

# Продуктивность: общая информация

- [Преодоление препятствий на пути к продуктивности](#)
  - [Преодоление страха](#)
  - [Черная полоса в жизни](#)
- [Материалы на тему саморазвития](#)
- [Многозадачность](#)
- [Конспект подкаста Andrew Huberman об улучшении фокуса и концентрации](#)
- [Как бесконечные фантазии разрушают нашу жизнь](#)
- [Температура воздуха и работоспособность](#)
- [Анализ ошибок, ключевые вопросы](#)
- [6 секретов быстрого обучения](#)
- [9 принципов продуктивности](#)
- [10 советов для управления временем](#)
- [10 лучших средств продуктивности по мнению Али](#)
- [Почему вам не стоит ускорять видео](#)
- [Как извлекать максимум пользы из Reddit?](#)
- [Гайд по продуктивности в разрезе цифрового минимализма](#)
- [Как быстрее усваивать новую информацию?](#)
- [Стоит ли учиться стратегии в стратегических играх?](#)
- [Как домашние животные делают вас богаче.](#)

# Преодоление препятствий на пути к продуктивности

# Преодоление страха

Много тут написали, я не знаю ответили ли тебе на вопрос, но есть опыт в таких страхах и сомнениях. Единственное, что помогало, это просто начать и найти рядом людей, которые не дадут тебе сидеть на месте и бояться. Допустим у меня был и есть мастер, перед которым я никогда не мог проявлять лень или нежелание работать. Когда он на меня смотрит, я верю в себя на все сто, потому что я не могу при нём быть скажем так неудачником и делаю все чтобы у меня все получилось, это скажем так привычка. Реально все в голове, если человек реально старается и у него есть талант в том деле в котором занимается, он сделает хорошо. И тут все хорошие надо запоминать, потому что когда придёт стагнация, апатия, все успехи забываются и начинается самобичевание и сомнения. Но как и учили меня, дело, которое не получается, сделай его 1000 раз и тогда у тебя получится и ты даже думать не будешь о том как ты это делаешь. В общем дай понять мозгам, что если будешь максимально стараться, всегда будет хорошо, коли в этом чувствуешь талант.

2 совет. Люди часто думают, как сделать это или иное дело, но это дело твоих ментальных способностей, самые лучшие вещи сделаны почти неосознанно, так что думать надо над тем «ЧТО» ты делаешь, а не «КАК» это сделать, это сфера таланта, Моцарт не думал, как играть и писать свои произведения, он думал что я буду писать и что я будут играть, остальное талант. Вывод: в сферу как лучше не лезть, будет стагнация, думай про что ты делаешь, а там интуиция подскажет, не думая про страх)

Автор сообщения: Yelisey#9035

Концентрация внимания(не буду говорить, про здоровый образ жизни, это очевидно). Нужно уничтожить все лишнее. Есть работа, есть цель, больше ничего попадать не должно, все "незанятое" время медитация. Т.е. никакого выбора ты зарабатываешь на жизнь, движешься к цели, или отдыхаешь(медитация и есть ментальный отдых). Отдельно упомяну, про медитацию в работе, по сути никаких лишних мыслей, всегда возвращаешься к дыханию пока что то делаешь, если тема не касается насущного.

Энергичность, настроить дофамин, есть в курсе по самодисциплине, если кратко, аскетизм и здоровый образ жизни.(изначально будет подавленность и апатия, но это пройдет, где то через месяц, главное держатся и не перегибать).

Почти весь страх лечится работой, физической или ментальной, даже если он вполне обоснован и реален.

Страх неудачи, тщательная подготовка, если это что то одноразовое, вроде теста или собеседования, пересмотреть материал, продумать изложение фактов, потренироваться делать заранее.

Страх неудачи в целом, избавиться от перфекционизма. я стараюсь не ставить цели вроде, сегодня я закончу рисунок, или прочитаю N страниц, освою такую тему, я говорю, сегодня 3

часа занимаюсь этим и сам факт того, что я это делаю, это хорошо. Крайне сложно заранее предугадать сколько именно у тебя займет тот или иной процесс, и в иных формулировках будет только разочарование.

Когда уже что то умеешь, то страх неудачи, это уже не о тебе, и можно ставить конкретные цели, что бы не терять времени. Т.е. например опытный художник ставит себе цель нарисовать за 5 часов, что бы не отвлекаться и прокрастинировать, потому что из опыта он знает что может получить желаемый результат за это время.

Страх неизвестности, находится в состоянии продуктивности и самодисциплины, это дает чувство своей силы и уверенность, в том, что бы не случилось, ты справишься с этим лучшим способом.

Страх нехватки времени, начни делать, посмотри как делают другие, что бы узнать реальную картину, там успокоишься или поменяешь планы. Да и в целом, лучше попытаться и не закончить, провалить, получить отказ, чем опустить руки, когда знаешь что сделал все что мог и прилагал все усилия, намного легче живется.

