

# Марафон 2.0: Рабочая тетрадь участника

От состояния к действию за 4 встречи

Управляющий сети Александр

2026

## Содержание

<b>1</b>	<b>Марафон 2.0: Рабочая тетрадь участника</b>	<b>4</b>
1.1	От состояния к действию за 4 встречи . . . . .	4
<b>2</b>	<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>ЭТАП 0: Подготовка к встрече 1</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Самостоятельная работа: Подготовка к встрече 1</b>	<b>6</b>
4.1	С чего вы начинаете . . . . .	6
4.2	Что нужно сделать . . . . .	6
4.2.1	1. Заполнить опросник . . . . .	6
4.2.2	2. Написать текст “Моё текущее состояние” . . . . .	6
4.3	С чем вы придёте на встречу 1 . . . . .	6
<b>5</b>	<b>ВСТРЕЧА 1: Определяем состояние</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>Встреча 1: Определяем состояние</b>	<b>7</b>
6.1	Цель встречи . . . . .	7
6.2	Что нужно подготовить к встрече . . . . .	7
6.3	Три состояния застревания . . . . .	7
6.3.1	Хаос . . . . .	7
6.3.2	Тупик . . . . .	7
6.3.3	Поворот . . . . .	7
6.4	Что происходит на встрече . . . . .	8
6.5	Что такое экзокортекс и мышление письмом . . . . .	8
6.5.1	Зачем писать о своём состоянии . . . . .	8

6.6	Использование ИИ-ассистента . . . . .	8
6.7	Что делать после встречи . . . . .	9
6.7.1	Краткий обзор задач на период: . . . . .	9
6.8	С чем вы придёте на встречу 2 . . . . .	9
<b>7</b>	<b>ЭТАП 1: После встречи 1</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	<b>Самостоятельная работа: После встречи 1, до встречи 2</b>	<b>11</b>
8.1	С чего вы начинаете . . . . .	11
8.2	Что нужно делать . . . . .	11
8.2.1	1. Выделять слот саморазвития (15–25 минут в день) . .	11
8.2.2	2. Медленное чтение материалов с заметками . . . . .	11
8.2.3	3. Вести мимолётные заметки . . . . .	11
8.2.4	4. Завести трекер-помodoro . . . . .	12
8.2.5	5. (Опционально) Использовать ИИ-ассистента . . . . .	12
8.3	С чем вы придёте на встречу 2 . . . . .	12
<b>9</b>	<b>ВСТРЕЧА 2: Состояние → методы → неделя эксперимента</b>	<b>13</b>
<b>10</b>	<b>Встреча 2: Состояние → методы → неделя эксперимента</b>	<b>13</b>
10.1	Цель встречи . . . . .	13
10.2	С чем вы приходите на встречу . . . . .	13
10.3	Что происходит на встрече . . . . .	13
10.3.1	1. Разбор опыта первой недели . . . . .	13
10.3.2	2. Формулировка гипотезы на неделю эксперимента . .	14
10.4	Практика стоп-момента: Откуда уходит внимание . . . . .	14
10.4.1	Что такое стоп-момент . . . . .	14
10.4.2	Почему это важно . . . . .	15
10.4.3	Как фиксировать стоп-моменты . . . . .	15
10.4.4	На что это влияет . . . . .	15
10.5	Фокус недели в зависимости от состояния . . . . .	16
10.5.1	Для состояния «Хаос» . . . . .	16
10.5.2	Для состояния «Тупик» . . . . .	16
10.5.3	Для состояния «Поворот» . . . . .	16
10.6	Что делать после встречи . . . . .	16
10.6.1	Краткий обзор задач на период: . . . . .	17
10.7	С чем вы придёте на встречу 3 . . . . .	17
<b>11</b>	<b>ЭТАП 2: После встречи 2</b>	<b>18</b>
<b>12</b>	<b>Самостоятельная работа: После встречи 2, до встречи 3</b>	<b>18</b>

12.1	С чего вы начинаете . . . . .	18
12.2	Что нужно делать . . . . .	18
12.2.1	Ваш недельный эксперимент: . . . . .	18
12.3	Фокус недели в зависимости от состояния . . . . .	19
12.3.1	Для состояния «Хаос» . . . . .	19
12.3.2	Для состояния «Тупик» . . . . .	19
12.3.3	Для состояния «Поворот» . . . . .	19
12.4	С чем вы придёте на встречу 3 . . . . .	19
<b>13</b>	<b>ВСТРЕЧА 3: Минимальное время → рабочий продукт</b>	<b>21</b>
<b>14</b>	<b>Встреча 3: Минимальное время → рабочий продукт</b>	<b>21</b>
14.1	Цель встречи . . . . .	21
14.2	С чем вы приходите на встречу . . . . .	21
14.3	Что происходит на встрече . . . . .	21
14.3.1	1. Понятие «рабочий продукт» (РП) . . . . .	21
14.3.2	2. Мем «Я — человек, который мыслит рабочими продуктами» . . . . .	22
14.3.3	3. Метод «Стоп-момент» . . . . .	22
14.3.4	4. Первый опыт работы с ИИ-ассистентом . . . . .	23
14.3.5	5. Формула минимального слота . . . . .	23
14.4	Домашнее задание после встречи . . . . .	23
14.5	С чем вы придёте на встречу 4 . . . . .	25
<b>15</b>	<b>ЭТАП 3: После встречи 3</b>	<b>26</b>
<b>16</b>	<b>Самостоятельная работа: После встречи 3, до встречи 4</b>	<b>26</b>
16.1	С чего вы начинаете . . . . .	26
16.2	Что нужно делать . . . . .	26
16.2.1	Ваша задача на следующую неделю: . . . . .	26
16.3	С чем вы придёте на встречу 4 . . . . .	28
<b>17</b>	<b>ВСТРЕЧА 4: Результаты → мемы → я как система</b>	<b>29</b>
<b>18</b>	<b>Встреча 4: Результаты → мемы → я как система / Ученик</b>	<b>29</b>
18.1	Цель встречи . . . . .	29
18.2	С чем вы приходите на встречу . . . . .	29
18.3	Что происходит на встрече . . . . .	30
18.3.1	1. Рефлексия по фактам через чек-лист . . . . .	30
18.3.2	2. Работа с мемами, которые затрудняют развитие . . . . .	30
18.3.3	3. Вы как система / личность . . . . .	31

