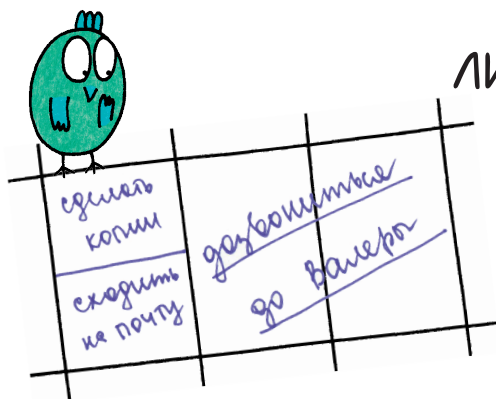


КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИГРОВЫМ ПОМОЩНИКОМ

Если вы настолько же дерзкие, как дерзкий крот с двумя лопатами, то можете вести сеанс одновременной игры на всех листах сразу, но мы рекомендуем начать с чего-то одного.



ЛИСТ «СЛОН»

Слон — это большая задача, которую нельзя решить одним махом. Поэтому мы рекомендуем разбивать такие задачи на небольшие составляющие. Вы могли слышать выражение «съесть слона по кусочкам», но нам больше нравится вегетарианский вариант: нужно освободить слона!

Как играть?

- Выберите какую-то большую задачу («слона»), которую вы хотите выполнить. Примеры «слонов»: сделать ремонт комнаты, освоить новую профессию, написать книгу.
- Разбейте «слона» на подзадачи и впишите их в пустые клетки на левой половине листа. Если задача крупная, то пишите текст на нескольких клетках, если мелкая — наоборот, используйте половину клетки.
- Когда подзадача выполнена, сотрите скретч с соответствующей клетки или половины клетки на сетке справа. Подзадачи не обязательно выполнять в строго заданном порядке, главное — просто начните.
- Рекомендуем не заполнять сразу весь лист подзадачами — обычно в процессе появляются новые. Если вы сделали все по плану, цель достигнута, но остались незаполненные клетки — запишите в них какие-то приятные дела (например, купить торт и покататься на велосипеде), вы заслужили!

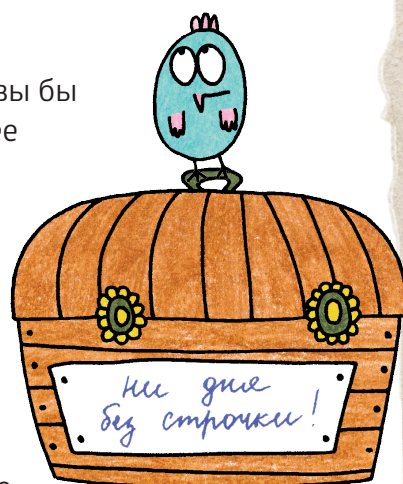
Результат: большая цель, к которой вы давно не могли подобраться, выполнена!

ЛИСТ «ПОДКОП УЛИТКИ»

Наверняка у вас есть целый список полезных привычек, которые вы бы хотели приобрести, например бегать по утрам или читать не менее ста страниц в день. Путь улиточки к цели состоит из тридцати шагов. За это время вы сможете сформировать необходимый шаблон поведения, а дерзкий крот будет держать вас в тонусе.

Как играть?

- Поставьте себе цель и запишите ее на сундуке. Укажите в соответствующем поле дату старта. Пообещайте выполнять нужное действие раз в какой-то промежуток времени (раз в день, раз в два дня или реже) и тоже зафиксируйте на сундуке.



- Если вы совершили полезное действие вовремя, значит, целеустремленная улиточка хорошо поработала — стирайте одну клетку. Если вы пропустили день и не продвинулись к своей цели, то в игру вступает крот. Обратите внимание: у него две лопаты и его путь короче!
- Ваша цель — откопать сундук быстрее крота. На пути улиточку ждет сюрприз от МИФа. ;)

Результат: вы целых тридцать раз сделали полезное действие, здорово! Но время на формирование привычки индивидуально. Поэтому: «Улиточка, не сдавайся!»



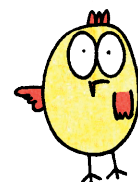
ЛИСТ «ЗАБАСТОВКА МОНСТРОВ»

Бывают задачи, которые кажутся неприятными или скучными. Для начала стоит разобраться, точно ли их выполнение необходимо. Если да, то действовать нужно быстро и решительно. Иначе эти задачи будут мучить вас изо дня в день, отнимая мысленное пространство.

Как играть?

- Запишите на плакатах в руках монстров все небольшие дела, которые вы постоянно откладываете, но которые давно пора сделать. Рекомендуем не указывать объемные задачи. Формулируйте цели кратко, в виде требований, которые выдвигают недовольные монстры.
- Выберите наклейку с первым требованием, с которым вы будете работать. Выполните задачу, а затем отклейте стикер — требование монстра исполнено! Если хотите, вы можете просто приклеивать стикеры на видное место или размещать их в ежедневнике как напоминание.
- Когда выполните требования всех монстров, перед вами останется чистый лист. Пространство для больших целей расчищено, больше отговорок нет!

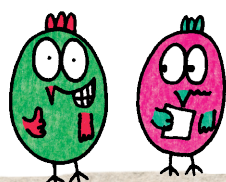
ПРИДУМЫВАЙТЕ СВОИ ПРАВИЛА!



Может, ваша целеустремленная улиточка будет отвечать за накопления, а крот — за расходы. Или спрятавшийся слон будет мотивировать ребенка чистить зубы каждый день. Пользуйтесь игровым помощником, как вам удобно: повесьте на магнитную доску или холодильник, приклейте к рабочему столу или сложите в свой ежедневник. В достижении целей важную роль играет поддержка. Дайте публичное обещание в соцсетях и отметьте его хештегом **#мифходслоном**. Не забудьте потом рассказать, чего вам удалось добиться.

Нам очень интересно, как вы пользуетесь нашим игровым помощником, что вам понравилось или чего вам не хватило.

Об этом проекте и других наших играх пишите: ga@m-i-f.ru.



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>