CO8A

ПРОСТРАНСТВО ЗНАНИЙ • УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ И ФОКУСОМ

ДНЕВНОЙ НАВИГАТОР ФОКУСА И DEEP WORK

ПАМЯТКА-ПЛАНЕР: *Система защиты внимания: работа на пике энергии без хаоса и перегрузок*

ЗОЛОТАЯ ФОРМУЛА ДНЯ

3 камня • 90 мин

1 переключение = −23 мин фокуса

Правило циркадных окон: ставьте самую сложную задачу (Камень №1) в первые 2–4 часа после пробуждения, когда префронтальная кора на максимуме.

1. ТРИ ГЛАВНЫХ КАМНЯ ДНЯ И ЗАКРЫТЫЕ СЛОТЫ DEEP WORK (ГЛУБОКАЯ РАБОТА)

Ключевая задача (Камень дня)	Слот (60–90 мин)	Критерий готового результата	Статус
Камень №1 (Пик энергии):	____:____ – ____:____	**Что именно будет готово:**	☐
Камень №2 (Второй цикл):	____:____ – ____:____	**Конкретный итог:**	☐
Камень №3 (Завершающий):	____:____ – ____:____	**Конкретный итог:**	☐

2. ОКНА ПОВЕРХНОСТНЫХ ДЕЛ (SHALLOW WORK) И «ПАРКОВКА» СЛУЧАЙНЫХ МЫСЛЕЙ

Окна для почты, чатов и созвонов	Мелкие задачи (правило 2 минут)	«Парковка» мыслей (записать и забыть до паузы)
Окно 1 (утро): ____:____ – ____:____	☐	**1.**
Окно 2 (день): ____:____ – ____:____	☐	**2.**
Окно 3 (вечер): ____:____ – ____:____	☐	**3.**

3. ШПАРГАЛКА НЕЙРОБИОЛОГИИ: 5 АНТИДОТОВ ОТ РАСФОКУСА И ПЕРЕГРУЗКИ

Техника / Прием	Как применять в течение дня	Нейробиологический эффект
Режим «Авиа» для мозга	Убрать телефон в другой угол или ящик стола на время 60-минутного слота.	Освобождает до 15–20% рабочей памяти от подавления импульса проверки.
Ультрадианный ритм 90/15	90 минут глубокой работы → 15 минут отдыха без экрана (вода, окно, прогулка).	Восстанавливает уровень дофамина и ацетилхолина в префронтальной коре.
Правило «Одной вкладки»	На экране открыт только один документ или программа под текущую задачу.	Убирает эффект «остаточного внимания» и снижает число ошибок на 40%.
Правило «Двух минут»	Любое мелкое дело короче 2 минут закрывается сразу в окне Shallow Work.	Разгружает оперативную память от незавершенных микрозадач (эффект Зейгарник).
Ритуал закрытия дня	За 10 мин до финиша записать 3 камня на завтра и закрыть все рабочие вкладки.	Снижает вечерний кортизол и помогает мозгу переключиться на отдых и сон.

4. ЧЕК-ЛИСТ ЗАЩИТЫ ФОКУСА ДО СТАРТА

- ☐ Уведомления на телефоне и ПК переведены в «Не беспокоить»
- ☐ Смартфон убран из поля зрения (в ящик стола или другую комнату)
- ☐ На экране открыта ровно 1 вкладка под текущую задачу
- ☐ Поставлен таймер на 60–90 мин и приготовлен стакан воды

5. ИТОГИ ДНЯ И ВЕЧЕРНЯЯ СВЕРКА (10 МИН)

Главная победа дня: _____

Главный пожиратель фокуса: _____

Чистых часов Deep Work: ____ ч | Ясность ума: ____ / 10

Камень №1 на завтра: _____