18.3.4	4. Связка с ролью Ученика . . . . .	32
18.4	Что делать после марафона . . . . .	33
18.4.1	Ваш минимальный набор практик «на дальше»: . . . . .	33
18.4.2	Периодически проводите рефлекссию: . . . . .	33
18.5	Итог марафона: роль Ученика . . . . .	33
18.5.1	Случайный ученик . . . . .	33
18.5.2	Практикующий ученик . . . . .	33
18.6	Что у вас есть после встречи 4 . . . . .	34
18.6.1	1. Сводка результатов по чек-листу . . . . .	34
18.6.2	2. Карта мемов . . . . .	34
18.6.3	3. Фиксация «Я как система / личность» . . . . .	34
18.6.4	4. Статус в роли Ученика . . . . .	34
<b>19</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ: Шаблоны и инструменты</b>	<b>35</b>
19.1	Трекер-помидоро: Ритуал перехода в продуктивное состояние .	35
19.1.1	В чём суть практики . . . . .	35
19.1.2	Портал перехода в продуктивное состояние . . . . .	35
19.1.3	Как вести трекер . . . . .	36
19.1.4	Где вести трекер . . . . .	36
19.1.5	Анализ в конце недели . . . . .	36
19.1.6	Честность важнее совершенства . . . . .	37
19.2	Шаблон чек-листа стоп-момента . . . . .	37
19.2.1	Мой чек-лист стоп-момента . . . . .	37
19.2.2	Как использовать чек-лист . . . . .	38
19.2.3	Примеры заполненных чек-листов . . . . .	39
19.2.4	Частые вопросы . . . . .	39
<b>20</b>	<b>Дополнительная информация</b>	<b>40</b>
20.1	Полезные ресурсы . . . . .	40
20.2	Контакты и поддержка . . . . .	40

## **1 Марафон 2.0: Рабочая тетрадь участника**

### **1.1 От состояния к действию за 4 встречи**

---

## **2 Введение**

Добро пожаловать на Марафон 2.0!

Это рабочая тетрадь содержит все материалы для участников марафона — от подготовки к первой встречи до финала. Здесь вы найдёте:

- **4 встречи** с чёткими целями и методологией
- **4 периода самостоятельной работы** для практики между встречами
- **Практики и методы**, которые вы будете использовать
- **Шаблоны и инструменты** для документирования вашего пути

Марафон построен на простом принципе: **от состояния к действию**.

Вы начинаете с осознания того, где вы сейчас находитесь (состояние), затем учитесь инструментам (методы), применяете их (практика) и в конце видите, кем вы становитесь (системный взгляд).

**Минимум информации, максимум действия.**

---

### **3 ЭТАП 0: Подготовка к встрече 1**

#### **4 Самостоятельная работа: Подготовка к встрече 1**

Это период между получением приглашения на марафон и первой встречей.

##### **4.1 С чего вы начинаете**

Вы получили приглашение на марафон и готовы начать.

##### **4.2 Что нужно сделать**

###### **4.2.1 1. Заполнить опросник**

Ответьте на вопросы опросника, чтобы определить ваше предположительное состояние: Хаос / Тупик / Поворот.

###### **4.2.2 2. Написать текст “Моё текущее состояние”**

Напишите короткий текст (0,5–1 страница) своими словами: - Что происходит в жизни и работе - Что происходит в голове - Какие есть запросы на изменения

**Где писать:** - Тетрадь - Заметки в телефоне - Google Docs / Notion - Любое удобное место

**Важно:** Пишите свободно, своими словами, без шаблонов.

##### **4.3 С чем вы придёте на встречу 1**

- **Заполненный опросник** (выбрано предположительное состояние)
  - **Текст “Моё текущее состояние”** (0,5–1 стр.)
-

## **5 ВСТРЕЧА 1: Определяем состояние**

### **6 Встреча 1: Определяем состояние**

Первая встреча — это вход в марафон. Задача не «что-то успеть», а **увидеть, где я сейчас**.

#### **6.1 Цель встречи**

Помочь вам собраться и увидеть своё текущее состояние: понять, где вы находитесь сейчас, и зафиксировать это.

#### **6.2 Что нужно подготовить к встрече**

- **Заполненный опросник** Вы уже выбрали, что вам ближе: Хаос / Тупик / Поворот

#### **6.3 Три состояния застревания**

##### **6.3.1 Хаос**

- Внимание не принадлежит вам
- День состоит из переписок, мелких задач и пожаров, а важное откладывается
- Много незавершёнки и ощущение «я ничего не успеваю»
- Много усталости и недоверия к новым методам: «я уже всё пробовал, мне нужно просто, чтобы полегчало»

##### **6.3.2 Тупик**

- Внешне всё нормально, хаоса нет, но и роста нет
- День сурка, потолок по доходу и по возможностям
- «Работаю вроде больше — результат почти не меняется»
- Новое обучение не даёт сдвига, часто сливаетесь по ходу

##### **6.3.3 Поворот**

- Всё не плохо, иногда есть рост (карьера, зарплата), но хочется большего
- Есть стабильность, но нет удовлетворения от траектории и уровня задач
- Страшно трогать текущий комфорт, непонятно, куда свернуть

## 6.4 Что происходит на встрече

### Обсуждение вашего кейса с мастером:

Вы рассказываете о своём состоянии, мастер задаёт уточняющие вопросы, помогает увидеть, какое состояние (Хаос/Тупик/Поворот) вам подходит больше всего.

Вместе фиксируем: > «Из этих трёх состояний мне сейчас больше всего подходит: **Хаос / Тупик / Поворот**»

## 6.5 Что такое экзокортекс и мышление письмом

**Экзокортекс** — это внешняя система для хранения ваших мыслей, заметок и идей.

Это может быть: - Тетрадь - Заметки в телефоне - Notion / Obsidian / Google Docs - Любое удобное вам место для записей

**Главное** — это **одно постоянное место**, где вы будете фиксировать свои мысли письмом.

### 6.5.1 Зачем писать о своём состоянии

**Мышление письмом** — это не просто «записать мысли», а способ сделать их материальными и видимыми.

Когда вы пишете о своём состоянии: - Мысли из хаоса превращаются в текст, с которым можно работать - Появляется возможность увидеть своё состояние со стороны - Вы создаёте первый рабочий продукт марафона — не просто ощущение, а **описание** - Вы можете вернуться к этому тексту через неделю, месяц и увидеть изменения

**Почему это важно для марафона:** > Если вы не можете описать своё состояние письменно, вы не сможете с ним работать. Марафон — это не о том, чтобы «поговорить», а о том, чтобы **создавать рабочие продукты**, начиная с описания себя.

## 6.6 Использование ИИ-ассистента

На марафоне вы можете использовать **ИИ-ассистента** как помощника в определении своего состояния (Хаос / Тупик / Поворот).



