

ГЛУБИННОЕ ИНТЕРВЬЮ

Гайд для голосовых записей
о твоём видении продукта

ЧТО ЭТО

Это не анкета. Это путешествие вглубь себя.

Здесь собраны техники из:

- **IDEO Deep Dive** — дизайн-мышление
- **Jobs-to-be-Done** — истинные мотивации
- **Mom Test** — реальные боли vs желаемые
- **Motivational Interviewing** — работа с амбивалентностью
- **Gestalt** — незавершённые гештальты и потребности

Цель: достать то, что ты знаешь, но ещё не осознала.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ

1. Найди тихое место. Минимум час без прерываний.
2. Включи запись (голосовые заметки, диктофон).
3. Читай вопрос — и сразу отвечай вслух. Не думай.
4. Если вопрос вызвал другую мысль — следуй за ней.
5. Паузы — это нормально. Тишина рождает инсайты.
6. Не редактируй себя. Здесь нет 'правильных' ответов.

Ожидаемое время: 60-90 минут на всё, или по частям.

ФРЕЙМБОРК: IDEO Origin Story

Каждый продукт начинается с личной истории. Твоя история — это твой unfair advantage. Никто не расскажет её лучше тебя.

МОМЕНТ ПРОБУЖДЕНИЯ

Закрой глаза. Вернись в тот день, когда всё началось.

→ Когда ты впервые осознала, что хочешь взять своё тело под контроль?

- ▶ 'Где ты была? Что происходило вокруг?'
- ▶ 'Это был кризис — или тихое осознание?'
- ▶ 'Что ты почувствовала в тот момент?'

→ Что было ДО этого момента?

- ▶ 'Как ты относилась к своему здоровью раньше?'
- ▶ 'Что игнорировала? О чём не думала?'

◆ Если бы тот момент не случился — кем бы ты была сейчас?

ПЕРВЫЕ ШАГИ

→ Что ты сделала первым делом, когда решила 'взяться за себя'?

- ▶ 'Что загуглила? Что купила? Кому позвонила?'

→ Какое было первое разочарование?

- ▶ 'Первое приложение, которое не сработало'
- ▶ 'Первый совет, который оказался бесполезным'
- ▶ 'Первый врач, который не понял'

◆ Что заставило тебя продолжать, несмотря на это?

ФРЕЙМБОРК: Mom Test

Люди врут о своих привычках (и себе тоже). Спрашивай о конкретных событиях в прошлом, а не о желаниях в будущем. 'Что ты делала вчера' важнее 'что бы ты хотела'.

ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ — ПОДРОБНО

Не как ты хочешь, чтобы было. Как БЫЛО.

- Проведи меня через вчерашнее утро.
 - ▶ 'Во сколько проснулась? Как себя чувствовала?'
 - ▶ 'Что первое посмотрела — телефон, кольцо, ощущения?'
 - ▶ 'Какое решение приняла на основе данных?'
- Какие приложения открывала вчера? В каком порядке?
 - ▶ 'Сколько времени провела в каждом?'
 - ▶ 'Что записывала вручную?'
 - ▶ 'Что забыла записать?'
- Был ли момент, когда данные противоречили ощущениям?
 - ▶ 'Приложение говорит одно, тело — другое'
 - ▶ 'Чему поверила?'
- ◆ Если бы я смотрела на твой экран весь день — что бы меня удивило?

ХАОС ДАННЫХ

- Где физически находятся твои данные прямо сейчас?
 - ▶ 'Сколько приложений?'
 - ▶ 'Сколько таблиц/заметок?'
 - ▶ 'Есть ли бумажные записи?'
- Когда последний раз пыталась свести всё воедино?
 - ▶ 'Что пыталась понять?'
 - ▶ 'Получилось?'
 - ▶ 'Сколько времени заняло?'

ФРЕЙМБОРК: Jobs-to-be-Done — Forces

Люди 'нанимают' продукт для работы. Но есть силы, которые толкают к изменению (push/pull) и силы, которые держат на месте (anxiety/habit). Настоящая боль — там, где push сильнее anxiety.

КОНКРЕТНЫЕ МОМЕНТЫ ФРУСТРАЦИИ

Мне нужны истории, а не обобщения.

→ Вспомни последний раз, когда ты подумала: 'Да *** твою мать!'

- ▶ 'Что конкретно произошло?'
- ▶ 'Какое приложение/устройство подвело?'
- ▶ 'Что ты сделала после?'

→ Когда ты тратила время впустую из-за плохих инструментов?

- ▶ 'Ручной перенос данных'
- ▶ 'Поиск информации, которая должна быть очевидна'
- ▶ 'Повторный ввод того, что уже вводила'

→ Какой вопрос ты задаёшь себе регулярно — и не можешь найти ответ?

