

Спецзадания по улучшению концентрации

Спецзадание: цифровая чистота

Признаки, по которым вам нужна цифровая чистота:

- 1) Вы машинально берете телефон в руки, когда вам скучно или вы устали.
- 2) Вы каждый день проверяете свои соцсети и проводите не меньше часа, читая новости и посты друзей.
- 3) Опубликовав пост, вы несколько раз заходите в соцсеть, чтобы проверить, сколько лайков под ним оставили или какие комментарии написали.
- 4) Проснувшись, вы некоторое время остаетесь в постели, просматривая соцсети, почту или читая новости.
- 5) Вас беспокоит, что вы слишком много времени проводите в сети.
- 6) Вы очень давно не встречались с друзьями офлайн и предпочитаете обмениваться сообщениями.

Принцип в очищении тот же, что была в ситуации с очищением физического пространства: ко всему, с чем мы взаимодействуем в цифровом пространстве мы применяем принцип 3-х критериев:

- это должно приносить в жизнь ценность;
- использование этого должно быть самым эффективным путем поддержания этой ценности;
- использование этого должно иметь свое место и время – оно должно органично вписываться в жизнь, не вытесняя другие ценности и активности

Начать можно с вопроса: **«Как я это использую?»**

Очищаем цифровое пространство

- Удаляем ненужные приложения. Нужные объединяем по контексту.
- Выгружаем старые фотографии и файлы на внешние диски или в облако.
- Переименовываем нужные файлы и папки в понятные названия, удобные для текстового поиска.
- Закрываем открытые в браузере вкладки. Если необходимо – сохраняем их в списки прочтения или группы (зависит от браузера). Очищаем историю просмотров.
- Очищаем папку загрузок: удаляем ненужное и переносим в соответствующие места нужное.
- Очищаем рабочий стол. Ставим нейтральные, однотонные обои. Оставляем только самые используемые ярлыки.
- Актуализируем или очищаем список «Смотреть позже», «Читать позже», избранного Телеграмм,

Очищаем регулярный поток информации

- Проверяем платные подписки на сервисы. Отписываемся от неактуального.
- Анализируем подписки в социальных сетях и youtube – отписываемся от того, что считаем нежелательным или ненужным (новости, политика, мемы) – того, что не приносит в нашу жизнь долгосрочной ценности.
- Анализируем новости друзей, скрываем из ленты тех, что создают шум.
- Отписываемся от ненужных email рассылок.
- Ставим блокировщик рекламы (например [AdGuard](#) или [Adblock Plus](#)).
- Выключаем уведомления от приложений и соцсетей. Составляем список исключений для работы, доставки (и подобного), близких людей и уведомлений от **«Простого Сообщества»**.
- Настраиваем режим «Не беспокоить»: составляем расписание доступности.

Очищаем мысли

- Очищаем «Входящие» в таск-менеджере.

- Записываем все идеи, планы, мечты, цели в одно место. Это могут быть: желания что-то сделать, ожидающие или висящие процессы, долги, обещания.
- Актуализируем задачи по «Матрице Эйзенхауэра». Определяем новые приоритеты.

Настраиваем нужный поток информации

- Актуализируем рекомендации youtube: создаем новый аккаунт, в котором очень избирательно ставим лайки и смотрим только нужные для ваших целей видео.
- Составляем план/список изучения: делаем потребление информации контролируемым. Добавляем то, что мы хотим изучить для личного или профессионального развития.
- Составляем список развлечения: делаем отдых и прокрастинацию контролируемой. Добавляем то, что даст нам приятные эмоции и радость.

Формируем принципы работы с техникой

- Ставим регулярную задачу поддержание порядка во входящих заметках и задачах.
- Работая на ПК, используем полноэкранный режим приложений.
- Составляем расписание работы с техникой: не берем в руки технику с утра и откладываем за 2 часа до сна.
- Планируем время проверки соцсетей/сообщений/почты.
- Работаем циклами сфокусированной работы и отдыха 25/45/90 минут (Pomodoro).
- Ставим временные ограничения на работу определенных приложений (например, 30 минут youtube в день).
- Анализируем возможность использования аналоговой альтернативы цифровым гаджетам (блокнот вместо заметок на телефоне, будильник вместо смартфона и тд).
- Используйте фильтры экрана для снижения влияния синего света ([flux](#) или системные решения).
- Закрываем ненужные приложения после использования.

Устанавливаем приложения для продуктивного использования техники

Для анализа активности:

- [Activity Watch](#)
- [YourHour App](#)
- [StayFree](#)
- [Rize · Maximize Your Productivity](#)
- [AntiSocial Phone Usage Tracker](#)
- [ActionDash - Phone Usage Tracker & Overuse Reminder](#)
- [QualityTime](#)
- [ProcrastiTracker](#)

Для трекинга рабочего времени:

- <https://clockify.me/>
- <https://toggl.com/track/>
- <https://www.rescuetime.com/>

Для блокировки и ограничений:

- [Cold Turkey](#)
- [SelfControl](#)
- [Webtime Tracker | Peta Sittek](#)
- [TimeBoss](#)
- <https://one-sec.app/>
- [Unhook](#)
- [UnTrap](#)

Для Pomodoro таймера:

- [Forest](#)

- pomofocus.io
- [FocusDay](#)

Спецзадание: день без техники

Чтобы выполнить это спецзадание, вам нужно:

- Предупредить свою команду за день «до» об отсутствии в онлайн.
- На следующий день после выполнения спецзадания написать в чат отчет об опыте выполнения: какие были трудности, как вы их решали.

Спецзадание: 3 часа на природе

Чтобы выполнить это спецзадание, вам нужно выбраться на зеленое или голубое пространство (лес, парк, река, озеро, горы) и провести там как минимум 3 часа.

Что можно делать на природе?

- Пикник
- Рыбалка
- Шашлыки
- Хайкинг

Спецзадание: коворкинг

Чтобы выполнить это спецзадание, вам нужно поработать одну сессию в публичном коворкинге либо в приватном коворкинге со своим бадди. Назначение этого формата заключается в том, что мы чувствуем большую ответственность, находясь перед другим человеком.

Суть публичного коворкинга заключается в следующем:

- Вы подключаетесь к голосовому каналу «Коворкинг»
- Включаете демонстрацию своего экрана или видео-камеру
- В течении установленного вами времени (45-90 минут) выполняете свои задачи.

Суть приватного коворкинга заключается в следующем:

- Вы пишете в чат «Бадди. Помогаем друг другу с выполнением задач» или чат своей команды о ваших задачах, желаемом времени и продолжительности коворкинг-сессии. Например: *сегодня в 16:00 мне нужно в течении 90 минут написать статью об экологии на 5000 символов.*
- Находите человека, который работает над схожей задачей и/или в схожий промежуток времени и договариваетесь о совместной коворкинг-сессии.
- В назначенное время вы создаете приватную голосовую комнату. При желании, блокируете ее от посторонних.
- В начале сессии проговариваете свои задачи друг перед другом и приступаете к выполнению задач.
- В процессе сессии вы поглядываете за своим товарищем, фиксируя его нежелательное поведение.
- В конце сессии вы делитесь друг с другом результатами выполненных задач, делитесь опытом и ценными наблюдениями друг за другом.

Revision #1

Created 13 October 2023 19:20:30 by matvey033

Updated 15 November 2023 12:36:20 by matvey033