**Как это работает:** - Вы даёте ИИ свой текст «Моё текущее состояние» и ответы на опросник - ИИ анализирует ваши слова и помогает уточнить, какое состояние вам подходит больше всего - Ассистент задаёт уточняющие вопросы и помогает увидеть детали, которые вы могли не заметить

**Важно понимать:** - ИИ-ассистент — это **инструмент усиления**, а не замена вашей работы - Он работает с вашим контекстом (текстом состояния, заметками), а не с пустого листа - Окончательное решение всегда за вами

**Рекомендуемый помощник:** - Ассистент ученика — GPT от Церена — специально создан для помощи участникам марафона

## 6.7 Что делать после встречи

После первой встречи начинается ваш **первый практический эксперимент** — неделя до встречи 2.

### 6.7.1 Краткий обзор задач на период:

1. **Письменно зафиксировать своё состояние** (0,5–1 стр.)
  - Опишите, что с вами происходит
  - Объясните, почему выбрали именно это состояние (Хаос/Тупик/Поворот)
  - Выберите место для экзокортекса
2. **Выделять слот саморазвития** (15–25 минут в день)
  - Защищённое время без чатов и текучки
  - Каждый день в одно и то же время
3. **Медленное чтение с заметками**
  - Читать Руководство по саморазвитию
  - Делать мимолётные заметки (1–3 строки)
4. **Завести трекер-помodoro**
  - Фиксировать каждый слот: дата, время, что делал, /
5. **(Опционально) Использовать ИИ-ассистента**
  - Для уточнения своего состояния

**Важно:** Это ваш первый рабочий продукт марафона — не просто ощущение «мне плохо / я застрял», а **оформленное описание состояния** и **первые практики**.

## 6.8 С чем вы придёте на встречу 2

- **Зафиксированное состояние (Х/Т/П)** Чётко выбрано одно из трёх состояний: Хаос / Тупик / Поворот

- **Текст «моё текущее состояние...» (0,5–1 стр.) в экзокортексе**  
Описано своими словами, что с вами происходит, как вы проживаете работу и жизнь, чем не устраивает текущее состояние
  - **Заполненный трекер-помodoro** Хотя бы несколько слотов за период между встречами
  - **Мимолётные заметки** из чтения Короткие записи (1–3 строки) из слотов саморазвития
  - **Первые наблюдения** Что получалось, что мешало, какие были помехи
  - **Опыт слотов саморазвития** Сколько раз получилось сделать, в какое время, что помогало/мешало
-

## 7 ЭТАП 1: После встречи 1

### 8 Самостоятельная работа: После встречи 1, до встречи 2

Это период между первой и второй встречами — время для первого практического эксперимента.

#### 8.1 С чего вы начинаете

После встречи 1 у вас есть: - **Зафиксированное состояние:** Хаос / Тупик / Поворот - **Текст “моё текущее состояние”** в экзокортексе

#### 8.2 Что нужно делать

##### 8.2.1 1. Выделять слот саморазвития (15–25 минут в день)

**Что это:** > Слот — это защищённый отрезок времени только для развития, без чатов и текучки.

**Ваша задача:** - Выберите удобное время: утро / день / вечер - Каждый день выделяйте 15–25 минут - В это время — только развитие, никакой текучки

##### 8.2.2 2. Медленное чтение материалов с заметками

**Что читать в слоте:** - Руководство по саморазвитию — основной материал - Три состояния: Хаос/Тупик/Поворот

**Как читать:** - Медленно, не торопясь - По ходу делайте короткие заметки (1–3 строки) - Фиксируйте мысли, вопросы, отклики

**Где писать заметки:** В вашем экзокортексе (тетрадь, телефон, Notion, Google Docs)

##### 8.2.3 3. Вести мимолётные заметки

**Формат:** > Мимолётная заметка — это 1–3 строки про мысль, наблюдение или помеху.

**Примеры:** - “Заметил: после обеда внимание хуже” - “Идея: попробовать слот утром вместо вечера” - “Стоп-момент: ушёл в TikTok вместо слота”

#### 8.2.4 4. Завести трекер-помodoro

**Формат трекера:**

Дата	Время	Слот	Что делал	/
08.01	21:00		Читал руководство, делал заметки	

**Что фиксировать:** - Дата и время слота - Что делали (читал X, писал заметки)  
- Получилось или нет ( / )

**Где вести:** Google Sheets / Excel / тетрадь / Notion — что удобно

#### 8.2.5 5. (Опционально) Использовать ИИ-ассистента

Если хотите уточнить своё состояние (Хаос/Тупик/Поворот) или получить помощь с анализом, можете использовать ИИ-ассистента.

**Как это работает:** - Дайте ИИ свои ответы на опросник + текст состояния  
- ИИ проанализирует и подтвердит/уточнит состояние - Инструкция для ИИ-ассистента

**Рекомендуемый помощник:** - Ассистент ученика — GPT от Церена — специально создан для помощи участникам марафона - Помогает уточнить состояние (Хаос/Тупик/Поворот) - Анализирует ваши мимолётные заметки - Помогает формулировать гипотезы - Рекомендует стратегии для следующей недели

### 8.3 С чем вы придёте на встречу 2

- **Заполненный трекер** (хотя бы несколько слотов за период)
- **Мимолётные заметки** из чтения
- **Первые наблюдения:** что получалось, что мешало
- **Опыт слотов саморазвития** (сколько раз получилось сделать)

## **9 ВСТРЕЧА 2: Состояние → методы → неделя эксперимента**

### **10 Встреча 2: Состояние → методы → неделя эксперимента**

Вторая встреча — это переход от понимания к действию. Вы получите первый набор практик и запустите недельный эксперимент.

#### **10.1 Цель встречи**

- Опереться на ваше описание состояния из встречи 1
- Получить минимальный набор методов для движения
- Запустить недельный эксперимент с объёмом **один слот 15–25 минут в день**

#### **10.2 С чем вы приходите на встречу**

- **Зафиксированное состояние (Х/Т/П)** Вы уже определили: Хаос / Тупик / Поворот
- **Текст «моё текущее состояние...» (0,5–1 стр.) в экзокортексе** Письменное описание, почему именно это состояние
- **Заполненный трекер-помodoro** Хотя бы несколько слотов за период между встречами
- **Мимолётные заметки** из чтения Короткие записи (1–3 строки) из слотов саморазвития
- **Первые наблюдения** Что получалось, что мешало, какие были помехи
- **Опыт слотов саморазвития** Сколько раз получилось сделать, в какое время, что помогало/мешало

#### **10.3 Что происходит на встрече**

##### **10.3.1 1. Разбор опыта первой недели**

Вы рассказываете о своём опыте после встречи 1: - Что получалось со слотами саморазвития - Какие заметки делали при чтении - Что записано в трекере - Какие были помехи и стоп-моменты

Мастер помогает увидеть: - Что работает - Где есть зоны роста - Какие паттерны повторяются

### 10.3.2 2. Формулировка гипотезы на неделю эксперимента

Теперь, опираясь на ваш опыт первой недели, вы формулируете **гипотезу на неделю** — что именно вы будете проверять.