Автор сообщения: Desfen#4525

# Черная полоса в жизни

Информация для тех, кому больно.

Иногда в жизни наступает чёрная полоса, некоторые действия и события наносят нашим системам колоссальный, или непоправимый урон.

Эти события выбивают нас из колеи, сбивают график и мы буксуем на месте, застревая в переживаниях прошлого, забывая про настоящее.

Это моё личное дополнение к ролику: <https://youtu.be/zCJTHmioWMQ>

Хочется отметить, что проораться/прорыдаться и прожить состояние эмоционально - необходимо, сдерживать себя - не стоит.

Методы, которые проверены временем (их можно комбинировать):

- Гвоздестояние: через эту практику можно много нового узнать о себе и своих переживаниях.
- Расписать лист переживаний и сжечь: не выплескивайте злобу в мир, пусть страдает бумага
- Обратиться к близким (если есть возможность): близким может быть кто угодно, важно ваше доверие и благоразумие этого человека, не недооценивайте силу диалога: 1 разговор может поменять вашу жизнь на 180°
- Избавиться от старых вещей: если осталось что-то что напоминает - от этого нужно избавиться. Наполнение предмета сокральным свойством скорби, оттягивает ваше восстановление.
- Расписать лист благодарности себе: не лукавьте, зачастую ситуация имеет и положительные стороны, излишний негативизм и самобичевание не приведут к решению ситуации. В чём вы хороши? За что вы себя любите? В чём ваша цель и экспертность? Если вы сами не знаете ответа на этот вопрос, спросите окружение - вы удивитесь вне зависимости от ответов.
- Убрать/отложить в сторону соцсети минимум на месяц, убрать музыку которая ассоциируется с негативным событием. Дайте себе отдых от ленты.
- Найти себе новое увлечение: вышивка например
- Массаж: позвольте себе массаж у специалиста.
- Спорт: пробежка без музыки, хорошо чистит голову (7/10 км).
- (для верующих) Обратитесь к своей конфессии. Поговорите со служителем.
- Медитация - работает, но не у всех
- Безэмоциональный анализ ситуации - взгляните на ситуацию со стороны и по возможности, найдите плюсы (зачастую они есть)

Книги - помощь:

- “Куриный бульон для души”
- Боб Ротелла - “психология чемпионов”

- Фельдман - "заново рождённые"
- Тал-Бен Шахар - "что ты выберешь?"
- будет полезно: "декларация о принятии реальности"

Когда настанет время и придёт вопрос "а что дальше?", распишите планер на следующий год:  
<https://yearcompass.com/>

Заедать/забухивать или проводить сутки за компом - плохая идея. Есть ситуация - её надо решить и идти дальше. Вы тот - кто вы есть и если ваша вера в себя подкосилась, это не означает что в вас не верит никто. Как минимум - Я верю.

В особо тяжёлых случаях: обращайтесь смело к специалисту, в этом нет ничего постыдного

Надеюсь, был полезен и помните:

Всё проходит и это пройдёт, никто не обещал что будет легко, но эй! Ещё не время сдаваться

Как это было: МОСКОМСПОРТ

Я готовлю их к невозможному, я делаю их сильнее и лучше с каждым днём, я не намерена тратить время на посредственный результат. Я подготавливаю чемпионов и не делаю исключений из правил. Заберите документы...

Такой диалог я услышал в 13 лет, когда мама одного из нас, захотела договориться о нисхождении к её сыну, чтобы он не сдавал УФП. Всё просто: не можешь, сложно, сдался - дверь знаешь где.

Когда нет жалости - нитьё заканчивается и начинается результат.

Я рос без отца, но у меня был тренер и могу сказать честно: в нынешних реалиях - тренер даёт гораздо больше.

Подъем 6:30, отбой 00:00, 6 дней в неделю - вечно занят: зал-школа-зал-дом и так по новой. Одно и то же, день за днём. Пока одноклассники пробовали свои первые и далеко не последние сигареты - я учился бинтовать стопы, чтобы не чувствовать боль. Чужой город, который в 12 раз больше родного, нет друзей и родственников, кнопочный телефон, дома только мама и та, приходит поздно, поэтому готовил по будням я, а по выходным - она. На вопрос: зачем или почему, или ради чего? Могу с лёгкостью в сердце ответить: потому что я - могу.

У меня была цель (зарожденная на травме): Я хотел превзойти своего отца. Я хотел знать свои лимиты и выплеснуть всю злобу и ненависть. Я шёл на золото РФ по программе КМС и не хотел давать шанса своим соперникам из других городов.

Труд, терпение, дисциплина - три столпа, которым я благодарен за то, что в тот год был первым в своём деле на 1/6 части суши и сделал то, что считал невозможным.

Так что, дорогие мои: найдите цель и возьмите её. Не нужно оправдывать свою слабость или искать утешение в малом. Берите своё по праву и делитесь с миром результатом.

