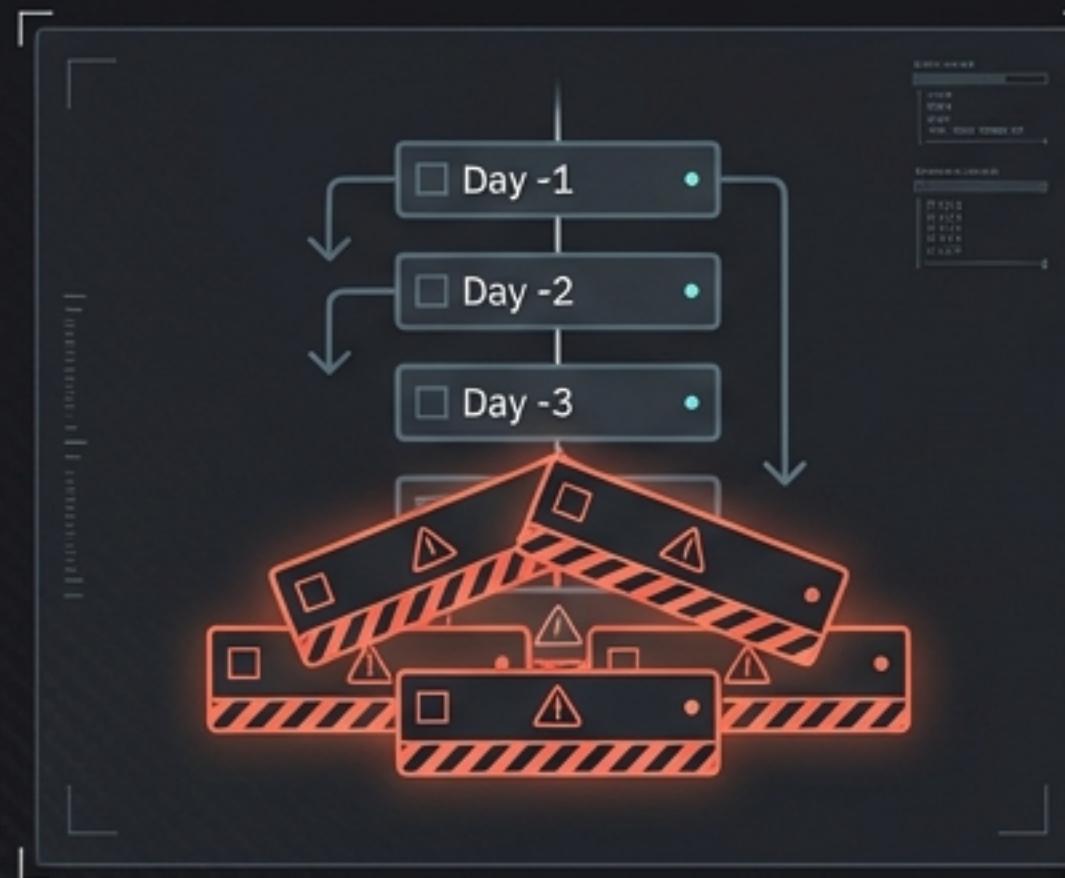


Rogue-Like ToDo

Старые методы ведения боя провалились.
Добро пожаловать в новую войну.