**Вы продолжаете базовые практики:** - Слот саморазвития (15–25 минут в день) - Мимолётные заметки + медленное чтение - Трекер-помodoro - **Фиксация стоп-моментов** (новая практика после встречи 2)

**И добавляете новый элемент:**

**10.3.2.1 Гипотеза на неделю Шаблон гипотезы:** > «Если в течение недели я каждый день буду делать [конкретное действие], > то у меня изменится [результат], > потому что [причина]»

**Примеры гипотез:**

**Для Хаоса:** > «Если в течение недели я каждый день буду делать один слот саморазвития 15–20 минут вечером, > то чувство хаоса немного снизится, > потому что хотя бы один маленький шаг по важному я доведу до конца».

**Для Тупика:** > «Если в течение недели я буду читать руководство в слоте и делать мимолётные заметки, > то начну видеть новые идеи для движения, > потому что сейчас я думаю, но не фиксирую мысли».

**Для Поворота:** > «Если в течение недели я буду записывать мысли о будущем в мимолётных заметках, > то начну понимать, куда хочу двигаться, > потому что сейчас эти мысли только в голове и теряются».

**Что нужно сделать:** - Сформулируйте свою гипотезу по шаблону - Запишите в экзокортекс - Поставьте дату проверки: через 7 дней

## 10.4 Практика стоп-момента: Откуда уходит внимание

Вторая встреча вводит **новую ключевую практику** — фиксацию стоп-моментов. Это не про борьбу с отвлечениями, а про **замечание и понимание**.

### 10.4.1 Что такое стоп-момент

**Стоп-момент** — это момент, когда вы заметили, что внимание уезжало из планового слота.

**Примеры стоп-моментов:** - Сели за слот → открыли чат вместо методички  
- Читали 5 минут → потом 15 минут в TikTok - Планировали слот на 21:00  
→ легли спать вместо этого - Начали писать → вспомнили срочную задачу и переключились

#### 10.4.2 Почему это важно

Стоп-моменты — это **не ошибки**, а **данные**: - Они показывают ваши автоматические реакции - Они раскрывают помехи и триггеры - Они становятся основой для гипотезы на неделю

Вместо того чтобы ругать себя (“я не продержался”), вы просто **замечаете и записываете**: “стоп произошёл в 21:30, триггер был уведомление в чате”.

#### 10.4.3 Как фиксировать стоп-моменты

1. **Сразу после того как заметили** — напишите 1–2 слова в мимолётные заметки
2. **Описывайте коротко**: когда произошло, что было триггером, куда уехало внимание
3. **Примеры записей**:
  - “21:30 — чат отвлек, ушёл на 10 минут”
  - “13:00 — телефон, инстаграм”
  - “почта приходила — бросил слот”
  - “усталость, не сидел”

#### 10.4.4 На что это влияет

После встречи 2 вы добавляете в недельный эксперимент: - **Гипотезу на неделю** (что будете проверять) - **Практику стоп-моментов** (будете замечать и записывать)

К встрече 3 вы принесёте **список стоп-моментов** (3–5 примеров), который покажет: - когда чаще всего срывается концентрация - какие триггеры самые сильные - когда и почему внимание уезжает

Это станет основой для третьей встречи и выбора **рабочих продуктов** (то, что вы будете создавать).

## **10.5 Фокус недели в зависимости от состояния**

У всех состояний общий базовый набор практик, но есть разница в **фокусе внимания**:

### **10.5.1 Для состояния «Хаос»**

**Ваша главная задача:** Вообще увидеть кусочек управляемого времени

**На что обратить внимание:** - Один слот в день — просто факт его существования - Трекер как доказательство: каждый день хотя бы одна строка - Мимолётные заметки про помехи и стоп-моменты: - Куда уехало внимание - Что сорвало слот - Что помогло его вернуть

**Ваш фокус:** > «Я могу выделить и увидеть свой маленький управляемый отрезок»

### **10.5.2 Для состояния «Тупик»**

**Ваша главная задача:** Превратить «я думаю / читаю» в ощущаемый прогресс

**На что обратить внимание:** - Слот 15–25 минут каждый день - Фокус на фиксации мыслей: каждый слот = заметки, а не просто «подумал» - В треkere — факт слота и что именно прочитал - В заметках — короткие выводы и идеи по итогу слота

**Ваш фокус:** > «Каждый день у меня появляется хоть что-то записанное»

### **10.5.3 Для состояния «Поворот»**

**Ваша главная задача:** Начать оформлять мысли о будущем, а не держать их в голове

**На что обратить внимание:** - Слот 15–25 минут в день - Мимолётные заметки про мысли о будущем: - Идеи новых траекторий - Вопросы к себе - Страхи и сомнения - Фиксация этих мыслей в экзокортексе

**Ваш фокус:** > «Я начинаю видеть и записывать свой возможный поворот»

## **10.6 Что делать после встречи**

После встречи 2 начинается **недельный эксперимент с гипотезой** — период до встречи 3.



### 10.6.1 Краткий обзор задач на период:

1. **Каждый день делать один слот 15–25 минут**
  - По вашей гипотезе
  - Без чатов и текучки
2. **Читать руководство медленно с заметками**
  - Руководство по саморазвитию
  - Делать мимолётные заметки (1–3 строки)
3. **Фиксировать стоп-моменты (новая практика)**
  - Замечать, когда внимание уезжает из слота
  - Записывать: когда произошло, что было триггером, куда уехало внимание
  - Примеры: “21:30 — чат отвлек”, “13:00 — телефон”, “усталость — не сидел”
4. **Заполнять трекер-помodoro**
  - Каждый слот = одна строка в треkere
5. **Проверить гипотезу через неделю**
  - Записать: «зашла / не зашла / пока непонятно»

### 10.7 С чем вы придёте на встречу 3

- **Заполненный трекер-помodoro** (хотя бы несколько слотов за период)
  - **Мимолётные заметки** за неделю
  - **Список стоп-моментов** (3–5 примеров из заметок: где уезжало внимание, были залипы, избегание)
  - **Опыт недели:** что получалось, что мешало
  - **Проверка гипотезы:** зашла / не зашла / непонятно
-

## **11 ЭТАП 2: После встречи 2**

### **12 Самостоятельная работа: После встречи 2, до встречи 3**

Это период между второй и третьей встречами — недельный эксперимент с гипотезой.

