

Вечерний гвоздодёр: как всегда помнить об актуальных задачах

Для чего: помогает вспомнить все задачи, которые возникли за день и которые завтра или в будущем надо сделать

Когда: вечером, с листком бумаги и ручкой в руках (ну или куда вы записываете задачи)

Как: Садимся, и начинаем вспоминать весь день в мельчайших деталях **в обратном порядке**. Именно наоборот, начиная не с утра, а с вечера, потому что по каким-то причинам так наш мозг начинает вспоминать все задачи, которые мы забыли записать. В книге Дорофеева он приводил исследования, но я просто скажу, что они есть. Вы резко начнете вспоминать все, что вам надо сделать. Вы записываете задачу, и продолжаете вспоминать день в обратном порядке, и так пока не доберетесь до момента пробуждения. В теории можно вспоминать и вчера, но я такое не практиковала

Занимает не очень много времени, но КПД огромный. Я обычно когда практикую эту штуку, умудряюсь выписать от 10 до 30 дел, про которые забыла. Ну это неудивительно, мы же только 7+-2 дела помним))

Автор **заметки**: Ира Bluedog

Revision #2

Created 6 December 2023 14:39:45 by Тимур

Updated 10 December 2023 05:20:25 by Тимур