Эволюционный тупик: Почему традиционные инструменты ведут в никуда



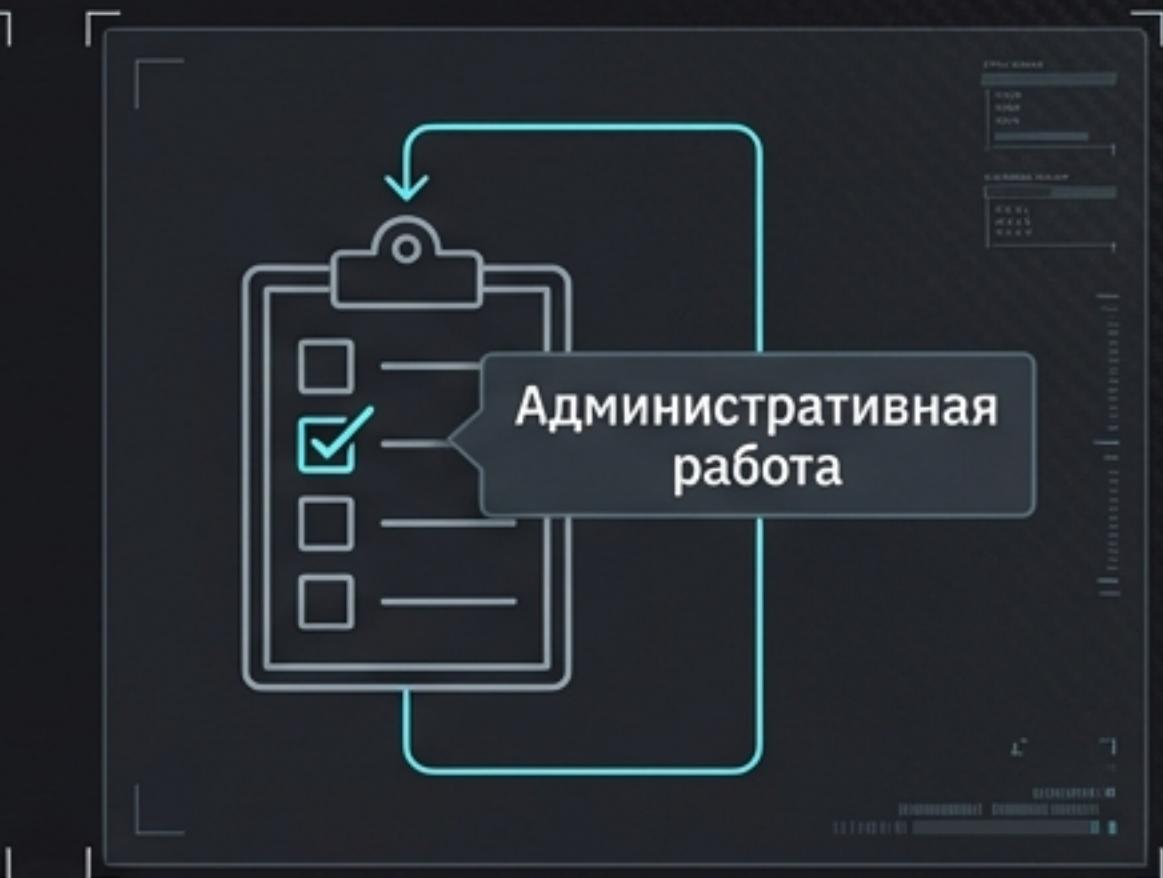
"Стена Стыда"

Перенос невыполненных задач создает визуальное давление, которое провоцирует паралич воли и избегание. Система, призванная помочь, становится источником стресса.



"Инфляция достижений"

Декоративные награды (золотой меч для аватара, виртуальные питомцы) быстро теряют ценность, так как не влияют на реальную способность пользователя выполнять задачи. Это превращается в бессмысленный ритуал.

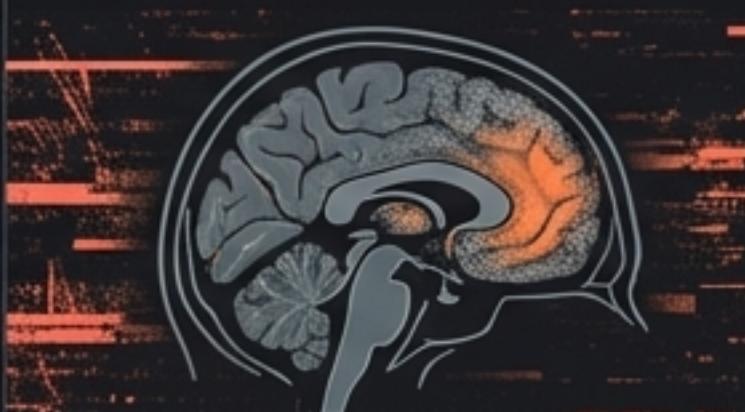


"Поверхностная геймификация"

Проставление галочек ощущается как дополнительный слой административной работы, а не как реальная помощь в управлении фокусом.

