

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
3	12
2: 2	13
: 2, 3	13
.....	13
.....	13
.....	13
3	14
3: →	15
3: →	15
.....	15
.....	15
.....	15
.....	16
4	17
3: 3	18
: 3, 4	18
.....	18
.....	18
4	19
4: → →	20
4: → → /	20
.....	20
.....	20
.....	20
.....	22
:	23
4	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

- ()
- “ ” (0,5-1 .)

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** — -
(/ /) - - -

$$\begin{array}{l}
 \bullet \quad \quad \quad 2 \\
 \bullet \quad \quad \quad (\quad \quad \quad) \\
 \bullet \quad \quad \quad : \quad \quad , \quad \quad \quad \\
 \bullet \quad \quad \quad (\quad \quad \quad)
 \end{array}$$

2: → →

2: → →

— .

- 1
-
- 15–25

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

1.

1: - - -
-
:- - -

2.

, , — .
:- (15–25) - + - - -
- (2)
:
:> « [],> [],>
[]»
:
:> « 15–20 ,> ,>
».
:> « ,> ,>
, ».
:> « ,> ,>
».

:- - - : 7

- :

— - . , .

-

- — , , .

→ - :- → - 5 → 15 TikTok - 21:00
→ - →

- — , :- - -

(“ ”), : “ 21:30, ”.

-

1. — 1-2
2. : , ,
3. :

- “21:30 — , 10 ”
- “13:00 — , ”
- “ — ”
- “ , ”

2 :- () - - ()

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

(,).

, :

« »

:

:- — - : -
- :- - -

: > « »

« »

: « / »

: - 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 : - () - : , , -
- - : 15-25

:

1. 15-25

-
-
-

2.

-
- (1-3)

3. -

- ,
- 1-2
- : « : TikTok », « : »

4. -

- =
- , , , /

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. $\begin{matrix} \bullet \\ \bullet \\ \bullet \end{matrix} \quad -$

—

1. $\quad :$
 $\quad \quad \quad ? \quad [\quad]$

2. $\quad :$
 $\quad \quad \quad ? \quad [\quad]$

3. $\quad :$
 $\quad \quad \quad ? \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix} \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix} \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix}$

4. $\quad -:$
 $\quad \quad \quad - \quad \quad ? \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix} \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix}$
 $\quad \quad \quad ? \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix}$

5. $\quad -:$
 $\quad \quad \quad ? \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix}$
 $\quad \quad \quad ? \bullet$
 $\quad \quad \begin{bmatrix} \dots \end{bmatrix}$

6. $\quad :$
 $\quad \quad \quad :$

$\quad \quad \quad \mathbf{4}$
 $\bullet \quad - \quad (\quad)$
 \bullet
 $\bullet \quad (\quad , \quad , \quad)$
 $\bullet \quad - \quad (0,5 \quad .)$
 $\bullet \quad - \quad (\quad , \quad , \quad)$
 $\bullet \quad (\quad)$

3: 3

: 3, 4

— .

3 :- : - → + - (+ , ,) - -
(2-3 ,) - -
(0,5 .)

:

1.

- =
-
- « », « »
:- 5-10 - 5 - / -

2.

- -
- ()
- ()
- « » ()
- - :- - -

3.

-
-
- -
- :- (, -), .

—

1. :
— ? [_____]

2. :
— ? [_____]

3. :
— ? •

- [...] •
- [...] •
- [...]

[illegible]

5. $\quad \quad \quad -:$

$\quad \quad \quad - \quad \quad \quad ? \bullet$

$\quad \quad \quad [\dots]$

$\quad \quad \quad - \quad \quad \quad ? \bullet$

$\quad \quad \quad [\dots]$

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

1. -
:- - - () -
- - -

2.
2-5 :- ,
2-5 :- ,
: « → »

3. « / »
:
« → → → → »

4.

: — « » « » ?

1–2 : - (, ,) -

:

- :
- — .

:

1 () — “ , ”
“ , ”.
: - — - “ ” - :

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

3 () “ ” “ ”, : - (,
) - () - (25)

, :
→ → “ ” → →
, : - - (“ , ”) -

: Focus todo “ ”. , , .

, :

:

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

10.12		21:00				5	
11.12		08:30				0,5	
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** _____) - : 1. : « _____ » 2. : « _____ №1 » 3. : _____ 4. : _____

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. (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 —
- —

, .

!

.

: , .