

2.0:

4

2026

2.0:		2
4	2
		3
0:	1	4
:	1	4
	4
	4
1	4
1:		5
1:		5
	5
	5
	5
	5
-	5
	6
	6
2	6
1:	1	8
:	1, 2	8
	8
	8
2	9
2:	→ →	10
2:	→ →	10
	10
	10
	10

				11
				11
				12
				12
3:	2			13
:	2,	3		13
	.	.		13
	.	.		13
	.	.		13
	3	.		14
3:	→			15
3:	→			15
	.	.		15
	.	.		15
	.	.		15
	4	.		16
3:	3			18
:	3,	4		18
	.	.		18
	.	.		18
	4	.		19
4:	→	→		20
4:	→	→	/	20
	.	.		20
	.	.		20
	.	.		22
:	4	.		23
:				23
-				25
-				25
-				26
				29
				29
				29

2.0:

4

2.0!

—

:

- 4
- 4
- ,
-

:

(, (), (), () ,

, .

0: 1

1

1.

, : / / .

2. “ ”

(0,5-1) :- - Google Docs / Notion -

• , , .

1

1:

1:

— . « - » , .

: , , , .

• , : / /

•
• , , « , »
• : « , , , »

• , ,
• ,
• « — »
• ,

• , (,),
• ,
• , ,

:
, , , (/ /)
:> « : / / »

—

: - - - Notion / Obsidian / Google Docs -

— , .

— « »,
 : - , - ,
 : > , .
 , , .
 -
 - (/ /).
 : - « » ,
 : - - — , - (,),
 : - — **GPT** —

— 2.

:

1. (0,5–1 .)
• ,
• , (/ /)
•
2. (15–25 .)
•
•
3.
•
• (1–3 .)
4. -
• : , , , /
5. () - : , , , /

: — « / », .

2

- (/ /) : / /
- « ... » (0,5–1 .), , ,
- -
- (1–3 .)
- , , ,

•

, , , /

1: 1

: 1, 2

— .

1 : - : / / - “ ”

1. (15–25)

: > — , .
: - : / / - 15–25 — ,

2.

: - — - : / /
: - , - (1–3) - , ,
: (, , Notion, Google Docs)

3.

: > — 1–3 , .
: - “ : ” “ : ” “ - : TikTok ”

4.

:
—————/
08.01 21:00 ,

: - - (X,) - (/)
: Google Sheets / Excel / Notion —

5. () -

(/ /) , - .

: - + - / - -

(/ /) - — GPT — -

2

• ()
•
• : ,
• ()

2: → →

2: → →

—

• 1
•
• 15–25

- (/ /) : / /
- « ... » (0,5-1 .)
- -
- (1-3)
- , ,
- , , /

1.

1: -

— — —

2.

, , — .
- : - (2) (15-25) - + - - -

2

: > « [] », > [], >

2

: > « 15–20 , > ».

: > « , , ».

: > « , > , , >
».

« »
: « / »
: - 15-25 - : = , « » - —

: > « - »

« »
: ,
: - 15-25 - : - - -

: > « »

2 — 3.

:

1. **15-25**

•

•

2.

•

•

3. - (⁽¹⁻³⁾)

•

,

•

:

•

: "21:30 — , ", "13:00 — ", "

— "

4.

-

•

=

5.

•

:

« / / »

3

• - ()
• - (3-5 : , ,)
• : , / /

2: 2

: 2, 3

—

2 : - () - : , , , -

2

1. 15–25

• • •

2.

•
• (1-3)

3.

- , 1–2
- : « : TikTok », « : »

4. -

$$\bullet \quad \quad \quad = \\ \bullet \quad , \quad , \quad , \quad /$$

5.

• : « / / »

6. () -
• — GPT

◀ ▶

• > ≪

« »

: > « - »
:- = , « » - —

« »

: > « »
:- - - ,

3

- - ()
 - - (3-5 : , ,)
 - : , / /
-

3: →

3: →

— « » « ».

- ,
- , —
- -
- -

3 :

- (15–25)
- - ()
- - ()
- /

: > , .

1. « » ()

: > — , . > « », , , ,

(+ : - 5–10 - 5 - / - -

:

: « / / »

: « : , , , »

2. « — , »

: > « : , , , , ... »

: > « — , : > »

3. « - »

- - - - -
 : - — , : -
 - - - :
 — — —

1. () :
— [:]
— [:] « »]
— [. . .]

2. :
— [: 20]
— [:]
— [. . .]

3. « » :
— [:]
— [:]
— [. . .]

- : → →

4.

- : - , « » - : , - ,
,

:

1. - : → 5–10

2. : → 5

3. : → -

4. - : → - -

:

, , , -

5.