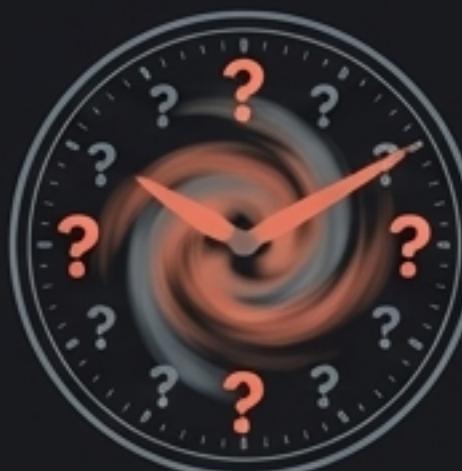
Поле боя – ваша биохимия, а не список дел

Дофаминовая дисрегуляция



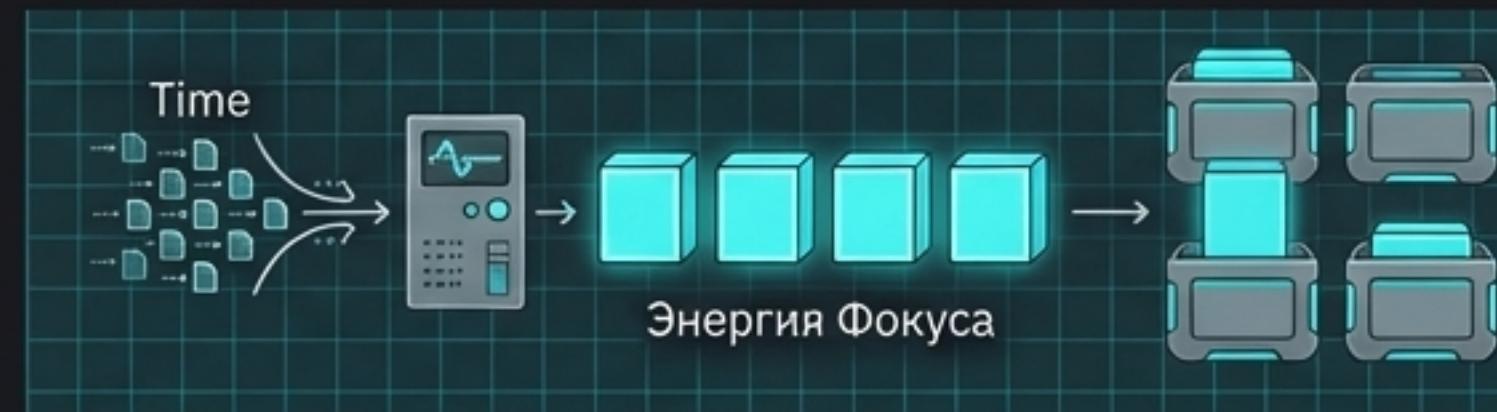
Мозг не выделяет дофамин в предвкушении задачи, если награда отложена во времени. Модель «поработай сейчас — получишь потом» не работает.

Временная слепота (Time Blindness)



Неспособность ощущать течение времени. Час, день и неделя сливаются в абстрактное «потом» или паническое «сейчас».

Материализация времени



Время становится конечным игровым ресурсом («Энергия Фокуса»), а задачи – контейнерами («Слоты»). Это снижает когнитивную нагрузку.

