

УМНЫЙ ТРЕКЕР ЧТЕНИЯ

Любая цель или задача должны иметь ограничение во времени, а чтение книги – это как раз задача. Поэтому распишите себе чтение в годовом календаре, и не забудьте приписать, как изменится ваша жизнь после книги – для мотивации!

Умный трекер чтения вам в этом поможет. В нем вы не просто будете отмечать прочитанные книги – здесь вы сможете увидеть, как **чтение конкретной книги влияет на достижение вашей цели**.

По результатам опроса в [телеграме блога «Люди-Книги»](#) и в фейсбук-группе [«Чтение и книги для интересной жизни»](#), было выявлено, что подписчики читают по 2-3 книги в месяц, то есть максимум 36 книг в год. Трекер рассчитан на то, чтобы его распечатать трижды.

[Скачать умный трекер в PDF](#)

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТРЕКЕРОМ?

Итак, трекер – это ваше игровое поле!

Распечатайте трекер столько раз, сколько у вас целей на год.

- **«Полка».** На полке запишите свою цель.
- **«Кубок и подарок».** Предлагаем поиграть! Придумайте, какую награду подарите себе за достижение цели, или за прочтение книг для этой цели. Запишите ее на кубке или на подарочной коробке.

- На книге запишите название, а прогресс чтения закрашивайте на корешке карандашом.

- **«Опыт».** В книгах мы приобретаем знания и навыки в потенциале. Все это можно назвать словом «опыт». Мы идем в книгу за опытом. Он уже есть у автора, но его еще нет у нас. Поэтому напишите в этой графе, какой опыт вы хотите получить, перенять. Одним словом, навык, знание, эмоция. Это может быть «сторителлинг», «делегирование», «женская мудрость» и др.

Какого именно опыта вам не хватает, что вы идете за ним в книгу, чтобы перенять у автора? Что есть такого у автора, чего еще нет у вас?

- **«Ощущения»** (или «состояние»). Это то желаемое состояние, к которому вы хотите прийти после прочтения книги. Собрать команду – свобода от не своих задач, работа с гневом – легкость, научиться чему-то новому в профессии – драйв, серфинг, мотивация. Как вы себя будете чувствовать, когда прочтаете книгу (или нужные главы)?

Делитесь своими трекерами в Фейсбуке и инстаграме под хэштегом [#трекер_людикниги](#).

Устроим марафон умного чтения! У многих схожие цели, поэтому списки книг окажутся очень кстати — давайте делиться!

[«Скачать умный трекер»](#)

Развивайтесь по книгам, растите в нужном вам направлении. Не поддавайтесь на провокации, а следуйте своим внутренним запросам и пишите свою историю!

И не забывайте читать художественные книги – они развивают эмпатию.

Материал взят на сайте <https://interesno.co/myself/b13e73af708d>