Фреймворк продуктивности 4-3-2-1

Помогает структурировать день вокруг главного результата, не распыляясь.

| **Элемент** | **Суть** | **Цель** |
| --- | --- | --- |
| 4 часа | [Глубокая работа](#_🕓_4_часа) | Использовать когнитивный пик |
| 3 задачи | [80 % результата](#_🧠_3_задачи-генератора) | Фокус на ключевых действиях |
| 2 вопроса | [Фильтрация шума](#_🧰_2_вопроса-фильтра) | Защита времени и энергии |
| 1 результат | [Измеримый итог](#_🏁_Один_результат) | 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.

# 🕓 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.

# 🧠 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.

# 🧰 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».

# 🏁 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.

Калибровка 4-3-2-1

**1. Твой режим работы:**

* Когда у тебя пик энергии и концентрации? (утро/день/вечер)

Ответ:

я эффективен с 8:00 до 13:00. В этом время с могу сконцентрироваться на конкретной задаче и не отвлекаться. Проблема часто заключается в том, что если я не закончил задачу, то могу «продолжать» время на решение, не могу сделать паузу. Тем самым откладываю другие задачи, которые также важные.

Вечером я эффективен после 21:00. Но не каждый день. Я могу работать до поздней ночи, иногда до утра. Это так же мне не нравится, так как после этого, я не выполняю или не эффективен в других задачах

В промежуток с 19:00 до 22:00 я могу разговаривать по телефону (видео связи с моими клиентами из США). Это также эффективно.

* Сколько реально времени в день ты можешь выделить на глубокую работу без отвлечений?

Ответ: Я могу эффективно работать 3-5 часов в день. Также я могу мобилизировать и работать эффектвно и концентрированно 8-10 часов в сутки. Но после больших напряжений мне нужен отдых, на следущий день после такой работы обычно я вынужден отдыхать или решать рутинные задачи.

**2. Текущий контекст:**

* Чем занимаешься? (работа, учёба, проекты, бизнес)

Я основатель компании Trident Software Sarl, в том числе выполняю технические ИТ функции, пишу Software requirements specification, бизнес-планы, делаю networking, lead genegation, и прочие активности для business development.

Мы оказываем услуги по разработке программного обеспечения, также я кнсультирую СтартАпы. Мой бизнес -это получение оплаты за ИТ услуги.

Работаешь один или в команде?

Ответ: у меня есть команда:

* Ассистенты (Марина Гордиенко, Катерина Кочерешченко, моя жена Наталья Шитова), которые могут выполнять поручения
* Business developers: Nestor и Елена Топчиева. Также активную роль в этом играет моя жена Наталья Шитова.
* Проджект-менеджеры (Наталья Шитова и Богдан Войтович), которые могут вести проекты. Иногда, но не часто, мне нужно вмешиваться в эти проекты и контролировать
* Программисты (Дмитрий Шевевев, Дмитрий Коваль, Марко, Максим Осадчий, Борис Гавриленко, Алена Одинец, Иванов Стас и еще два Flatter developer) – которые могут писать код и создавать IT проекты.
* Тестировщики - Катерина Кочерешченко и Дмитрий Панасюк.
* Есть ли жёсткие дедлайны или встречи, которые нужно учитывать?  
  Ответ: Да, вся моя деятельность связана с дедлайнами.

**3. Главная цель:**

* Какая у тебя сейчас основная цель на ближайшие 1-2 недели?

Ответ: у меня есть две цели

* 1. Стать CTO в проекте Aida. Это мой личный проект.
  2. Запустить проект Affiliate marketing. Этот проект уже на выходе. Его нужно вывести в Production. Занимается им Богдан Войтович
  3. Запустить проект La Glacon Suisse, Занимается им Наталья Шитова
  4. Запустить проект Ecole Ardevaz AI. Занимается им Марина Гордиенко
* Что будет считаться успехом?
  + Aida. Я буду принят на работу как CTO
  + Запустить проект Affiliate marketing. Заказчик начнет пользоваться проектом и заплатит нам.
  + Запустить проект La Glacon Suisse, Заказчик подпишет контакт с нами.
  + Запустить проект Ecole Ardevaz AI. Мы сделаем PoC и заказчик закажет у нас этот проект.

**4. Проблемные зоны:**

* Что обычно мешает продуктивности? (отвлечения, переключения, прокрастинация, перегрузка задачами)

Ответ: отвлечения, переключения, прокрастинация, алкоголь

* Где обычно теряется время?

Ответ: золочение, алкоголь.