Искусственная срочность



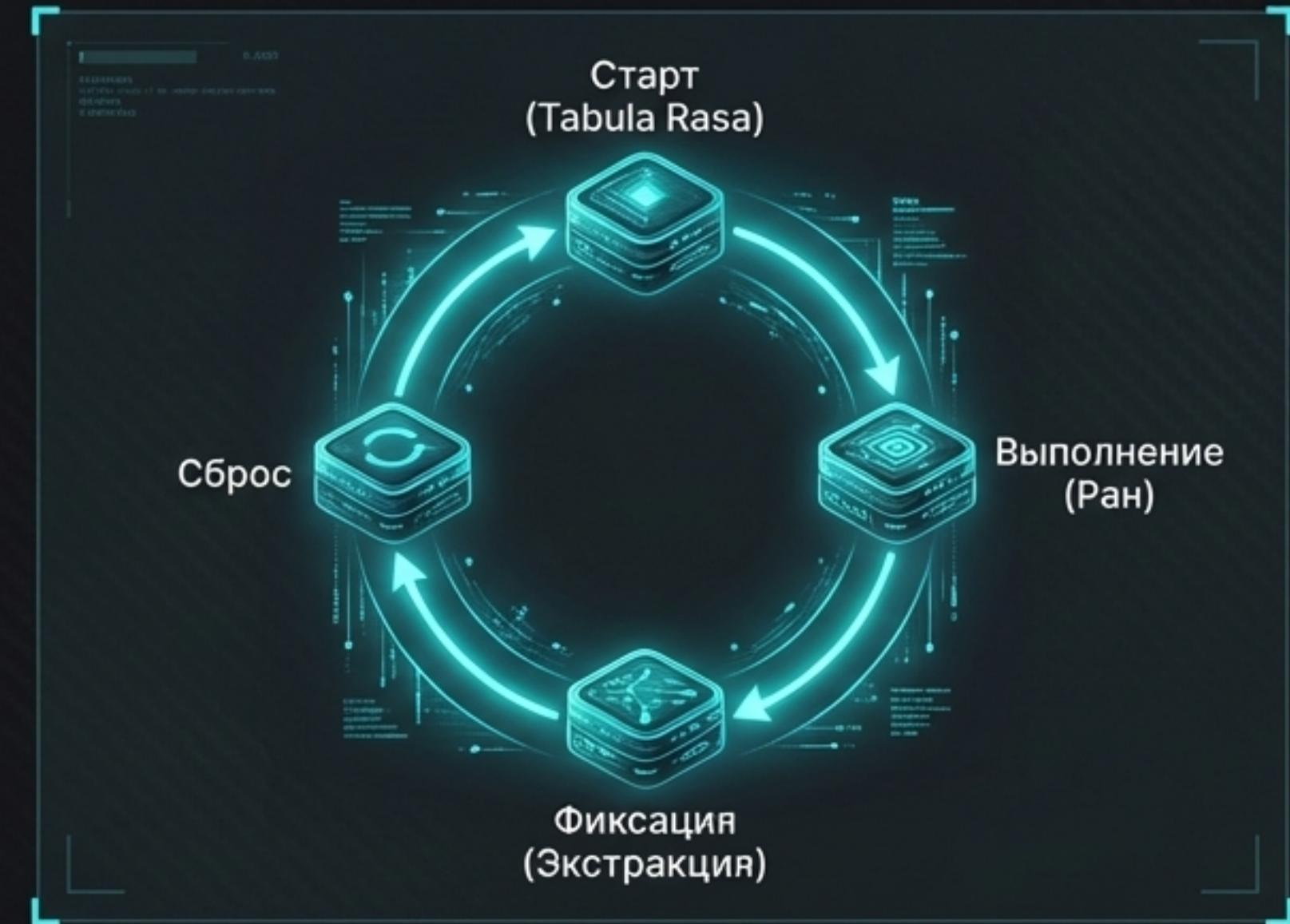
Механика «Рейдов» с высокими ставками создает эмоциональный вес. Риск потерять «лут» имитирует реальную опасность, фокусируя внимание.

Смена парадигмы: От накопления долгов к азарту экстракции

Накопительная модель: страх, что все рухнет.



Циклическая модель: азарт сохранить добытое.



**Мы переходим от страха *не сделать* к азарту *сохранить сделанное*.
Двигатель системы — Неприятие Потери (Loss Aversion), которое
мотивирует в 2 раза сильнее ожидания награды.**

Архитектура "Рана": От рассвета до эвакуации (Часть 1)



Фаза 0: Tabula Rasa (Предварительная подготовка)



- Каждое утро мир перезагружается. Вчерашние незавершенные задачи уходят в архив, а не висят в списке на сегодня.
- Вы начинаете с чистого листа, без груза вины за прошлое.

Фаза 1: Разгон (Warm-up)

- В начале «рана» доступны только микро-слоты (Tier-1: 2–5 минут). Система физически не дает взять сложную задачу.
- **Цель**: Преодолеть инерцию через серию быстрых побед («Выпить воды», «Ответить на 1 письмо»), запуская дофаминовый каскад.



Архитектура "Рана": От рассвета до эвакуации (Часть 2)

[Фаза 0] → [Фаза 1] → [Фаза 2] → [Фаза 3] → [Фаза 4]

Фаза 2: Аккумуляция (Mid-Game)

- Накопленная «Энергия Фокуса» от микро-задач используется для «покупки» доступа к слотам Tier-2 (10-15 мин) и Tier-3 (25-30 мин).
- Награда за простые задачи начинает падать (Diminishing Returns), подталкивая вас повышать ставки.