- ▶ "Работает ли этот саплемент?"
- ▶ "Почему сегодня я чувствую себя хуже?"
- ▶ "Что изменить, чтобы...?"

◆ Что ты перестала пытаться делать, потому что 'всё равно невозможно'?

ПОЧЕМУ ТЫ ЕЩЁ НЕ РЕШИЛА ЭТО

→ Ты знаешь, что инструменты плохие. Почему не сменила?

- ▶ 'Что держит? Привычка? Данные? Лень?'
- ▶ 'Что пугает в переходе?'

→ Какие решения ты пробовала — и почему бросила?

- ▶ 'Что обещали? Что дали?'
- ▶ 'В какой момент поняла, что не работает?'

◆ Если бы идеальное решение появилось завтра — что бы тебя остановило от перехода?

ФРЕЙМБОРК: Gestalt — Незавершённые гештальты

То, что мы избегаем, имеет над нами власть. Непризнанные страхи и сомнения управляют решениями из тени. Вытащи их на свет — и они потеряют силу.

СТРАХИ

Это сложно. Но здесь — настоящее золото.

→ Чего ты боишься узнать о своём теле?

- ▶ 'Какие данные избегаешь смотреть?'
- ▶ 'Какие метрики пугают?'
- ▶ 'Какую правду не хочешь видеть в цифрах?'

→ Что, если это всё — самообман?

- ▶ 'Была ли мысль: 'А вдруг саплементы — плацебо?''
- ▶ '"А вдруг я трачу деньги на иллюзию контроля?'"
- ▶ 'Как ты справляешься с этим сомнением?'

◆ Если бы приложение доказало, что половина твоего протокола не работает — что бы ты почувствовала?

СЛЕПЫЕ ПЯТНА**→ Где ты врёшь себе?**

- ▶ 'Записываешь не всё'
- ▶ 'Игнорируешь неудобные данные'
- ▶ 'Веришь в то, что хочется верить'

→ Что бы сказал твой близкий человек о твоих 'заморочках'?

- ▶ 'Что они видят, а ты — нет?'

◆ Если бы ты могла посмотреть на себя со стороны — что бы увидела?

ФРЕЙМБОРК: Peak-End Rule

Люди запоминают пиковые моменты и концовки. Один момент 'ВАУ!' важнее месяца нормальной работы. Найди эти моменты — и ты найдёшь ядро продукта.

ОТКРЫТИЯ

Вспомни момент, когда данные показали то, чего ты не знала.

→ Расскажи про своё главное открытие о себе через данные.

- ▶ 'Что это было?'
- ▶ 'Как ты это обнаружила?'
- ▶ 'Что изменилось после?'

→ Была ли связь, которую ты нашла сама — и которую никто не подсказал?

- ▶ "Оказывается, когда я _____, мой _____ улучшается"

→ Какое решение ты приняла на основе данных — и оно сработало?

- ▶ 'Что изменила?'
- ▶ 'Как поняла, что сработало?'

◆ Если бы ты могла пережить этот момент открытия снова — что бы ты хотела узнать?

ИДЕАЛЬНЫЙ МОМЕНТ

→ Опиши идеальное утро с идеальным инструментом.

- ▶ 'Что ты видишь первым?'
- ▶ 'Что он тебе говорит?'
- ▶ 'Как ты себя чувствуешь?'

◆ Какую фразу ты хочешь услышать от приложения — ту, которая изменит твой день?

ФРЕЙМВОРК: Empathy Map

Продукт живёт в контексте отношений. Кто поддерживает? Кто не понимает? Кто похож на тебя? Твой пользователь — это ты в прошлом, настоящем или будущем.

КТО НЕ ПОНИМАЕТ

- Опиши разговор с врачом, который тебя не услышал.
 - ▶ 'Что ты пыталась объяснить?'
 - ▶ 'Как он отреагировал?'
 - ▶ 'Что ты почувствовала?'
- Как реагируют близкие на твои 'заморочки'?
 - ▶ 'Что говорят?'
 - ▶ 'Что думают (но не говорят)?'
- ◆ Что бы ты хотела, чтобы они поняли — но не можешь объяснить?

КТО ПОНИМАЕТ

- Где ты находишь 'своих'?
 - ▶ 'Reddit? Discord? Telegram?'
 - ▶ 'Реальные люди?'
- О чём вы говорите, когда собираетесь?
 - ▶ 'Какие темы?'
 - ▶ 'Какие вопросы?'
- ◆ Чего не хватает в этих разговорах?

ТВОЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

- Закрой глаза. Представь человека, который будет пользоваться твоим приложением.
 - ▶ 'Как его/её зовут?'
 - ▶ 'Сколько лет?'
 - ▶ 'Чем занимается?'

ФРЕЙМБОРК: 10x Thinking

Забудь про ограничения. Забудь про 'это невозможно'. Представь, что у тебя есть волшебная палочка. Что бы ты создала, если бы не было границ?

МАГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

Ты просыпаешься — и он существует. Идеальный. Твой.

→ Что ты видишь, когда открываешь его?

- ▶ 'Как он выглядит?'
- ▶ 'Какие цвета? Какие слова?'
- ▶ 'Что он показывает первым?'

→ Что он знает о тебе?

- ▶ 'Какую информацию он собрал?'
- ▶ 'Откуда?'
- ▶ 'Что он понял о твоём теле, чего ты ещё не поняла?'

→ Какую связь он нашёл — ту, которая изменила всё?

- ▶ "Оказывается, когда ты _____, твой _____ на ____%"

◆ Как он разговаривает с тобой? Какой голос? Какой тон?

ГРАНИЦЫ

→ Что он НИКОГДА не должен делать?

- ▶ 'Что убило бы доверие?'
- ▶ 'Что заставило бы удалить?'

→ Насколько он должен быть 'умным'?

- ▶ 'Просто показывать данные?'
- ▶ 'Находить корреляции?'
- ▶ 'Давать рекомендации?'
- ▶ 'Предсказывать?'

◆ Если бы он ошибся — как ты хотела бы узнать об этом?

ФРЕЙМБОРК: Founder-Market Fit

Лучшие продукты создают люди, которые сами страдали от проблемы. Твоя боль — это твоя суперсила. Твой опыт — это то, что нельзя скопировать.

ТВОЁ ПРАВО

→ Почему именно Ты должна это построить?

- ▶ 'Что ты знаешь, чего не знают другие?'
- ▶ 'Что ты видишь, чего не видят другие?'
- ▶ 'Что ты чувствуешь, чего не чувствуют другие?'

→ Какой твой unfair advantage?

- ▶ 'Экспертиза?'
- ▶ 'Сообщество?'
- ▶ 'Опыт?'
- ▶ 'Одержимость?'

◆ Если не ты — то кто? И почему ты будешь злиться, если это сделает кто-то другой?

ЦЕНА

→ Что ты готова отдать за это?

- ▶ 'Время?'
- ▶ 'Деньги?'
- ▶ 'Комфорт?'
- ▶ 'Репутацию?'

→ Если через год ничего не получится — что останется?

- ▶ 'Что ты узнаешь о себе?'
- ▶ 'Что приобретёшь?'

◆ Насколько это важно для тебя — по-настоящему, без самообмана?

ФРЕЙМБОРК: Stream of Consciousness

Рациональный ум фильтрует. Свободный поток — нет. Здесь живут идеи, которые 'слишком глупые', 'слишком смелые', 'слишком личные'. Именно они — самые ценные.

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Включи запись
2. Поставь таймер на 10 минут
3. Закрой глаза
4. Говори всё, что приходит в голову
5. НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ
6. Не редактируй, не фильтруй, не думай 'это глупо'
7. Если не знаешь что сказать — описывай что видишь/слышишь/чувствуешь

ЗАТРАВКИ (если застрянешь):

- ▶ 'Самое безумное, что я хотела бы видеть в приложении...'
- ▶ 'Меня бесит, что никто не понимает...'
- ▶ 'Если бы я могла изменить одну вещь в своём теле...'
- ▶ 'Мой идеальный день выглядит так...'
- ▶ 'Я боюсь признаться, что...'
- ▶ 'Если бы это приложение существовало 5 лет назад...'
- ▶ 'Мой пользователь скажет друзьям...'
- ▶ 'Это не просто приложение, это...'

ПОСЛЕ ЗАПИСИ

НЕ РЕДАКТИРУЙ.

Не слушай запись. Не удаляй 'неудачные' места. Не добавляй 'я тут криво сказала'.

Просто отправь.

Мне нужна ты настоящая — с паузами, сомнениями, незаконченными мыслями. Там живут инсайты, которые нельзя получить из анкеты.

Спасибо за доверие. Это требует смелости.

ЧТО БУДЕТ ДАЛЬШЕ

После получения записей я:

- Расшифрую и выделю ключевые инсайты
- Составлю карту болей и желаний
- Сформирую гипотезы для валидации
- Предложу структуру продукта на основе твоего видения
- Создам roadmap от MVP до масштабирования

Твои слова станут фундаментом продукта.