Автор заметки: [nameless#8952](#)

# Материалы на тему саморазвития

Ловите аптечку:

"50 лучших книг по саморазвитию в инфографике" от SmartReading в PDF

[https://readster.me/storage/2020/02/50\\_luch\\_knig.pdf](https://readster.me/storage/2020/02/50_luch_knig.pdf)

Автор заметки: Snayckers#8484

# Многозадачность

Как и обещал: Многозадачность

В последнее время, менеджмент всё плотнее входит в нашу жизнь. С примерно 2010 года в российских резюме всё чаще фигурируют фразы: многозадачность, лидерство, вовлеченность

Но давайте по порядку.

Ч1. Идея. "Откуда растут ноги?"

С приходом hustle культуры и повальной моды на результативность, люди стали забивать свои графики сомнительными комбинациями:

Отжимания + аудио книга, сотрудник с расширенными полномочиями (10 в 1), книги про "успешный успех", "подвальный" коучинг", "бизнес" на коленке в купе с соцсетями и вылизанной картинкой - убили менеджмент в своём изначальном понимании. Началась гонка: для Хаслеров для них, есть 2 категории: обычные и нетакуси

Зачем это работодателям?

"Если я могу объединить в одну вакансию: дворника, продавца, тамаду, повара и уборщика и платить на 20% выше рынка 1 вместо 5. Я выиграл. Да, результат будет посредственный, а люди будут сменяться как перчатки, но это их проблемы, в трудовой будет красиво написано: менеджер по \*вставьте слово\*, а еще мы можем внести систему штрафов и ненормированный график в обход ТК" - примерный вектор мышления "кабанчика" который вас нанимает продуктивных (мелкий/средний ИПшник)

Чем черевато?

Как минимум выгоранием.

Пруфы?

Вот несколько источников:

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-multizadachnosti-na-produktivnost-i-kachestvo-chelovecheskoy-deyatelnosti/viewer> - влияние мультизадачности на продуктивность

<https://www.wrike.com/ru/blog/mnogozadachnost-uhudshaet-proizvoditelnost-na-40/> - есть ссылка на исследование

<https://youtu.be/QZ5ChI0NXVM?t=221> - кратко.

[https://www.ted.com/talks/mfon\\_akpan\\_multitasking\\_is\\_not\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/mfon_akpan_multitasking_is_not_your_friend) - ENG

<https://news.stanford.edu/news/2009/august24/multitask-research-study-082409.html> - ENG

Книги:

-Тел Компернолли - "освободи свой мозг"

-Брайан Солис - «Жизнь на 100%»



Плюсы мультизадачности: ваш босс доволен

Минусы: выгорание, стресс, посредственный результат, снижение IQ и EQ, потеря концентрации.

Автор заметки: nameless#8952

# Конспект подкаста Andrew Huberman об улучшении фокуса и концентрации

Focus Toolkit: Tools to Improve Your Focus & Concentration

<https://youtu.be/yb5zpo5WDG4>

## Прежде всего

- Фокус **можно** улучшить с помощью нейропластичности(о её улучшении также в курсе Глеба), натренировав отвечающие за него определенные области в мозге.

## Что управляет фокусом

- Наш фокус в контексте нейробиологии можно представить в виде летящей стрелы, которая состоит из 3-х компонентов:
- Норадреналин - стержень стрелы, он в целом повышает энергию и бдительность, а без них не может быть фокуса. (это необходимо, но недостаточно)
- Ацетилхолин - наконечник стрелы (или прожектор), который может быть широким и узким(сфокусированным на одном месте), он направляет фокус.
- Дофамин - «двигатель», который поддерживает и помогает всему двигаться вперед, молекула мотивации, которая способствует сохранению длительной концентрации.

## Время фокусировки

- Идеальное время для фокусировки, как и любого занятия - **90 минут** (можно меньше, но не больше), в соответствии с циркадными ритмами.
- При этом важно перебороть первые 10-30 минут работы и заставить себя пройти через все отвлекающие факторы.
- После блока фокусировки наступает блок отдыха 10-30 минут, во время которого вы должны намеренно расслабиться и не фокусироваться абсолютно ни на чем.
- Начать повышение способности к длительной концентрации нужно хотя бы с одного 90-минутного (или меньше) блока фокусировки **ежедневно**, даже на выходных (можно фокусироваться хотя бы на книге). Примерно через 4 недели можно будет заметить существенные улучшения.

## Звуки

- Состояние концентрации подобно бегу - вы не начинаете бегать без разминки, также и тут, вам нужно подготовить себя к длительной сосредоточенной работе.
- Бинауральные ритмы 40Гц за 5 минут **до работы**
- Белый, розовый или коричневый шум **во время работы**
- Эти звуки (по исследованиям) не столько улучшают концентрацию, сколько ускоряют переход в состояние концентрации.

