CO8A

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И SOFT SKILLS

# КАРТА МЫШЛЕНИЯ РОСТА И ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

*4 научно обоснованных инструмента психологии успеха для учебы, работы и проектов*

ФОРМУЛА ПРОГРЕССА

**+1% В ДЕНЬ**

= рост в 37,8 раза за год

**Главный принцип нейробиологии (К. Дуэк): мозг — это мышца. Ошибка — не приговор способностям, а точка настройки стратегии.**

## 1. ЧЕТЫРЕ ИНСТРУМЕНТА ПСИХОЛОГИИ УСПЕХА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

| Инструмент и автор | Пошаговый алгоритм применения | Нейробиологический эффект |
|---|---|---|
| **1. Магия слова «ПОКА» (The Power of Yet, К. Дуэк)** | Заменяйте «У меня не получается / я не умею» на «У меня ПОКА не получается, какую стратегию мне изменить?». | Снимает блокировку амигдалы и переводит префронтальную кору в поиск решений. |
| **2. Правило «Улучшения на 1%» (Эффект сложного процента)** | Вместо рывка на силе воли делайте 1 микрошаг ежедневно (15 мин чтения, 1 абзац, 1 задача без отвлечений). | $1{,}01^{365}$ = рост навыка в 37,8 раза за год без истощения ресурса силы воли. |
| **3. Дневник 3 маленьких побед (Дофаминовый якорь)** | Каждый вечер записывайте 3 конкретных действия, которые продвинули вас к цели сегодня, даже самых небольших. | Запускает выброс дофамина предвкушения и закрепляет стойкость (Grit). |
| **4. Рефрейминг волнения (Гарвардская школа бизнеса)** | Перед экзаменом или защитой скажите вслух: «Я в предвкушении! Мой организм заряжен энергией для победы». | Перенаправляет адреналин из паники в концентрацию (+15–20% к результату). |

## 2. ПРАКТИКУМ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ УСТАНОВОК: ОТ ФИКСИРОВАННОГО МЫШЛЕНИЯ К РОСТУ

| ✗ Ловушка фиксированного мышления (Fixed Mindset) | ✓ Переключатель мышления роста (Growth Mindset) |
|---|---|
| *«Эта задача слишком сложная, я боюсь ошибиться и выглядеть глупо».* | «Трудная задача — лучший тренажер для новых нейронных связей. Начну с черновика». |
| *«У него природный талант, а мне такое никогда не осилить».* | «Разберу его стратегию по шагам: какие привычки и тренировки привели к этому результату?». |
| **Моя личная стоп-мысль недели:** _____ | **Мой новый ответ с установкой роста:** _____ |

## 3. НЕДЕЛЬНЫЙ ДОФАМИНОВЫЙ ТРЕКЕР МИКРОШАГОВ (+1% КАЖДЫЙ ДЕНЬ)

| Ежедневный ритуал роста | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс | Итог / Заметка |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Мой главный шаг +1% (20–45 мин без отвлечений)** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ / 7 дней |
| **Применил слово «ПОКА» и разобрал ошибку без критики** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ / 7 дней |
| **Записал 3 маленькие победы вечера (дофаминовый якорь)** | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ___ / 7 дней |
| **Уровень энергии и уверенности в себе (от 1 до 10)** | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | ___ | **Средний: ___** |

## 4. ЧЕК-ЛИСТ НАСТРОЙКИ ПЕРЕД СЛОЖНОЙ ЗАДАЧЕЙ

- ☐ Цель задана как процесс (45 мин фокуса), а не только оценка.
- ☐ Первая попытка принята как рабочий черновик для теста.
- ☐ Сравниваю себя сегодняшнего только с собой вчерашним.
- ☐ Определена маленькая награда после завершения спринта.

## 5. ИТОГИ НЕДЕЛИ: МОИ ГЛАВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

**Главная победа недели:**

_____

Чему научила главная ошибка: _____

Мой фокус +1% на следующую неделю: _____