

Марафон 2.0: Рабочая тетрадь участника

От состояния к действию за 4 встречи

Управляющий сети Александр

2026

Содержание

1 Марафон 2.0: Рабочая тетрадь участника	4
1.1 От состояния к действию за 4 встречи	4
2 Введение	4
3 ЭТАП 0: Подготовка к встречи 1	6
4 Самостоятельная работа: Подготовка к встречи 1	6
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
5 ВСТРЕЧА 1: Определяем состояние	7
6 Встреча 1: Определяем состояние	7
6.1 Цель встречи	7
6.2 Что нужно подготовить к встрече	7
6.3 Три состояния застравления	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
7	ЭТАП 1: После встречи 1	11
8	Самостоятельная работа: После встречи 1, до встречи 2	11
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-помодоро	12
8.2.5	5. (Опционально) Использовать ИИ-ассистента	12
8.3	С чем вы придёте на встречу 2	12
9	ВСТРЕЧА 2: Состояние → методы → неделя эксперимента	13
10	Встреча 2: Состояние → методы → неделя эксперимента	13
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
11	ЭТАП 2: После встречи 2	18
12	Самостоятельная работа: После встречи 2, до встречи 3	18

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
13	ВСТРЕЧА 3: Минимальное время → рабочий продукт	21
14	Встреча 3: Минимальное время → рабочий продукт	21
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 слога	23
14.4	Домашнее задание после встречи	23
14.5	С чем вы придёте на встречу 4	25
15	ЭТАП 3: После встречи 3	26
16	Самостоятельная работа: После встречи 3, до встречи 4	26
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
17	ВСТРЕЧА 4: Результаты → мемы → я как система	29
18	Встреча 4: Результаты → мемы → я как система / Ученик	29
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 рефлексию:	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
19	ПРИЛОЖЕНИЕ: Шаблоны и инструменты	35
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
20	Дополнительная информация	40
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 встречи 1

4 Самостоятельная работа: Подготовка к встречи 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 сливаешься 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 контектом (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-помодоро**
 - 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-помодоро** 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-помодоро

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/Г/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-помодоро** 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-помодоро - **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 встречу 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 трекере — 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-помодоро**
 - Каждый слот = одна строка в трекере
- 5. Проверить гипотезу через неделю**
 - Записать: «зашла / не зашла / пока непонятно»

10.7 С чем вы придёте на встречу 3

- **Заполненный трекер-помодоро** (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 трекере — 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-томидоро** (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 остается 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 помочь 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 трекере + 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 трекере

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 трекере 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-томидоро** (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. Мысление 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 рефлексию:

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 трекере - 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 ищете **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 завершённости**

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 отвлечения, 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.