Фаза 3: Рейды (End-Game)

- «Босс-файты» дня: слоты Tier-4 (45–60+ мин) с максимальной наградой.
- **Wager System**: Вход в Рейд требует ставки (часть накопленного за день XP). Провал или отвлечение = потеря ставки.



[Фаза 0]

[Фаза 1]

[Фаза 2]

[Фаза 3]

[Фаза 4]

Фаза 4: Экстракция. Прогресс не засчитан, пока он не в безопасности.

Механика

- Вы должны вручную нажать кнопку «Завершить Ран», чтобы зафиксировать результаты дня.
- В этот момент Дневной XP конвертируется в постоянный Meta-XP.

After-Action Report

//..МИССИЯ ЗАВЕРШЕНА..//
СТАТУС: УСПЕШНАЯ ЭКСТРАКЦИЯ
ДНЕВНОЙ ЛУТ (XP): 1480
КОНВЕРТАЦИЯ В МЕТА-ХР: 1480 → 148
НЕЙТРАЛИЗОВАНО УГРОЗ: 8
ПРОВАЛЕНО РЕЙДОВ: 0

Риск

- Если вы не нажимаете кнопку (забыли, уснули), часть XP **сгорает**. Это штраф за «пропажу без вести» (MIA).
- **Цель:** Воспитание дисциплины осознанного завершения циклов.

Арсенал Оператора: Ресурсы и их назначение



Дневной XP (Soft Currency)

Природа: Нестабильный актив.
Существует только внутри текущего «рана». Ваш «клут» в рюкзаке.

Психология: Порождает «Gear Fear» — страх потерять накопленное, что заставляет принимать взвешенные решения.



Энергия Фокуса (Action Points)

Природа: Ваша выносливость.
Тратится на открытие слотов задач.

Функция: Предотвращает выгорание, физически запрещая брать слишком много сложных задач подряд.
Моделирует истощение нейромедиаторов.



Meta-XP (Hard Currency)

Природа: Постоянный актив.
Добывается ТОЛЬКО через успешную Экстракцию.

Функция: Тратится на покупку постоянных улучшений самой системы.

Матрица боя: Баланс риска и награды

Тип Слота (Tier)	Длительность	Стоимость (Энергия)	Базовая Награда (XP)	Риск (Ставка)	Штраф при провале
T1: Разминка	2-5 мин	0	10-20	Нет	0
T2: Рутина	10-15 мин	5	50-80	Низкий	Потеря Энергии
T3: Фокус	25-30 мин	15	150-200	Средний (10% XP)	-10% от текущего XP
T4: Рейд	45-60 мин	30	400-600	Высокий (30% XP)	-30% от текущего XP

Tactical Analysis

Вывод: Прогрессия риска очевидна. Система заставляет вас быть честным с самим собой: вы не возьмете Рейд, если не уверены, что сможете его завершить.



Долгая игра: Вы прокачиваете не аватар, а свою операционную систему

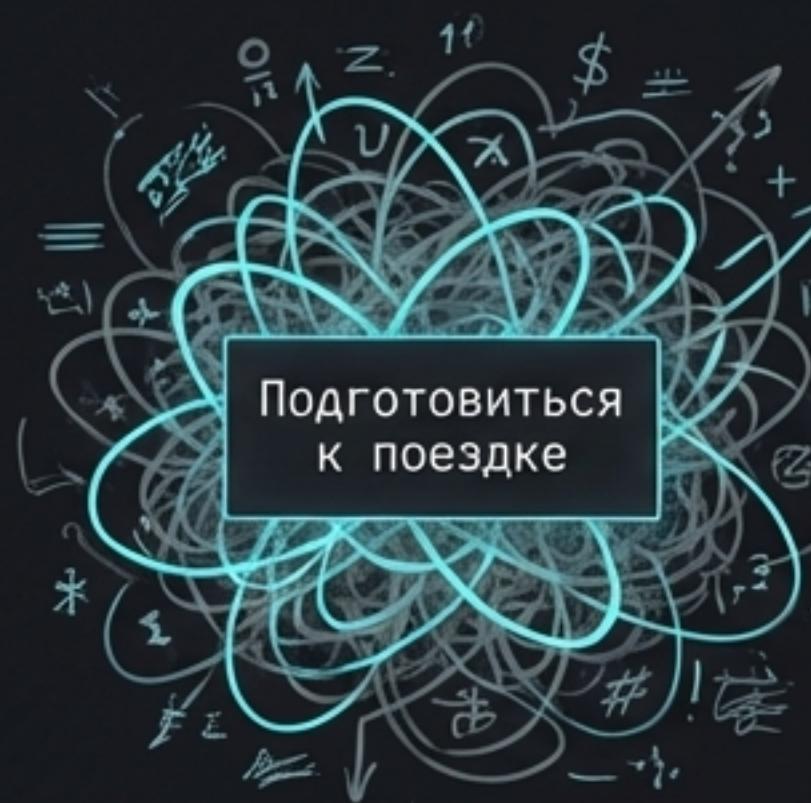
Вместо бессмысленных скинов и питомцев, вы инвестируете Meta-XP
в улучшение инструмента, который помогает вам работать.





