Трекер фактов

90 дней, по одной строке в день.
Держитесь за то, что есть на самом деле,
и смотрите, как растёт качество жизни



Любовь · Деньги · Реализация · Яркость жизни

Ксения Ларсен

Что такое трекер фактов

Голова быстро возвращается к старому: вчера вы всё поняли, а сегодня снова сочиняете. Трекер фактов - это одна строка в день, где вы отделяете то, что произошло, от того, что дорисовала голова, и выбираете один шаг, который зависит от вас. Пара минут вечером, на бумаге или в заметках.

Зачем нужен факт

Мы редко страдаем от самого события. Чаще - от смысла, который успели ему присвоить. Решение, принятое из истории в голове, ведёт по старому кругу. Решение из факта можно проверить, и оно меняет результат.

ФАКТ	*ЧТО ДОРИСОВАЛА ГОЛОВА*
То, что увидел бы любой посторонний человек: действие, точная фраза, число.	**Объяснение, прогноз, чужие мысли, вывод о себе: «наверное», «как всегда», «он специально», «у меня никогда».**

Через 90 дней у вас на руках не настроение, а записи: что повторяется, где вы теряете силы и какие шаги правда двигают вашу жизнь.



Что записывать каждый день

Графа	*Что писать*
Сфера	**Одна из четырёх: любовь и близость, деньги и финансовая устойчивость, реализация, яркость жизни.**
Один факт	**То, что произошло и что увидел бы любой посторонний. Не «он ко мне охладел», а «сегодня не написал».**
Что дорисовала голова	**Объяснение или история, которая появилась сверху. Просто запишите её, спорить не нужно.**
Один шаг	**Маленькое действие, которое зависит от вас. Если шага нет, напишите «сегодня ничего не делаю», это тоже решение.**

Как вести

1. Выберите одну главную сферу на первые 30 дней. Другие записывайте, только когда в них что-то случилось.
2. Заполняйте вечером, одну строку. Длинный дневник не нужен.
3. Пропустили день – продолжайте со следующего. Догонять и наказывать себя не надо.
4. Каждые 30 дней делайте сверку (страница «Сверка раз в 30 дней»).
5. На 90 дней нужно 13 недель: напечатайте страницу с пустой неделей или перенесите графы в тетрадь.

Важно

Трекер не даёт гарантий и не заменяет помощь специалиста. Если рядом с человеком вам страшно, он унижает или контролирует, или у вас тяжёлое состояние, обратитесь к близким, врачу или психотерапевту.

Образец: как выглядят заполненные дни

Примеры условные, у вас будут свои слова.

Сфера	*Один факт*	*Что дорисовала голова*	*Один шаг*
Любовь и близость	Он ответил «Ок» через четыре часа	Он остыл, я написала что-то не то	Не пишу второе сообщение, вечером иду гулять
Любовь и близость	Сегодня он сам позвонил и спросил про мой день	Это он из вежливости	Записала как факт, больше ничего не решаю
Деньги	За неделю ушло на доставку больше, чем я думала	Я не умею обращаться с деньгами	Посмотрю, в какие дни заказывала
Реализация	Третью неделю не отправляю предложение клиентке	Я ещё не готова, надо пройти курс	Отправлю черновик одной знакомой
Яркость жизни	Встала уставшей, за день ни разу не вышла на улицу	Со мной что-то не так, всем хватает сил	Завтра двадцать минут днём на улице

Что заметно на образце

Факт бывает и приятным: хорошее тоже записываем, голова любит его обесценивать. В графе «голова» пишите как есть, это не отчёт, его никто не проверяет. А шаг всегда про вас, а не про то, что должен сделать другой человек.

Неделя № _____ Дни _____ – _____

День	*Сфера*	*Один факт*	*Что дорисовала голова*	*Один шаг*
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Сверка раз в 30 дней

Поставьте цифру от 0 до 10: насколько сфера вас сейчас устраивает. Цифра ничего не говорит о вашей ценности, это ваша точка для сравнения. Она может и расти, и падать, обе записи полезны.

Сфера	*Старт*	*День 30*	*День 60*	*День 90*
Любовь и близость				
Деньги и финансовая устойчивость				
Реализация				
Яркость жизни				

Три вопроса к сверке

1. Перечитайте свои факты за месяц. Что повторяется?

2. Что голова дорисовывала чаще всего?

3. Какой один шаг вы оставляете на следующие 30 дней?



Ксения Ларсен

Психолог, коуч, предприниматель, автор метода F4QUUS CODE и книги «Не напрягайся».

Я помогаю женщинам повышать качество жизни в четырёх сферах: любовь, деньги, реализация и яркость жизни. Через понимание своего нейротипа, фактов и действий, которые подходят именно вам.

Жить можно нормально, а лучше - шедеврально.

Программы	
Бесплатный мастер-класс **Как повысить качество жизни в четырёх сферах с опорой на свой нейротип.**	**Смотреть** **Открыть мастер-класс**
Тест на нейротип **Бесплатно, 11 минут. Увидите, на что опираться именно вам.**	**Пройти** **Пройти тест**
Выйти из паутины созависимых отношений **Для тех, кто устал терять себя в отношениях и снова возвращаться в один и тот же сценарий.**	**Скоро** **Первыми узнают в Telegram**
Триумф женщины **Авторская программа: от жизни на усилиях к жизни, где есть любовь, признание и достаток.**	**Подробнее** **triumph.prolarsen.com**

Где я рассказываю больше

Instagram **@ksenia_larsen**	**YouTube** **@larsen_f4quus_code**	**Telegram** **t.me/Larsen_f4quus_code**

© Ксения Ларсен · ksenialarsen.com