека от реальности. Мы склонны заимствовать привычки у людей вокруг, поэтому выбирай свою компанию с умом.