### 1. Питание

- Уровень фокуса связан с уровнем глюкозы в крови. Если он низкий, вы думаете о еде, то не получается думать о других вещах.
- Однако, когда вы съели слишком много, включается парасимпатическая система, к желудку приливает много крови и мы становимся сонливыми.
- И голод улучшает фокус(если вы не думаете о еде в это время), повышая уровень норадреналина и кортизола, и приём пищи улучшает его(если вы не съели слишком много), активируя работу нейронов из-за глюкозы.
- Интервальное голодание - топ. Улучшает психическое и физическое здоровье, производительность.
- Кето-диета улучшает внимание, фокус и концентрацию. На ней нейроны процветают на глюкозе.
- Продукты с большим содержанием тирозина (семена и орехи) увеличивают дофамин.
- Кофеин стоит принимать только через 90-120 минут после пробуждения от 100 до 400 миллиграмм. Он увеличивает плотность и чувствительность дофаминовых рецепторов, бодрствование, а также увеличивает высвобождение адреналина в мозге и теле.

### Стресс

- Стресс увеличивает в 2 раза концентрацию и производительность за счет увеличения кортизола и адреналина. Лучший способ:
- Преднамеренное воздействие холода от 1 до 5 минут. Холодный душ, ванная, озеро. Огромное повышение дофамина, кортизола и норадреналина в крови. Эффект может длиться более часа.

### Медитация и NSDR

- 13-тиминутная ежедневная медитация. Установить таймер, сесть или лечь и сосредоточиться на своем дыхании через нос. Также можно сосредоточиться на месте в паре сантиметрах от лба и возвращаться к нему, когда отвлекаетесь. Это постоянная перефокусировка, которая учит постоянно сосредотачиваться. Улучшается сон, настроение, концентрация, уменьшается стресс.
- Однако выполнять медитацию необходимо минимум за 4 часа до сна, иначе она его нарушает.

- В условиях ограничения или потери сна может помочь NSDR или йога-нидра - глубокий отдых без сна. Можно заниматься каждый раз, когда устали, практика чрезвычайно восстанавливает и полезна в любое время.

### **Визуальные инструменты**

- Наш когнитивный фокус следует за нашим зрительным фокусом.
- Если зрительный фокус сужается(становится в виде туннеля), мы концентрируемся сильнее (тут может имеет место быть толстовка с капюшоном)).
- Сделать/выбрать точку перед собой и фокусироваться на этом месте, постоянно перефокусируясь вновь, когда отводите взгляд с точки. Начать с 30 секунд и каждый день повышать на 5 секунд планку.

### **Добавки**

- Омега-3 1-3гр ЭПК (ЕРА) улучшают настроение и когнитивные функции, а также поддерживают цепи, отвечающие на концентрацию.
- Креатин 5гр работает как топливо для нейронов и по исследованиям улучшает когнитивные функции.
- Холин - предшественник ацетилхолина.
- Alpha-GPC 300-600мг + 600мг чеснока(для предотвращения повышения ТМАО) за 20-30мин до работы. Очень повышает концентрацию. Увеличивает ацетилхолин.
- L-Тирозин 500 мг для увеличения дофамина.
- Кофеин для увеличения адреналина.
- Супер-связка: Alpha-GPC 300-600мг + 600мг чеснока + L-Тирозин + 2-йной эспрессо. Не стоит принимать слишком часто, +-4 раза в неделю норм.

### **• Что я нашёл из звуков:**

- Бинауральные ритмы 40Гц.

[https://youtu.be/1\\_G60OdEzXs](https://youtu.be/1_G60OdEzXs)

- Белый шум

[https://www.youtube.com/watch?v=ufNagACinpY&ab\\_channel=SweetNoise](https://www.youtube.com/watch?v=ufNagACinpY&ab_channel=SweetNoise)

- Розовый шум

<https://youtu.be/00mAkm7Q4Ig>

- Коричневый шум

[https://www.youtube.com/watch?v=nRREC3mGIXM&ab\\_channel=SweetNoise](https://www.youtube.com/watch?v=nRREC3mGIXM&ab_channel=SweetNoise)

Розовый похоже самый лучший(и стильный) попробуйте разные.

Автор заметки: Virtue#9398

# Как бесконечные фантазии разрушают нашу жизнь

<https://www.youtube.com/watch?v=Ma4VZ7rxGOw> со мной поделились, поделюсь и я с вами.

Меня попросили добавить:

В видео показывается, как интернет (и просто наши фантазии) могут подпортить нам жизнь. Собственный мозг можно использовать не правильно и обманывать его, получая удовольствие от достижений, которых не существует.

Точно так же, кстати, люди могут представлять и невоплощенные негативные сценарии, страдания от проживания которых будут вполне себя реальными и требовать выплеска эмоций.