#### **12.1 С чего вы начинаете**

После встречи 2 у вас есть: - **Гипотеза на неделю** (записана по шаблону)  
- **Формат практики:** когда делаю слот, куда пишу заметки, что читаю -  
**Запущенный трекер-помидоро** - **Минимальный объём:** один слот 15–25 минут в день

#### **12.2 Что нужно делать**

##### **12.2.1 Ваш недельный эксперимент:**

###### **12.2.1.1 1. Каждый день делать один слот 15–25 минут**

- В выбранное время
- Без чатов и текучки
- По вашей гипотезе

###### **12.2.1.2 2. Читать руководство медленно с заметками**

- Руководство по саморазвитию
- Делать мимолётные заметки (1–3 строки)

###### **12.2.1.3 3. Фиксировать стоп-моменты**

- Замечать, когда внимание уезжает
- Записывать 1–2 слова в заметки
- Примеры: «стоп: TikTok перед сном», «стоп: ушёл в почту вместо слота»

###### **12.2.1.4 4. Заполнять трекер-помидоро**

- Каждый слот = одна строка в трекере
- Дата, время, что делал, /

#### 12.2.1.5 5. Проверить гипотезу через неделю

- В конце недели записать: «зашла / не зашла / пока непонятно»

#### 12.2.1.6 6. (Опционально) Получить анализ от ИИ-ассистента

- Ассистент ученика — GPT от Церена может помочь с анализом ваших наблюдений и уточнением гипотезы

### 12.3 Фокус недели в зависимости от состояния

#### 12.3.1 Для состояния «Хаос»

**Ваш фокус:** > «Я могу выделить и увидеть свой маленький управляемый отрезок»

**На что обратить внимание:** - Один слот в день — просто факт его существования - Трекер как доказательство: каждый день хотя бы одна строка - Мимолётные заметки про помехи и стоп-моменты

#### 12.3.2 Для состояния «Тупик»

**Ваш фокус:** > «Каждый день у меня появляется хоть что-то записанное»

**На что обратить внимание:** - Каждый слот = заметки, а не просто «подумал»  
- В трекаре — факт слота и что именно прочитал - В заметках — короткие выводы по итогу слота

#### 12.3.3 Для состояния «Поворот»

**Ваш фокус:** > «Я начинаю видеть и записывать свой возможный поворот»

**На что обратить внимание:** - Мимолётные заметки про мысли о будущем - Идеи новых траекторий - Вопросы к себе, страхи и сомнения

### 12.4 С чем вы придёте на встречу 3

- **Заполненный трекер-помидоро** (хотя бы несколько слотов за период)
- **Мимолётные заметки** за неделю
- **Список стоп-моментов** (3–5 примеров из заметок: где уезжало внимание, были залипы, избегание)
- **Опыт недели:** что получалось, что мешало

- **Проверка гипотезы:** зашла / не зашла / непонятно

---

## 13 ВСТРЕЧА 3: Минимальное время → рабочий продукт

## 14 Встреча 3: Минимальное время → рабочий продукт

Третья встреча — это переход от «я делаю слоты» к режиму «**каждый слот оставляет рабочий продукт**».

### 14.1 Цель встречи

- Опереться на минимальное время, которое вы можете стабильно выделять
- Понять, что **каждый слот должен оставлять рабочий продукт** — маленький артефакт
- Встроить **стоп-момент** в структуру слота
- Познакомиться с **ИИ-ассистентом** для оформления рабочих продуктов

### 14.2 С чем вы приходите на встречу

К началу встречи 3 у вас уже есть:

- **Слоты по гипотезе** (15–25 минут в день за неделю)
- **Заполненный трекер-помидоро** (хотя бы несколько строк)
- **Мимолётные заметки** за неделю
- **Список стоп-моментов** из недели (из мимолётных заметок)
- **Опыт чтения/практики** за неделю

**Главное:** > У вас уже есть **минимальное время**, которое вы можете стабильно выделять каждый день и при этом сохранять интерес.

### 14.3 Что происходит на встрече

#### 14.3.1 1. Понятие «рабочий продукт» (РП)

**Что это:** > **Рабочий продукт** — это маленький артефакт, который остаётся после слота. > Не ощущение «я посидел», а вещь, которую можно открыть, показать или отправить.

**Примеры рабочих продуктов:** - Короткий текст на 5–10 строк - Список из 5 пунктов - Черновик сообщения / письма - Заполненная строка в трекере-помидоро за слот (что делал + факт выполнения)

### **Контраст:**

**Было:** «Я почитал / подумал / посмотрел видео»

**Стало:** «После слота у меня есть артефакт: текст, список, черновик или отметка в трекере»

### **14.3.2 2. Мем «Я — человек, который мыслит рабочими продуктами»**

**Обычный режим:** > «Я сегодня был занят: чаты, созвоны, читал, думал... но показать нечего»

**Новый режим:** > «Я — человек, который мыслит рабочими продуктами: > каждый слот оставляет хотя бы один маленький артефакт»

### **14.3.3 3. Метод «Стоп-момент»**

На этой встрече вы разберёте уже замеченные стоп-моменты за неделю и создадите **личный чек-лист стоп-момента**.

**Что это:** Стоп-момент — это ситуация, когда: - Внимание уехало - Появилось залипание - Возникло избегание слота

**Ваш личный чек-лист стоп-момента:**

- -

1. ( ):

- [ : ]
- [ : « »]
- [...]

2. :

- [ : 20 ]
- [ : ]
- [...]

3. « » :

- [ : ]
- [ : ]
- [...]

**Стоп-момент становится точкой входа в слот:** Заметил → зафиксировал → перевёл в маленький рабочий продукт

#### 14.3.4 4. Первый опыт работы с ИИ-ассистентом

**Роль ИИ-ассистента:** - Помогает оформлять рабочие продукты, а не «думать за вас» - Работает **только с вашим контекстом**: ваши заметки, ваши стоп-моменты, ваше состояние, ваш запрос

**Что ИИ может сделать:**

1. **Из мимолётных заметок и стоп-моментов:** → Собрать черновик текста на 5–10 строк
2. **Из набора сырых мыслей:** → Превратить в аккуратный список из 5 пунктов
3. **Для структурирования:** → Подсказать форму для простой таблички или чек-листа
4. **Для личного чек-листа:** → Помочь оформить чек-лист стоп-момента из ваших примеров

**Важно:** ИИ не начинает с пустого листа, он всегда опирается на ваши слоты, заметки, стоп-моменты.

#### 14.3.5 5. Формула минимального слота

На встрече вы сформулируете для себя:

**«Мой минимальный слот = стоп-момент → один маленький рабочий продукт + запись в трекере + при необходимости помощь ИИ-ассистента»**

Это фиксируется как короткая формула в экзокортексе.

