



10 практик для глубокой работы.

1. **«Остановка Времени».** Распишите не только задачи, но и каждый час своего дня в календаре (включая отдых, почту и саморазвитие). Это защищает от хаоса.
2. **Контроль Уведомлений.** Выключите все звуковые и вибрационные уведомления на телефоне и компьютере. Наш мозг не способен игнорировать эти триггеры.
3. **Пакетная Обработка Рутин.** Выделите два четких слота в день (например, 15 минут в 11:00 и 16:00) для проверки почты, мессенджеров и мелких рутинных задач. Никогда не делайте это вне слота.
4. **«Дыхательный Якорь».** Практикуйте 5 минут медитации. Это тренировка: как только ум отвлекся на мысль, мягко, без осуждения, переключитесь на контроль дыхания. Ссылка на практику: <https://youtu.be/92AcspeAuxk>
5. **Правило «Отдыха Восстановления».** После Глубокой работы отдыхайте, занимаясь деятельностью, которая не требует потребления контента (прогулка, общение, спорт). Это восстанавливает когнитивные ресурсы.

6. **«Дробление Слона» (Снижение тревоги).** Если задача пугает своим объемом, разделите ее на 3-5 микро-задач, которые можно выполнить за 20 минут. Начните с самой простого.
7. **Физическое Дистанцирование Гаджетов.** Когда занимаетесь важным делом, кладите телефон в другой ящик или в другую комнату. Если вы его видите, мозг тратит силы на борьбу с желанием его проверить.
8. **«Правило 20 Секунд».** Сделайте нежелательные действия (проверка соцсетей) на 20 секунд сложнее (например, выход из аккаунта) и желательные действия на 20 секунд проще (подготовьте все материалы заранее).
9. **Осознанное Чтение.** Во время чтения сложного текста ставьте себе задачу: после каждого абзаца закрыть глаза и пересказать себе основную мысль. Это мощный тренажер.
10. **«Завершающий Подход».** В конце рабочего дня проводите 5-минутную практику: просмотр списка задач на завтра, очистка стола. Это сигнализирует мозгу, что процесс закончен, предотвращая умственное жвачное животное.

Подписывайтесь на наш канал в ютуб, там собраны практики и медитации:
https://www.youtube.com/@AVER_Vasyl_Nikita/playlists

Подписывайтесь на наш инстаграм, пиши в директ слово «ПРАКТИКА» и получи эксклюзивную практику в ПОДАРОК.

https://www.instagram.com/n.sverhpotok.v.nikita_2025