Автор заметки: brummbrumm

# Температура воздуха и работоспособность

Всем привет! Кто-то изучал влияние температуры на продуктивность человека? По себе заметил, что **летом всегда хуже работаю чем зимой**. Вполне возможно, что проводились какие-то исследования на этот счет и, если вы что-то читали по этой теме, можете пожалуйста поделиться своими находками.

Автор вопроса: PiousWayfarer

Этот вопрос разумеется изучался. Ещё с начала советских времен. Не зря нормами об охране труда предусмотрены определенные температуры, которые должны быть в рабочих и офисных помещениях.

Вот например, нашёл такую статью: <https://moluch.ru/archive/105/24773/>

В ней есть график, на котором видно, что лучшая производительность труда наблюдается в пределах от **19 до 23 градусов**.

Автор ответа: Gelios

"Согласно СанПиН, нормальная температура на рабочем месте в теплое время года — **23—25° С**.

Кажется, что 25° С — это многовато. Но есть неплохие доказательства, что такая температура **не ухудшает работоспособность людей в помещении**. Еще один аргумент «за» — экологический. По международным стандартам энергоэффективности, кондиционер экономит энергию и не наносит вреда экологии, если не охлаждает помещение ниже 25°C"

<https://web.archive.org/web/20200519080634/https://tolkosprosit.docplus.ru/blog/posts/neproduvayemye>

"Согласно нормам СанПиН 2021, температура на рабочем месте в офисе в теплое время года должна быть 23-25 градуса по Цельсию при относительной влажности воздуха 60-40%. В холодное время года в кабинете должно быть от 22 до 24С " <https://buhguru.com/ohrana-truda/normy-temperat-raboch-meste.html>

Тут какое-то исследование про 25 градусов: <https://theconversation.com/chill-out-a-slightly-warmer-office-wont-make-it-too-hot-to-think-93789>

Автор ответа: pongo

# Анализ ошибок, ключевые вопросы

Думаю, подобный вопрос, тут нужно задать. В видео Глеба «Все самое полезное», где рассказывается про идеальный распорядок дня, в выходные дни – это дни "подведение итогов недели" (важно, чтобы исправлять собственные ошибки)

И вот у меня вопрос, а **через какие ключевые слова можно помочь себе с анализом?** Или, может кто-то поделится рекомендациями, как вообще делается анализ своих ошибок?

Автор вопроса: CG Corner

Немного подумал, **ключевые слова:**

1. Провел ли я эту неделю хорошо/плохо? (субъективный критерий, но может пригодиться)
2. Чего я добился за эту неделю?
3. Был ли я полезен близким (обществу?)?
4. Приблизился ли я к тому, чего желаю и чего стремлюсь добиться?
5. Совершал ли я ошибки на этой неделе? Какие? Какие я могу сделать выводы из них?
6. Были ли у меня моменты, когда я повел себя некрасиво по отношению к кому-либо?
7. Наступали ли моменты, в которых эмоции брали надо мной верх, и я не мог их контролировать (не для всех этот пункт)
8. Соблюдал ли я баланс между работой и отдыхом? Не перетруился ли, не бездельничал ли?
9. Вёл ли я тот образ жизни, к которому стремлюсь?

## Как делать анализ ошибок?

1. Стоит их выписывать в моменте их совершения (или просто запоминать, но лучше писать, чтобы отразить состояние на момент ошибки)
2. Собрать все совершенные ошибки за неделю-месяц-год в одной заметке
3. Взглянуть на них со стороны, порефлексировать.
4. Выявить, совершена ли эта ошибка по моей вине или я лишь жертва обстоятельств. Вторые отсекаем, работаем дальше с первыми.
5. Мог ли я избежать этой ошибки? Если да, то как? Отвечаем также в заметке (неважно, в цифре или на бумаге)
6. Исправил ли я эти ошибки в последствии?
7. Какие я извлек уроки из этой ошибки?



8. Повторится ли данная ошибка в будущем? Почему?
9. Эта ошибка принесла мне больше пользы или вреда? Бывают такие ситуации, когда трудности нас делают только лучше, не стоит об этом забывать.
10. Подведение итогов, наиболее общее размышление, рефлексирование

Автор ответа: Gelios

# 6 секретов быстрого обучения

Сделал конспект этого видео - <https://www.youtube.com/watch?v=kKvK2foOTJM>

(Brain Hack: 6 секретов быстрого обучения, подтверждённых данными нейронауки | Lila Landowski | TEDxHobart.)

## **Внимание, бдительность, сон, повторение, перерыв, ошибки**

Способность к обучению у детей гораздо лучше. Дети до 5 лет как губка впитывают всю информацию, которую анализирует их мозг. Способность к обучению снижается в подростковом возрасте, а после 20 учиться становится экспоненциально труднее. Чтобы улучшить свою способность к обучению, вот несколько вещей, которые мы можем сделать.