#### 14.4 Домашнее задание после встречи

**Ваша задача на следующую неделю:**

1. **Продолжать делать слоты с фокусом на создание РП**
  - Каждый слот = один рабочий продукт
  - Используйте формулу минимального слота
2. **Практиковать метод стоп-момента**
  - Замечать триггеры
  - Фиксировать реакции
  - Делать «хорошие» выборы
3. **При желании подключать ИИ для оформления РП**

- Для превращения заметок в тексты
- Для структурирования мыслей
- Для создания списков и чек-листов

#### 4. Заполнить чек-лист результатов

–

1. :  
– ? [\_\_]

2. :  
– ? [\_\_]

3. :  
– ?  
• [...]  
• [...]  
• [...]

4. – :  
– – ?  
• [...]  
• [...]  
– ?  
• [...]

5. – :  
– ?  
• [...]  
– ?  
• [...]

6. :  
– :



#### **14.5 С чем вы придёте на встречу 4**

- **Чек-лист результатов** (заполненный)
  - **Обновлённый трекер** с рабочими продуктами
  - **Набор сделанных РП** (тексты, списки, черновики)
  - **Описание метода стоп-момента** в экзокортексе (0,5 стр.)
  - **Личный чек-лист стоп-момента** (триггеры, реакции, выборы)
  - **Опыт работы с ИИ** (если использовали)
-

## 15 ЭТАП 3: После встречи 3

### 16 Самостоятельная работа: После встречи 3, до встречи 4

Это период между третьей и четвёртой встречами — практика с фокусом на создание рабочих продуктов.

#### 16.1 С чего вы начинаете

После встречи 3 у вас есть: - **Формула минимального слота:** стоп-момент → РП + запись в треkere + при необходимости помощь ИИ - **Список форматов рабочих продуктов** (2–3 формата, которые вы реально можете делать) - **Личный чек-лист стоп-момента** (триггеры, реакции, выборы) - **Описание метода стоп-момента** в экзокортексе (0,5 стр.)

#### 16.2 Что нужно делать

##### 16.2.1 Ваша задача на следующую неделю:

###### 16.2.1.1 1. Продолжать делать слоты с фокусом на создание РП

- Каждый слот = один рабочий продукт
- Используйте формулу минимального слота
- Не «я посидел», а «у меня есть артефакт»

**Примеры рабочих продуктов:** - Короткий текст на 5–10 строк - Список из 5 пунктов - Черновик сообщения / письма - Заполненная строка в треkere

###### 16.2.1.2 2. Практиковать метод стоп-момента

- Замечать триггеры (что запускает отвлечение)
- Фиксировать реакции (что делаю в эти моменты)
- Делать «хорошие» выборы (вернуться к слоту)

**Используйте свой личный чек-лист стоп-момента:** - Мои типичные триггеры - Что я делаю в эти моменты - Какой выбор считаю хорошим

###### 16.2.1.3 3. При желании подключать ИИ для оформления РП

- Для превращения заметок в тексты
- Для структурирования мыслей

- Для создания списков и чек-листов

**Важно:** ИИ работает с вашим контекстом (заметки, стоп-моменты), а не с пустого листа.

#### 16.2.1.4 4. Заполнить чек-лист результатов

–

1. :  
– ? [\_\_\_\_]

2. :  
– ? [\_\_\_\_]

3. :  
– ?  
• [...]  
• [...]  
• [...]

4. – :  
– – ?  
• [...]  
• [...]  
– ?  
• [...]

5. – :  
– ?  
• [...]  
– ?  
• [...]

6. :  
– :

### 16.3 С чем вы придёте на встречу 4

- **Чек-лист результатов** (заполненный)
  - **Обновлённый трекер** с рабочими продуктами
  - **Набор сделанных РП** (тексты, списки, черновики)
  - **Описание метода стоп-момента** в экзокортексе (0,5 стр.)
  - **Личный чек-лист стоп-момента** (триггеры, реакции, выборы)
  - **Опыт работы с ИИ** (если использовали)
-

## **17 ВСТРЕЧА 4: Результаты → мемы → я как система**

## **18 Встреча 4: Результаты → мемы → я как система / Ученик**

Четвёртая встреча — это подведение итогов марафона и переход на **системный уровень**: «что я делаю», «как я думаю» и «кем я становлюсь».

### **18.1 Цель встречи**

1. **Разобрать результаты по чек-листу** — опираясь на факты, а не ощущения
2. **Разобрать мешающие мемы** — найти непродуктивные установки и сформировать альтернативы
3. **Увидеть себя как систему** — связать в одну цепочку: состояние → методы → РП → мемы → траектория
4. **Связать с ролью Ученика** — понять переход от «случайного» к «практикующему»

### **18.2 С чем вы приходите на встречу**

На встречу 4 вы приходите с:

- **Чек-листом результатов после встречи 3:**
  - В какие дни был слот саморазвития
  - Сколько строк в треkere заполнено
  - Какие рабочие продукты появились (списком)
  - Где подключали ИИ-ассистента и что помог оформить
  - Короткая отметка по гипотезе: «зашла / не зашла / непонятно»
  - Заметки по стоп-моментам
- **Трекером-помидоро** (живой документ со слотами)
- **Сделанными рабочими продуктами:**
  - Тексты, списки, черновики, таблички, оформленные заметки
- **Опытом с ИИ** (если использовали)

**Плюс «в голове»:** - Ваше состояние (Хаос / Тупик / Поворот) - Формула минимального слота - Понимание рабочих продуктов

### 18.3 Что происходит на встрече

#### 18.3.1 1. Рефлексия по фактам через чек-лист

Разбираем не ощущения, а артефакты:

- :
- :  
– 7 ? [X 7]  
– , ?
- :  
– ? [X ]  
– ?
- :  
– ? ( )  
– ?
- :  
– ?  
– ?
- :  
– ?  
– ?
- :  
– / ?

**Смотрим на неделю как на маленький эксперимент:** Что получилось, что нет, без самообвинений и героизации.

#### 18.3.2 2. Работа с мемами, которые затрудняют развитие

**Ищем мешающие установки по следам реальных действий:**

Не в общем («у меня плохая дисциплина»), а конкретно: «что я себе говорю, когда пропускаю слот?»

