

Упражнения к Главе 8: Лаборатория маленьких экспериментов

Техника: От цели к эксперименту

Инструкция: Превратите пугающую цель в безопасный эксперимент, сменив фокус с достижения результата на получение информации.

Большая пугающая цель:

Превращение в эксперимент:

Вместо: "Я буду _____"

Формулирую: "Что произойдет, если я _____
_____ в течение _____ дней?"

Мой первый эксперимент:

Гипотеза (что ожидаю узнать):

Конкретное действие:

Срок эксперимента:

Что буду измерять/наблюдать:

Дополнительные заметки:

Трекер недельного эксперимента

Эксперимент: _____

Период: с _____ по _____

День 1 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

День 2 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

День 3 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

День 4 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

День 5 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

День 6 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

День 7 ☐ Да ☐ Нет - Энергия (1-10): _____

Время/Количество: _____

Наблюдения: _____

Результаты:

Выполнено: _____ дней из 7 | Средняя энергия: _____

Главное открытие:

Решение: ☐ Продолжить ☐ Модифицировать ☐ Завершить

Глава 8: Лаборатория маленьких экспериментов | «Как перестать откладывать жизнь на потом» - Андрей Винтергрин | <https://vintergrin.by/deferred-life/>

Техника: Переключатель - Тревога → Любопытство

Инструкция: Трансформируйте тревожное состояние в исследовательское, переключив фокус с угроз на возможности открытий.

Ситуация, вызывающая тревогу:

Тревожные мысли:

"А что если _____"

"Это будет ужасно, потому что _____"

"Я не справлюсь, если _____"

СТОП! Переключение:

Вопросы любопытства:

"Интересно, что я узнаю, если _____"

"Какие данные я получу о _____"

"Что нового я открою в _____"

"Как можно превратить это в эксперимент? _____"

Мой экспериментальный подход к этой ситуации:

Практика: Экспериментальный дневник желаний

Инструкция: В течение недели записывайте все желания, затем превратите их в проверяемые гипотезы для микроэкспериментов.

Сбор желаний (записывайте ВСЕ, даже "нереальные"):

День 1: _____

День 2: _____

День 3: _____

День 4: _____

День 5: _____

День 6: _____

День 7: _____

Трансформация в эксперименты:

Желание 1: _____

Гипотеза: Что произойдет, если _____

Желание 2: _____

Гипотеза: Что произойдет, если _____

Желание 3: _____

Гипотеза: Что произойдет, если _____

Выбор для реализации:

Какой эксперимент начну первым: _____

Почему именно этот: _____

Дата начала: _____

Техника: От сопротивления к исследованию

Инструкция: Превратите внутреннее сопротивление из препятствия в объект научного изучения.

Ситуация/действие, вызывающее сопротивление:

Этап 1: Полное признание сопротивления

Скажите себе: "Я замечаю, что чувствую сопротивление идее _____".

Это нормальная реакция моей психики."

Где в теле ощущается сопротивление:

Какие мысли сопровождают сопротивление:

Этап 2: Переключение в режим исследователя

Что именно в этой ситуации вызывает сопротивление?

Какие конкретные аспекты пугают или беспокоят?

На что похоже это сопротивление - что оно хочет защитить?

Этап 3: Формулирование микро-эксперимента

Самое маленькое действие для исследования:

Что конкретно узнаю из этого эксперимента:

Этап 4: Результаты (заполнить после эксперимента)

Дата проведения: _____

Что произошло на самом деле:

Новая информация о себе:

Дневник исследователя жизни - Глава 8

День недели: _____ Дата: _____

Ситуация (что откладывал):

Телесные сигналы: _____

Мысли и внутренние правила: _____

Эмоции: _____

Что сделал или не сделал: _____

Дистанция от мыслей (с позиции наблюдателя): _____

Принятие дискомфорта: _____

Качество присутствия (новые детали в знакомых ситуациях): _____

Из какой позиции действовал: ☐ Рассказчик ☐ Поток ☐ Свидетель

Как сегодняшние действия соотносились с тем, что для меня важно: _____

Текущий эксперимент

Название эксперимента: _____

Гипотеза ("Что произойдет, если..."):

Сегодняшнее действие в рамках эксперимента:

Наблюдения и результаты:

Что узнал о себе:

Завтрашний микро-эксперимент:

"Интересно, что произойдет, если завтра я