:
« = - → + + - »

:

1. • =

•

2. • -

•

•

3. • « »

- •
 •
 4. - - -
-
1. : ? [____]
2. : ? [____]
3. : ? •
 - [. . .] •
 - [. . .] •
 - [. . .]
4. -: - ? •
 - [. . .] •
 - [. . .] ? •
 - [. . .]
5. -: ? •
 - [. . .] ? •
 - [. . .]
6. :
 - :

4

- - ()
 -
 - (, ,)
 - - (0,5 .)
 - - (, ,)
 - ()
-

3: 3

: 3, 4

—

$$\begin{array}{ccccccccc} 3 & : - & & & \rightarrow & + & & + & - \\ (2-3 & , &) - & & - & - & (& , &) - \\ (0,5 & .) & & & & & & & \end{array}$$

2

1.

2. -

- ()
 • ()
 • « » ()
 - - : - - -

3.

1

1. :
— ? []

2. :
— ? [____]

4. -: - ? •
— [. . .] •
— [. . .] ? •
— [. . .]

5. -: ? •
— [. . .] ? •
— [. . .]

6. : :
— :

4

• - ()
•
• (, ,)
• - (0,5 .)
• - - (, ,)
• ()

4: → →

4: → → /

— : « »; « » « ».

1. — — ,

2. —

3. — : → → → →

4. — « » « »

4 :

• - **3:**

—

—

— ()

—

— : « / / »

—

• - ()

• :

— , , , , ,

• ()

« » : - (/ /) -

1. -

, :

:

:
— 7 ? [X 7]
— , ?

:
— ? [X]
— ?

:
— ? ()

— ?
— : ?
— ?
— : ?
— ?
— / ?
:
2. , :
:
(« »), : « , ?»
:
:
« , » →
,
« , » →

« , » →
—
« » →

« , » →
,
:
:
« » →

« , » →

« — , »→

« 7 4 — »→

,

— : →

3. /

:

→ → → →

:

1. (/ /) → ,

2. (, , , - ,) →

3. →

4. → ,

5. → ,

4.

, : :

•

•

• -

•

• -

:

« »: - , - - -

« »: - : - - : , - : , - , - , - ,

: - : ? - , ?

: > « , : > 1. 5 > 2.
»

« »:

1. (15-25)

2. (, , -)

3. - ()

4. - (=)

5. - ()

6. - () , : - -

• - « »

—

, « », , .

4

2.

2-5 : - ,

2-5 : - ,

⋮ « → »

3. « / » :

« → → → → »

4.

: — « » « » ?
1-2 : - (, ,) -

:
 - :
 - — .
 :
1 () — “ , ”
 “ , ” : - — - “ ” - :

2 () ? (, , ,) - “ ” (), : - ? (, , ,)
3 () - () - “ ” “ ” ; : - (,)

 , :
 → → “ ” → →
 , : - - (“ , ”) -

 : Focus todo “ ” , , .

 , :
 :
 1. (, 10.12 | 21:00)
 2. (,)
 3. () — (5 ,)
 4. (/)
 5. () - (,)

 10.12 | 21:00 | 5 | 0,5 |
 11.12 | 08:30 | | |
 12.12 | — | — | (:)

 : , .

- **Focus todo** — ,
- **Google Sheets / Excel** —
- **Notion** —
- **Obsidian** —
- —
- —

, : :

- ? (? ?)
- / ?
- - ?
- ?
- — , , ?
- : , “ 7 ” ?

- ? —
- 15 ? —
- 2 ? —
- . —

1. : _____

(Telegram / WhatsApp / _____)

« _____ »

(_____)

: _____

3 : 1. _____ 2.

3. _____

2. : _____

(TikTok / Instagram / VK / _____)

YouTube / _____

: _____

3 : 1. _____ 2.

3. _____

, : _____

3. « _____ » : _____

(1–2 _____)

(2–3 _____)

5 _____ ,

« _____ »

: _____

3 : 1. _____ 2.

3. _____

1: (1 _____) ? - - : - ? -

2: (2 _____) 4. - : 1. : « » 2. : « №1 » 3.

3: (_____)

• ?
• ?
• / ?

-
1: « » : 1. Telegram 2. « - » 3.
: 1. Telegram 15–20 2. 3.
: 1. 2. « : Telegram» 3. 3 ,

2: « » : 1. () 2. , 3.
: 1. YouTube « 5 » 2. 3. « »
: 1. « » 2. 3. (1) 3.

3: « » : 1. () 2. « » 3. « »
: 1. 2. 3. /
: 1. () 2. 3. 5 ,

Q: , - ? A: 5–7 .
Q: , ? A: . , .
Q: ? A: , 2–3

- — GPT —
- Focus todo —
- —

,

!

: , .