

# Фреймворк продуктивности 4-3-2-1

Помогает структурировать день вокруг главного результата, не расплываясь.

Элемент	Суть	Цель
4 часа	<a href="#">Глубокая работа</a>	Использовать когнитивный пик
3 задачи	<a href="#">80 % результата</a>	Фокус на ключевых действиях
2 вопроса	<a href="#">Фильтрация шума</a>	Защита времени и энергии
1 результат	<a href="#">Измеримый итог</a>	Завершённость и мотивация

---

📌 Этот фреймворк хорошо работает, если:

- планировать 4-3-2-1 с утра или с вечера;
- фиксировать результат письменно;
- держать фокус-сессии без перерывов на уведомления;
- не перегружать список задач.

---

## 1. 🕒 4 часа ГЛУБОКОГО фокуса

💡 Это ваш биологический максимум на день.

- Исследования показывают, что у большинства людей максимум 4 часа в день настоящей когнитивной продуктивности — той, что требует концентрации, решения сложных задач, креатива и анализа.
- Эти часы нужно защищать от встреч, уведомлений и отвлекающих факторов.
- Лучше всего — разбивать на 2 блока по 2 часа или 1 блок в 3–4 часа утром, когда мозг наиболее свежий.

📌 Примеры задач: стратегия, программирование, написание текстов, аналитика, проектирование, обучение сложному.

---

## 2. 🧠 3 задачи-генератора

Создают 80 % результата (принцип Парето).

- Определите 3 главных задачи дня, которые реально двигают вас к целям.
- Остальные дела — второстепенные, их можно автоматизировать, делегировать или перенести.



📝 Примеры:

- Для предпринимателя: работа над предложением ключевому клиенту, архитектура системы, подготовка питч-дека.
  - Для разработчика: реализация ключевого модуля, оптимизация критического участка кода, написание документации.
- 

### 3. 2 вопроса-фильтра

Отсекают 80 % лишнего.

Перед тем как тратить время на задачу, задайте себе 2 вопроса:

1.  Это действительно приближает меня к моим целям?
2.  Должен ли это делать именно я / именно сейчас?

Если ответ «нет» хотя бы на один вопрос → отложите, делегируйте или удалите задачу.

Это защищает ваши 4 часа фокуса от «операционного мусора».

---

### 4. Один результат

Измеримый итог дня.

- В конце дня должен быть один понятный, измеримый результат, который можно зафиксировать.
- Это не список задач, а конкретный осязаемый итог:
  - «Готов прототип нового модуля»
  - «Отправлено коммерческое предложение»
  - «Собрана аналитика и визуализация по рынку»

Это даёт чувство завершённости и ясности, помогает удерживать стратегический фокус.

---