

# ТВОЯ «АДСКАЯ НЕДЕЛЯ»

**ПОДГОТОВКА** Прочти книгу. После прочтения потрать не менее 21 дня на подготовку к своей «Адской неделе». Собери обратную связь, сформулируй цели, определи, из чего будет состоять твоя неделя на пределе, и подготовься к трудностям

## ПРАВИЛА АДСКОЙ НЕДЕЛИ



### РЕЖИМ ДНЯ

Подъем в 5 утра, отбой в 10 вечера



### ФОКУС

Будь сконцентрированным на каждом деле



### ПЛАН

Строго придерживайся своего плана



### ЭНЕРГИЯ

Будь активным и энергичным



### НИКАКИХ ОТВЛЕЧЕНИЙ

Соцсети и телевизор запрещены



### КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ДЕЛЕ

Пустые разговоры запрещены



### ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

Минимум час в день, на пределе



### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Без фастфуда и алкоголя

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### ДЕНЬ РАБОТЫ С ПРИВЫЧКАМИ



Составь список своих привычек. Выдели, какие из них полезны, а какие нет. Реши, от чего хочешь отказаться и что хочешь развить. Подумай, каких привычек тебе не хватает, и дополни ими свой список. Начни работу над привычками прямо сегодня!

## ВТОРНИК

### ДЕНЬ ОСОЗНАННОСТИ



Попробуй прочувствовать себя и свои эмоции в разных ситуациях. Удели время созданию правильного настроения для каждого момента. Будь сфокусированным. Занимайся только одним делом в один момент времени. Общаюсь с людьми, уделяй им все свое внимание. Спрашивай себя, как ты можешь сделать свою работу лучше и получить максимум результата и удовольствия от нее.

## СРЕДА

### ДЕНЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА



Останови все процессы и оцени ситуацию. Сделай обзор текущих задач и проектов. Посвяти день планированию, приоритетам и целям. Составь перспективное видение и план исхода из того, что важно именно для тебя. Внеси все в календарь. Оцени плотность задач и готовность брать на себя новые.

## ЧЕТВЕРГ

### ДЕНЬ ВНЕ ЗОНЫ КОМФОРТА



Проведи день вне зоны комфорта. Встреться с любым своим страхом лицом к лицу. Сделай то, чего давно боишься, и не избегай трудностей. Пропусти сон и работай всю ночь. Перед бессонной ночью удели время ментальной подготовке и созданию блока задач для работы. После этого дня ты поймешь, что можешь гораздо больше.

## ПЯТНИЦА

### ДЕНЬ ОТДЫХА



Взбодрись после бессонной ночи с помощью контрастного душа и здорового завтрака. В течение дня используй каждую возможность для отдыха. Практикуй медитацию. Сходи в кино, в театр, на мастер-класс или прогулку. Удели время семье и детям, отдай этому всю оставшуюся энергию.

## СУББОТА

### ДЕНЬ СЧАСТЬЯ



Сконцентрируйся на положительных эмоциях по отношению к себе, к миру и к людям вокруг. Подумай о своих достижениях и сильных сторонах. Контролируй внутренний диалог в течение дня. Отслеживай негативные мысли и блокируй их. Будь щедрым на комплименты и похвалу. Смотри на мир позитивно.

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### ДЕНЬ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ



Выдели время и побудь наедине с собой. Оцени результаты прошедшей недели и запиши сделанные выводы. Чему ты научился? Как изменилась твоя жизнь? Что нового ты узнал о себе? Что оказалось по-настоящему важным? С какими сложностями ты столкнулся и как их преодолел? Награди себя за успехи и сделай себе подарок. Встреться с друзьями и поделись своими впечатлениями.