**Типичные непродуктивные мемы:**

:  
 « , »  
 → ,

« , , »  
 →

« , »  
 → –

« »  
 →

« »  
 → , ,

**Формулируем альтернативные поддерживающие мемы:**

:  
 « »  
 →

« »  
 →

« , »  
 →

« – , »  
 →

« 7 4 – »  
 → ,

**Результат — начало вашей карты мемов: Мешающие → Поддерживающие**

### 18.3.3 3. Вы как система / личность

Собираем в одну линию:

**Моё состояние → мои методы → мои рабочие продукты → мои  
мемы → моя траектория**

**Вы видите:**

- 1. Состояние (Хаос / Тупик / Поворот) →** Это точка входа, а не приговор
- 2. Методы (слоты, заметки, трекер, стоп-момент, ИИ) →** Это ваши инструменты
- 3. Рабочие продукты →** Это доказательства действий
- 4. Мемы →** Это фон, который может мешать или помогать
- 5. Траектория →** Это то, что вы можете менять через маленькие регулярные шаги

#### **18.3.4 4. Связка с ролью Ученика**

**Фиксируем, что минимальный набор практик уже есть:**

- Слоты саморазвития
- Мимолётные заметки
- Трекер-помидоро
- Мышление рабочими продуктами
- Использование ИИ-ассистента как усиления

**Определяем переход:**

**От «случайного ученика»:** - Делает рывками, по настроению - Нет системы и учёта - Легко сходит с дистанции

**К «практикующему ученику»:** - Есть ритм: один слот в день - Есть учёт: трекер, РП - Есть инструменты: заметки, стоп-момент, ИИ - Не идеален, но стабилен

**Вы формулируете:** - Где я сейчас: ближе к случайному или практикующему?  
- Что мне нужно, чтобы закрепиться как практикующий ученик?

**Пример:** > «Чтобы быть практикующим учеником, мне нужно: > 1. Держать один слот в день минимум 5 дней в неделю > 2. Каждый слот фиксировать в трекере с указанием РП»



## **18.4 Что делать после марафона**

### **18.4.1 Ваш минимальный набор практик «на дальше»:**

1. **Слоты саморазвития** (15–25 минут в день)
2. **Мимолётные заметки** (мысли, наблюдения, стоп-моменты)
3. **Трекер-помидоро** (учёт слотов и РП)
4. **Мышление рабочими продуктами** (каждый слот = артефакт)
5. **Использование ИИ-ассистента** (для оформления мыслей)
6. **Метод стоп-момента** (осознанный возврат внимания)

**Это и есть ваш минимальный набор, с которым вы:** - Выходите из марафона - Остаётесь в роли **практикующего Ученика**

### **18.4.2 Периодически проводите рефлекссию:**

**Раз в неделю:** - Смотрите на трекер: сколько слотов было - Считайте рабочие продукты - Обновляйте карту мемов

**Раз в месяц:** - Пересматривайте свою формулу минимального слота - Корректируйте практики под изменения в жизни - Проверяйте статус: остаётесь ли практикующим учеником

## **18.5 Итог марафона: роль Ученика**

**Часто участник заходит в марафон как:**

### **18.5.1 Случайный ученик**

- Делает что-то для развития «рывками»
- Действует по настроению
- Нет системы и учёта
- Легко сходит с дистанции

**Задача марафона — помочь перейти на следующую ступень:**

### **18.5.2 Практикующий ученик**

- Есть минимальный набор практик
- Есть ритм: один слот в день
- Есть учёт: трекер, РП
- Простые мемы поддержки

**Важно:**

Практикующий ученик не идеален, не всегда делает «по плану», но у него уже есть ритм и инструменты, а не только намерения.

## **18.6 Что у вас есть после встречи 4**

### **18.6.1 1. Сводка результатов по чек-листу**

**Честная картина фактов:** - Сколько было слотов за период - Что заполнено в треkere - Какие рабочие продукты реально появились (списком) - Где и как использовали ИИ-ассистента - Как проявлялись стоп-моменты

### **18.6.2 2. Карта мемов**

**Список из 2–5 мешающих мемов:** - Непродуктивные установки, которые затрудняют развитие

**Список из 2–5 поддерживающих мемов:** - Новые формулировки, которые помогают удерживать практики

**Формат:** Простая табличка «Было → Стало»

### **18.6.3 3. Фиксация «Я как система / личность»**

Простая формулировка или схема в экзокортексе:

«Моё состояние → мои методы → мои рабочие продукты → мои мемы → моя траектория»

### **18.6.4 4. Статус в роли Ученика**

**Осознание:** Где я сейчас — ближе к «случайному» или к «практикующему» ученику?

**1–2 конкретных шага для закрепления:** - На уровне ритма (слоты, трекер, РП) - А не на уровне героизма и разовых рывков

---

## 19 ПРИЛОЖЕНИЕ: Шаблоны и инструменты

### 19.1 Трекер-помидоро: Ритуал перехода в продуктивное состояние

Трекер-помидоро — это не просто учёт времени. Это **ритуал и портал** в продуктивное состояние.

#### 19.1.1 В чём суть практики

Трекер работает в три слоя:

**19.1.1.1 1 Фиксация (самое важное)** Вы записываете факт слота — сразу после того как он произошёл. Это действие переводит вас из режима “я думаю, что делаю” в режим “я вижу, что сделал”.

**Почему это критично:** - Фиксация — это **переход в сознательный контроль** - Без записи слот легко “забыть” или вообразить - С записью вы видите реальность: сделал или не сделал

**19.1.1.2 2 Анализ паттернов (на неделю)** По итогам недели вы не смотрите на “сколько слотов” (это не главное), а ищите **паттерны**: - **Когда получается?** (время суток, место, ситуация) - **Что помогает?** (напоминание, награда, место, ритуал) - **Где срывается?** (стоп-моменты, триггеры, помехи)

**19.1.1.3 3 Коррекция (для следующей недели)** На основе паттернов вы меняете не “волю” или “дисциплину”, а **условия**: - Меняете время слота (если узнали, что утро работает лучше) - Меняете место (если дома слишком много помех) - Меняете формат (если 25 минут слишком много)

#### 19.1.2 Портал перехода в продуктивное состояние

Трекер работает как **ритуал**, который настраивает ваш мозг на нужное состояние:

**Я беру трекер → я пишу дату и время → я переключаюсь в режим “сейчас я развиваюсь” → я делаю слот → я фиксирую результат**

Это срабатывает потому, что: - Письмо переводит вас из **автопилота** в **сознание** - Временная метка создаёт **рамку** (“это мой слот, сейчас только это”) - Фиксация результата дарует **чувство завершенности**

**Совет:** Используйте приложение Focus todo как “портал перехода”. Это не просто таймер, это **ритуальное пространство**, где вы начинаете слот.

