CO8A

НЕДЕЛЬНЫЙ АУДИТ ВНИМАНИЯ И ЭНЕРГИИ

Рабочий лист по самоменеджменту и критическому мышлению • Период: ____.____ — ____.____

01 ИНЖЕНЕРНЫЕ ФИЛЬТРЫ ЗАДАЧ (ПАМЯТКА ПЕРЕД СТАРТОМ ДНЯ)

▪ Фильтр Эйзенхауэра Спросите: «Что изменится через месяц, если я это не сделаю?». Важное — в календарь, срочный шум — делегировать или отсечь.	**▪ Правило двух минут** Если входящая задача занимает меньше 120 секунд — выполните сразу. Хранить ее в голове дороже для рабочей памяти.
▪ Спринты Pomodoro Разбивайте сложный проект на отрезки по 25–40 минут глубокого фокуса + 5 минут отдыха без экрана.	**▪ Барьер для среды** Уберите смартфон в другую комнату на время утренних «золотых часов», закройте лишние вкладки и мессенджеры.

02 ТРЕКЕР «ЗОЛОТЫХ ЧАСОВ» И УЛЬТРАДИАННЫХ ЦИКЛОВ (ПН–ПТ)

День	Главная задача дня (1 фокус-цель без многозадачности)	Циклы 90 мин (отметьте □)	Среда и отвлечения (телефон убран?)	Энергия (1 — 5)
ПН		□ Цикл 1 □ Цикл 2 □ Перерыв без экрана	□ Да □ Частично Главный триггер: _____	1 2 3 4 5
ВТ		□ Цикл 1 □ Цикл 2 □ Перерыв без экрана	□ Да □ Частично Главный триггер: _____	1 2 3 4 5
СР		□ Цикл 1 □ Цикл 2 □ Перерыв без экрана	□ Да □ Частично Главный триггер: _____	1 2 3 4 5
ЧТ		□ Цикл 1 □ Цикл 2 □ Перерыв без экрана	□ Да □ Частично Главный триггер: _____	1 2 3 4 5
ПТ		□ Цикл 1 □ Цикл 2 □ Перерыв без экрана	□ Да □ Частично Главный триггер: _____	1 2 3 4 5

03 ПЯТНИЧНЫЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ АУДИТ (15 МИНУТ БЕЗ САМОКРИТИКИ)

1. Какие 2–3 действия принесли главный измеримый результат на этой неделе?

_____

2. Где система дала сбой и что стало триггером (недосып, открытый чат, стихийные созвоны)?

_____

3. Какое ОДНО правило в расписании или рабочем пространстве предотвратит этот сбой на следующей неделе?

_____

4. Какие задачи из списка на следующую неделю можно делегировать или удалить без ущерба для дела?

_____

«Управление собой — это не подавление желаний, а проектирование среды, **где правильные решения становятся неизбежными».**