### **Внимание**

Когда мы полностью сосредоточены на задаче, то мы с большей вероятностью запомним эту информацию, особенно в долгосрочной перспективе.

В телефоне мы просматриваем множество несвязанной информации: новости, рекламы, статьи, картинки с котиками. Это приводит к значительному дефициту внимания.

Научно доказано, что физические упражнения улучшают нашу память и концентрацию, а также способствуют образованию новых клеток мозга.

Перед началом учёбы необходимо уделить 20 минут умеренным физическим упражнениям. Это улучшит внимание на ~2 часа.

### **Бдительность**

Активация системы "Бей или беги" приводит к выбросу адреналина и норадреналина, что приводит к повышению нашей бдительности.

Как активировать эту систему?

- Опять-же физические упражнения
- Техника Дыхание Вима Хофа|дыхания Вима Хофа
- Небольшая доза стресса \*(длительный или хронический стресс вызывает проблемы с памятью и обучением)\*
- Кофеин
- Сон

После плотного приёма пищи не нужно сразу же садиться за учёбу, потому что это отключает наш инстинкт "Бей или беги".

### **Сон**

Сон действительно важен. Он перезагружает иммунную систему, метаболизм,

эмоциональный контроль, а также избавляет наш мозг от токсинов, которые накопились за весь день. Сон может повысить Бдительность. Но самое важное то, что сон делает с нашей памятью: он переносит воспоминания из краткосрочной памяти в долгосрочную. По этой причине сидеть всю ночь и зубрить - худшее, что можно сделать для учёбы.

## **Повторение**

> Повторение - мать учения.

Это главный компонент, когда дело доходит до обучения. Недостаточно просто увидеть или услышать один раз и думать, что сумеешь запомнить навсегда.

Регулярные повторения пройденного материала укрепляют нейронные связи в мозгу и как в следствии, позже информацию будет легче вспомнить.

Образование совершенно новых связей требует много энергии, жирных кислот, требует производства огромного количества белка и мозг не всегда хочет вкладывать все эти усилия в повторение, если нет постоянности.

По этой причине нужно повторять пройденное столько раз, сколько представляется возможным. Но важен отдых или перерыв.

## **Перерыв**

Мы знаем, что два более коротких периода обучения в два разных дня более эффективны, чем два этих периода в один день.

Перерывы помогают нашему мозгу воспроизводить информацию. Это происходит абсолютно бессознательно. Как только вы делаете небольшой перерыв после учёбы (10-20 минут, конечно-же без телефонов и прочего), мозг начинает записывать и анализировать только что полученную информацию.

Новая информация крайне нестабильна. Во время перерывов мозг усваивает и стабилизирует информацию, но если сразу же перейти к получению другой информации, то первая, нестабильная информация, может просто не усвоиться и не попасть в память.

Причём с возрастом стабилизация информации становится более длительной: так, 5-ти летним детям потребуется несколько секунд для усваивания новой информации, в то время как процесс обработки у взрослых может достигать нескольких часов.

Итак, нужно обязательно делать 10-20 минутные перерывы после учёбы. Без дополнительной умственной нагрузки. Вообще, желательно приступать к учёбе на следующий день.

## **Ошибки**

Да, ошибки - это страшно и неприятно, но это необходимо. Как только вы совершаете какую-либо ошибку, это вызывает чувство тревоги и стресса, что в свою очередь служит важной целью. На биологическом уровне при совершении ошибки происходит выброс нейромедиатора ацетилхолина и вы получаете повышенное внимание. Если же вы всячески игнорируете ошибки или стараетесь не допускать их, то вы

1. Ничему не научитесь
2. Начнёте хуже справляться с неудачами

Лучший способ совершать ошибки - усложнить процесс обучения. Если вы футболист, то не

бейте прямо в ворота, попробуйте изменить угол. Не ждите, что всё будет идеально. Ошибайтесь! Это нормально.

Если же у вас всё получается, то это способствует выбросу дофамина, что приводит к мотивации и вознаграждению.

В любом случае - победа или поражение - беспроигрышная ситуация для мозга. Ошибки помогают нам становиться лучше.

Итак, когда в следующий раз сядете за учёбу,

- Избавьтесь от отвлекающих факторов
- Увеличьте свою бдительность, с помощью небольшого упражнения
- Повторяйте максимальное количество раз
- Не забывайте об отдыхе
- Уделяйте приоритет сну
- Примите свои ошибки

и мозг будет вам благодарен.

Автор заметки: 0x7o

# 9 принципов продуктивности

## Крайне цепляющее видео

Какие же выводы сделал автор из 107 книг по продуктивности?

### 1. Ставьте цели

Ставьте глобальные цели, чего бы вы хотели добиться. Ставьте цели на 5-10 лет, опишите во всей красе кем и где вы будете после такого промежутка времени. Ставьте цели на год, месяц, недели

### 2. Разбивайте цели

"Слона можно съесть только по кусочкам". Большие цели не только проще выполнять, когда они поделены на более мелкие и простые, но и таким образом вам проще отслеживать прогресс собственных целей.