AI-координатор "Мясорубка": От хаоса к боеприпасам

1. Вход: Вы “закидываете” большую, пугающую цель



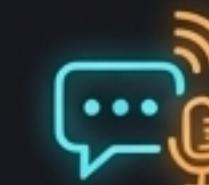
2. Обработка: AI в роли “тактического координатора” разбивает цель на атомарные действия.



3. Выход: Вы получаете набор готовых к выполнению “карточек-патронов”.



Дополнительная функция



AI может выступать в роли “Body Double”, пингя вас во время Рейда:
«Оператор, прием. Подтвердите статус».

Система честности: Защита от самообмана

Мы используем 'Полезное Трение' (Beneficial Friction), чтобы сделать читерство невыгодным и бессмысленным.

1. Убывающая Доходность



2. Доказательство Работы

РЕЙД: ВЫСОКИЙ РИСК

Дескриптив

Максимизация рисков системы двойного труда, подсчитывая потраченные ресурсы.

Soft Proof: Краткий отчет о результате

Ведите отчет...

ТРЕБУЕТСЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

ОТПРАВИТЬ

3. Никаких глобальных лидербордов



ПРОШЛЫЙ
ЛУЧШИЙ
РЕЗУЛЬТАТ

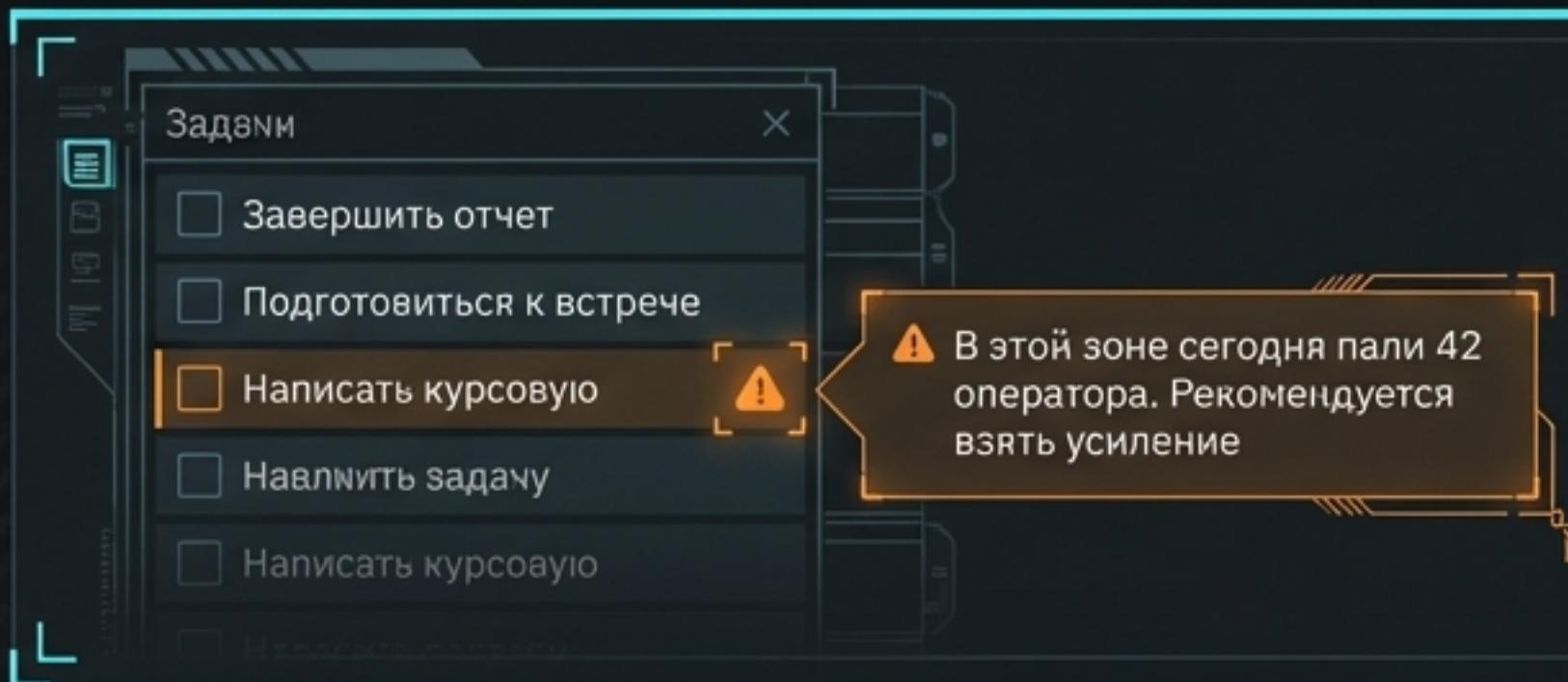
Пытаетесь спамить однотипные микро-задачи? Начиная с 4-й, награда за них падает до нуля.