### 19.1.3 Как вести трекер

**Минимум информации, максимум честности:**

#### 19.1.3.1 Что записывать:

1. **Дата и время слота** (например, 10.12 | 21:00)
2. **Что делали** (читал методичку, писал заметки)
3. **Результат продукт (РП)** — что получилось (5 заметок, черновик текста)
4. **Выполнено или нет** ( / )
5. **(Опционально) Стоп-моменты** (если был отвлечение, запишите триггер)

#### 19.1.3.2 Примеры заполнения:

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

**Главное правило:** Записывайте **сразу после слота**, пока свежо. Не откладывайте на конец дня.

### 19.1.4 Где вести трекер

Выберите **одно постоянное место** и придерживайтесь его:

- **Focus todo** — приложение как портал перехода, трекер встроен
- **Google Sheets / Excel** — удобно для таблиц и анализа паттернов
- **Notion** — гибкие базы данных
- **Obsidian** — если уже используете для заметок
- **Тетрадь** — простой и надёжный вариант
- **Простой текстовый файл** — минимализм

### 19.1.5 Анализ в конце недели

**Смотрите не на количество, а на паттерны:**

- В какое время получается делать слоты? (утро лучше? вечер?)
- Какие дни/время чаще срываются?

- Какие стоп-моменты повторяются?
- Какой формат РП работает лучше?
- Что помогало — напоминание, место, ритуал?

Цель: узнать **себя**, а не “сделать 7 слотов”.

### 19.1.6 Честность важнее совершенства

- Пропустили слот? Запишите — это **данные**
- Слот был короче 15 минут? Запишите его — это **опыт**
- Заметок было 2 строки вместо полной? Запишите — это **начало**

Трекер без честности — это самообман. Трекер с честностью — это **портал к самопониманию**.

## 19.2 Шаблон чек-листа стоп-момента

Используйте этот шаблон для создания своего личного чек-листа работы со стоп-моментами.

### 19.2.1 Мой чек-лист стоп-момента

#### 19.2.1.1 1. Мои типичные триггеры *Что запускает уход внимания:*

- ☐ Уведомление в телефоне (Telegram / WhatsApp / другое)
- ☐ Открыл браузер «на секунду»
- ☐ Захотелось проверить почту
- ☐ Скука или усталость в слоте
- ☐ Сложная задача (хочется переключиться)
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

Мои главные 3 триггера: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

#### 19.2.1.2 2. Что я обычно делаю в эти моменты *Паттерн поведения на автопилоте:*

- ☐ Листаю соцсети (TikTok / Instagram / VK / другое)
- ☐ Начинаю отвечать на рабочие сообщения
- ☐ Открываю новости
- ☐ Ухожу в YouTube / сериалы

- ☐ Начинаю делать мелкие задачи вместо важной
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

**Мои главные 3 паттерна:** 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**Среднее время, которое уходит:** \_\_\_\_\_ минут

**19.2.1.3 3. Какой выбор считаю «хорошим» для себя** *Альтернативное действие:*

- ☐ Закрыть приложение и вернуться к слоту
- ☐ Записать мысль в заметку (1–2 строки) и продолжить
- ☐ Сделать короткую паузу (2–3 минуты) и вернуться
- ☐ Поставить таймер на 5 минут для отвлечения, потом вернуться
- ☐ Зафиксировать «стоп» в заметке и осознанно продолжить
- ☐ Другое: \_\_\_\_\_

**Мои главные 3 стратегии возврата:** 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

## **19.2.2 Как использовать чек-лист**

**19.2.2.1 Шаг 1: Заполнение (после 1 недели наблюдений)** Соберите свои мимолётные заметки за неделю и заполните чек-лист: - Какие триггеры встречались чаще всего? - Куда обычно уходит внимание? - Что помогает вернуться?

**19.2.2.2 Шаг 2: Практика (следующие 2 недели)** В момент стоп-момента: 1. **Заметить:** «я сейчас ухожу в автопилот» 2. **Узнать паттерн:** «это мой триггер №1» 3. **Выбрать:** использовать стратегию возврата 4. **Зафиксировать:** если получилось — отметить как успех

### **19.2.2.3 Шаг 3: Обновление (раз в месяц)**

- Какие новые триггеры появились?
- Какие стратегии работают лучше всего?
- Что нужно добавить/убрать?

### 19.2.3 Примеры заполненных чек-листов

**19.2.3.1 Пример 1: Состояние «Хаос» Триггеры:** 1. Уведомление в Telegram 2. Открываю браузер «проверить что-то» 3. Появляется усталость

**Паттерны:** 1. Листаю ленту в Telegram 15–20 минут 2. Ухожу в новости 3. Начинаю делать мелкие задачи

**Стратегии возврата:** 1. Выключить телефон и положить в другую комнату 2. Записать «стоп: Telegram» и вернуться 3. Таймер на 3 минуты отдыха, потом продолжить

**19.2.3.2 Пример 2: Состояние «Тупик» Триггеры:** 1. Сложная задача (хочется переключиться) 2. Не знаю, что делать дальше 3. Скука от рутины

**Паттерны:** 1. Открываю YouTube «на 5 минут» 2. Начинаю отвечать на рабочие чаты 3. Ухожу в «быстрые задачи»

**Стратегии возврата:** 1. Записать мысль «не знаю что делать» и продолжить с этого 2. Сделать одно минимальное действие (хотя бы 1 строка) 3. Переформулировать задачу проще

**19.2.3.3 Пример 3: Состояние «Поворот» Триггеры:** 1. Появляются мысли о будущем (отвлекают) 2. Сомнения «а туда ли я иду» 3. Захотелось «погуглить» новые идеи

**Паттерны:** 1. Ухожу в долгие размышления 2. Начинаю искать информацию о новых направлениях 3. Открываю курсы/вакансии

**Стратегии возврата:** 1. Записать мысль о будущем в заметку (вернусь позже) 2. Превратить сомнение в вопрос для слота 3. Ограничить поиск 5 минутами, потом вернуться

### 19.2.4 Частые вопросы

**Q: Сколько времени нужно наблюдать, чтобы заполнить чек-лист?** А: Обычно 5–7 дней. За это время проявятся основные паттерны.

**Q: Что делать, если стратегии возврата не работают?** А: Пробуйте другие. Нет универсального рецепта, нужно найти своё.

**Q: Нужно ли заполнять все пункты?** А: Нет, достаточно 2–3 главных триггера и стратегий.

## 20 Дополнительная информация

### 20.1 Полезные ресурсы

- **Ассистент ученика — GPT от Церена** — помощник для анализа состояния и формулировки гипотез
- **Focus todo** — приложение для ритуальных слотов и трекера
- **Руководство по саморазвитию** — основной учебный материал

### 20.2 Контакты и поддержка

Если у вас появились вопросы по материалам марафона или вам нужна поддержка, свяжитесь с вашим наставником.

---

#### Поздравляем с завершением марафона!

Теперь у вас есть полный набор инструментов для продолжения развития как практикующего ученика.

Помните: минимум информации, максимум действия.