### 3. Составляйте расписание

Составляйте временные блоки ваших занятий: Когда проснулись, спите, занимаетесь делами, и даже когда отдыхаете. Это позволяет вам не только понять, чем вам следует заниматься в течение дня, но также поможет вам заниматься ровно тем, что вы запланировали и ничем другим. Чтобы точно знать время на дела, а когда следует прерваться на досуг.

### 4. Планируйте свой день

Пересекается с предыдущим пунктом, но также задается не менее важный вопрос: Какое самое главное дело я должен сделать за сегодня (утром)? Какое будет главное событие дня? Эта практика очень сильно вам упростит жизнь, ведь у нас так много дел и на все не хватает времени. Поэтому так важно определить что обладает наибольшим приоритетом. Если вы сделаете главное дело дня и больше ничего - вы все равно молодцы, ведь вы сделали главное дело дня

### 5. Просто начните

Начать - самый сложный этап в совершении любого действия. Не ищите оправданий, видите по расписанию вы должны выйти на тренировку - просто сделайте это. Если же возникает

сопротивление распишите свое эмоциональное состояние насчет конкретной задачи. Что вы ощущаете? Почему? Как уменьшить воздействие этой эмоции? Как упростить задачу?

## **6. Будьте сконцентрированы**

Многозадачность враг продуктивности. Среднестатистический работник тратит впустую 28% своего рабочего времени, что равняется 3 годам впустую из 10, или десяти лет из 40. Уберите все, что вас отвлекает, и делайте ровно то, что вам нужно, на что вы уделили свой блок времени

## **7. Чувствуйте себя хорошо**

"Секрет продуктивности не в дисциплине, а в удовольствии". Что нужно сделать, чтобы работа приносила удовольствие? Может стоит уменьшить серьезность задачи? Изменить отношение, превратив выполнение задач в приключение? Может стоит заниматься с друзьями?

## **8. Зарядиться энергией**

Делать перерывы, чтобы не перегореть. После часа работы можно немного пройтись или поболтать с приятными людьми. Или сделать небольшую растяжку. А лучше составьте список вещей, которые вас заряжают, и что не менее важно, а что вы действительно делаете, когда истощены. Скорее всего, списки будут кардинально отличаться и вы заметите, что вещи, которые вы делаете, они не заряжают вас, а лишь отнимают силы.

## **9. Рефлексия**

Что я сделал/не сделал за сегодняшний день? Сделал ли главную задачу? Как я приступал к выполнению своих задач? С какими трудностями сталкивался? Чему я научился за эту неделю? Что стоит предпринять в будущем? Проверяйте актуальность ваших целей. Эти цели действительно то, чего я хочу добиться? Они все еще актуальны для меня?

И самый главный вопрос из видео: Какой смысл для меня имеет та или иная задача?

Автор заметки: Леша С.

# 10 советов для управления временем

## 1. Мы абсолютно точно владеем нашим временем.

Да, у вас есть время, чтобы что-то сделать.

*В данный момент вы делаете то, что больше всего хотите делать.*

Если у вас "нет времени" на тренировку, это всего лишь означает, что вы предпочли что-то другое тренировке. Не притворяйтесь, что у вас нет времени на что-то. Это что-то просто не приоритетно для вас.

## 2. Да или нет: что стоит делать

Когда вы молоды, говорите "да" на большинство вещей и возможностей. Когда вы станете старше, используйте принцип "да" или "нет".

## 3. Основной момент дня

Каждый день мы решаем, что именно будет основным событием дня. Это единственное, что вам нужно сделать сегодня. Даже если у вас есть огромный список дел, просто выделите для себя самое неотложное, приятное или весёлое дело и сосредоточьтесь на нём в течение следующего дня. Это поможет меньше распыляться.

## 4. Используйте список дел

Помимо основного момента дня у вас могут быть и другие, второстепенные задачи. Наш мозг не всегда способен вспомнить то, что вы хотели сделать, но не запланировали. И именно по этой причине иметь список дел поможет не забывать действительно важные вещи. Поэтому как только вам нужно что-либо сделать, сразу же записывайте это в общий список дел.