Для высокорисковых Рейдов система может потребовать 'Soft Proof'. Усилие, чтобы придумать фейковый отчет, часто выше, чем усилие для выполнения задачи.

Единственный, с кем вы соревнуетесь – это вы вчерашиий. Система 'Призрака' показывает ваш прошлый лучший результат: 'Твоя тень в прошлый вторник заработала 1200 ХР. Сможешь обогнать?'.

Система ‘Strand’: Одиночная игра с асинхронной поддержкой

Мы используем непрямое взаимодействие, чтобы создать чувство солидарности без стресса от чатов и соревнований.



Кровавые Пятна (Bloodstains)

Добавляя сложную задачу, вы можете увидеть предупреждение. Это валидирует сложность и снижает чувство стыда.



Маяки Поддержки (Supply Beacons)

Вы можете потратить излишки Meta-XP, чтобы анонимно отправить "посылку помощи" (+15 Энергии) случайному пользователю, который находится на грани провала.

Погружение через интерфейс: Вы не в приложении, вы в командном центре

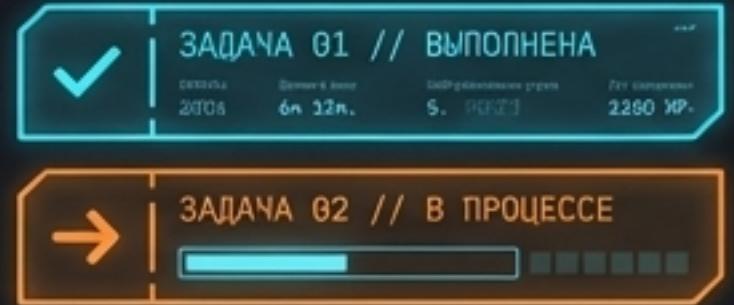
Визуальный Язык (Diegetic UI)

Стиль: Cyber-tech / Tactical OS

ТАЙМЕР

04:35:12

ЭНЕРГИЯ



Темная тема, неоновые акценты (синий - фокус, оранжевый - риск), моноширичные шрифты. Никакой корпоративной "дружелюбности".

Звуковой Дизайн

Ключевой элемент для выработки рефлексов. Сочный, "хрустящий" звук успеха. Глухой звук "глитча" при провале.

Кульминация дня – Отчет о миссии



Экран Экстракции — это не скучный список. Это анимированный "After-Action Report". Это превращает статистику в героический нарратив.

Tactical OS

NotebookLM

Конечная цель: От продуктивности к самоэффективности

Система учит трем фундаментальным навыкам:

- 1. Уважение к ресурсу:** Ваша энергия конечна, и ее нужно тратить с умом.
- 2. Оценка рисков:** Не обещайте того, что не сможете сделать, иначе потеряете 'лут'.
- 3. Искусство завершения:** Любой процесс должен быть явно завершен (экстракция), иначе он не имеет смысла.

Rogue-Like ToDo возвращает вам чувство агентности. Вы – оператор своей жизни.