

# Очистка оперативной памяти

Всем привет!

Хочу поделиться практикой **«очистки оперативной памяти»**.

Для этого нам понадобится:

- бумага (я взял маленькие карточки бумажные для заметок);
- ручка;
- время 1-3 часа (чем больше, тем лучше).

Итак. Берёте бумагу, ручку и выписываете абсолютно все **задачи, планы, идеи, мечты, цели, дела**. Одна мысль - одна карточка.

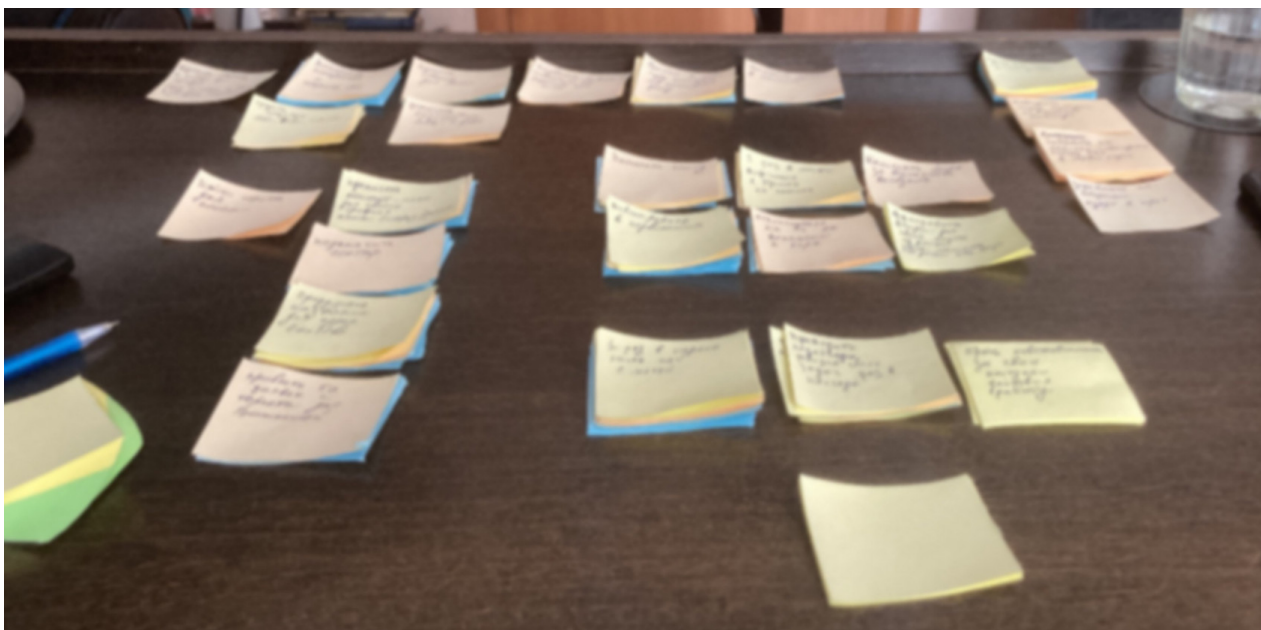
Вначале можно всё кидать в одну кучу, первые штук 50-70. После, появляется понимание, что пора структурировать.

В конечном итоге, у меня получилось выписать более 300 карточек. Около сотни я выкинул и забыл про эти дела.

Разбил все карточки по блокам и сферам в жизни: **работа, проекты, здоровье, обучение, быт, дом, семья, хотелки и т.д.**

Назначил на каждую карточку время и приоритет исполнения.

Сейчас, у меня это всё храниться в отдельной книжечке (что-то вроде скоросшивателя - удобно).



Очень помогает **взглянуть со стороны и увидеть, чем забита голова** на самом деле.

Каждая задача и дело у меня на виду и я задаю ей место в мыслях, а не наоборот

Практика полезная, возможно не всем зайдёт, а если и зайдёт, то в ином, персональном, виде.

Автор сообщения: alexander\_godgiven#9643

## **Дополнение**

Полезное дополнение — это список триггерных крючков - список тем, который позволяет вытащить из головы все-все задачи:

<https://gist.github.com/svetlyak40wt/6c79264d9c3615e1a168ed774fbc7335>

Автор сообщения: pongo#7516

---

Revision #2

Created 31 May 2023 10:06:18 by Тимур

Updated 18 July 2023 04:04:59 by Тимур