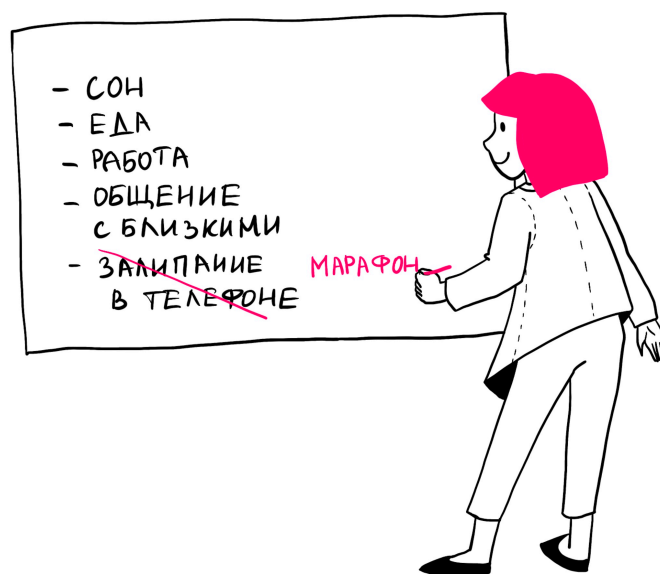


# ГАЙД ПО ПРОХОЖДЕНИЮ МАРАФОНОВ

Думаете о том, как пройти марафон и не возненавидеть себя, марафон, Интернет и всех окружающих? Вот несколько вещей, которые работают для меня и, возможно, помогут и вам!



## 1. Оцените свое время объективно

Посчитайте, сколько времени вы реально можете выделить на марафон/проект. Не надо фантазировать, типа «я буду вставать на два часа пораньше» или «займусь этим вместо обеда на перерыве». Сон и еда - вообще святое и нужны вам, чтобы продолжать быть активными! Постарайтесь найти в своем расписании время, которое без больших жертв можно уделить любимому занятию.

Даже если его совсем чуть-чуть, даже если это полчаса в день или два часа в неделю - важно выделить его и занести себе в календарь, пусть даже мысленный.

10 min



## 2. Определите сложность работ

Теперь на основании того времени, которое у вас есть, оцените сложность работ, которую вы сможете выдать. Если есть полчаса в день, то не стоит начинать большую работу, на которую вам нужно 4 часа. Делайте скетчи, мини-работы, то, что вы успеете закончить за то время, что у вас есть!



### 3. Не беритесь за все и сразу

Конечно, заманчиво изменить все одновременно, записаться на йогу и на растяжку плюс три рисовальных марафона и один по вязанию крючком.

Но в моем опыте, особенно если временной ресурс ограничен, лучше выбрать что-то одно (максимум два, но в разных сферах). Так вы лучше сконцентрируетесь, будете успевать и получать удовольствие, а не вечно гнаться за дедлайнами.



#### 4. Примите возможность не успеть

Да, важно стремиться к регулярности, но не стоит впадать в отчаяние, если вы чего-то не успели! Пропустите это задание и вернитесь к нему уже потом или просто поставьте планку, что если вы успеете 70/80/50%, то вы уже молодец! Ведь это нужно в первую очередь вам и вы же сами себе судья. Никто здесь не отругает вас за нерадивость, а вот замучить самого себя самобичеванием так, что больше ничего делать не захочется, вполне возможно.



## 5. Просто делайте по чуть-чуть каждый день

Теперь время сосредоточиться на конкретных шагах, а не на всем масштабе пути - это может пугать и сбивать. Когда постоянно смотришь на то, сколько еще осталось, то объем работы может казаться слишком большим.

Вы уже распланировали время, а теперь просто расслабьтесь и смотрите под ноги: сегодня мне нужно сделать вот это - отлично! Это я могу! Это не так уж сложно! А завтра будет завтра. И так каждый день.



## 6. Радуйтесь своим успехам

Не забывайте порадоваться тому, что вот и сегодня у вас получилось - вы сделали то, что хотели.

Прочувствуйте удовлетворение от того, что еще один шагочек к цели сделан, а значит, вы сегодня уже продвинулись вперед!



## 7. Делайте вместе с друзьями

Иногда так важно чувствовать поддержку других! Запишитесь на марафон вместе с другом или подругой или поддерживайте связь с другими участниками - когда есть, с кем обсудить свои успехи и переживания, гораздо интереснее и веселее идти)

Спасибо за внимание! Гайд для вас подготовила  
Екатерина Гришина



[@keytofreedom](#)  
[kayway.me](#)