## 5. Концепция планирования времени

Отмечайте любое основное дело дня в календаре. Это выступит в роле своеобразного расписания. Например: "Позвонить бабушке 20 августа в 7 вечера"

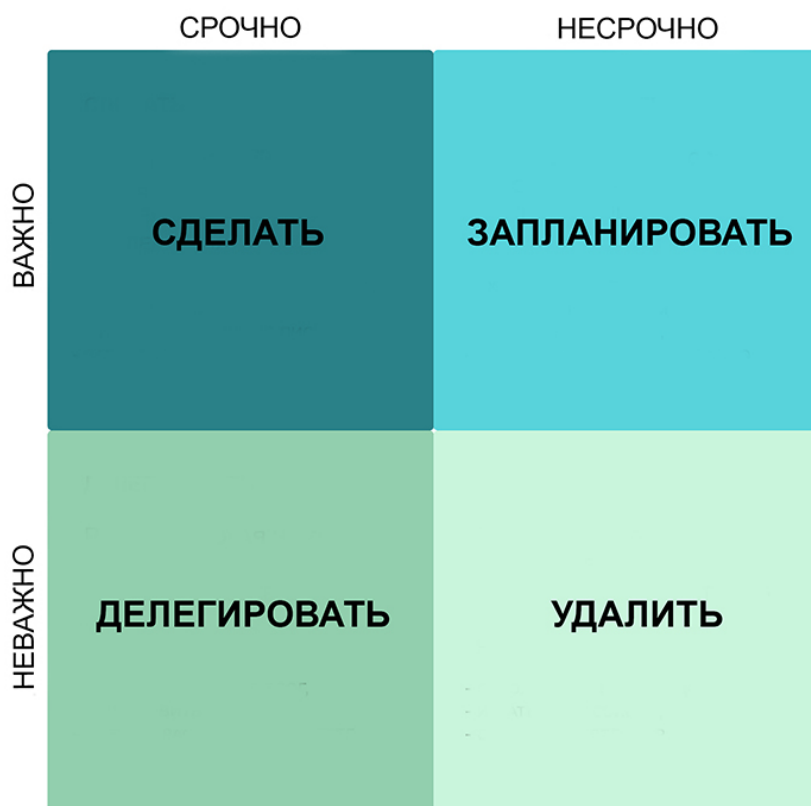
## 6. Закон Паркинсона

*Работа расширяется, чтобы заполнить время, отведенное на ее завершение*

Для любой задачи устанавливайте искусственный дедлайн, чтобы была возможность чётче заполнить день делами. Если вы взялись за работу без определённых сроков, то она может расшириться на весь день и в конечном счёте у вас не останется времени на остальные дела.

## 7. Защищённое время

Определите время, которое вы можете потратить на себя: игры, чтение, размышление или просто отдых. В это время не разрешено планировать и выполнять что-либо из расписания.



## 8. Делегирование

1. Определить цену своему времени. Например: 25\$/час
  2. Делегировать неприятные/рутинные задачи на аутсорсинг за <25\$/час.
- Таким образом вы освободите время в своём расписании для более важных дел.

## 9. Автоматизированное расписание



Можно автоматизировать планирование встреч/мероприятий с помощью специализированных сервисов (например (<https://calendly.com/>)). Как это работает?

1. Вы даёте ссылку на ваш календарь другому человеку
2. Он выбирает свободное у вас окно и назначает встречу

Такая технология позволяет сильно сэкономить время при планировании.

## 10. Выбор в пользу счастья

Когда вы похожи на "ботаника продуктивности" и крайне заинтересованы в успеваемости и эффективности, к вечеру вы можете быть недовольными собой: "Я мог бы снять целых пять видео, но снял лишь одно". Такое недовольство всё равно не сможет помочь вам сделать больше работы. Просто выберите быть удовлетворённым тем, что сделали.

### **Источник:**

- <https://www.youtube.com/watch?v=iONDebHX9qk>

Автор заметки: 0x7o

# 10 лучших средств продуктивности по мнению Али

В конце августа Али выпустил интересное видео, где из [137 средств продуктивности](#) он выделяет 10 самых эффективных. Какие же?

## 10 лучших средств продуктивности по мнению Али

1. Ранний подъем
  - Взвешивание через умные весы, которые синхронизируются с Apple Health
  - Душ
  - Чашка кофе
  - Бумажный дневник. ["3 страницы"](#)
2. Планирование дня
  - На экране телефона список дел на сегодня
  - Также есть "Anytime", где просто список задач, которые не имеют дедлайна
3. Смена рабочего места
  - После утренней рутины можно пойти работать в библиотеку, коворкинг, и в любое другое место, которое не ассоциируется с отдыхом
  - Удобные рюкзак и барсетка для переноса всего и вся
4. [Ulysses](#). Крайне удобный текстовый редактор для продуктов с операционной системой iOS, из которого можно шарить и в Notion и Google Docs
5. Рабочее место
  - Музыка на фоне для продуктивности, что-то приятное, например музыка из Властелина колец
  - [Superhuman](#), ИИ-ассистент для почт
  - [Readwise](#) - рассылка, письмо на почту с саммари прочитанных книг
  - Notion, индивидуальные задачи и командные
  - [Беговая дорожка](#) под регулируемым столом. 2-3 раза в день
  - [Rize](#) для отслеживания времени за ПК

6. Как снимать видео эффективнее
  - Приводятся кучу разных моделей микрофонов, и несколько камер меж которыми можно переключаться, даже во время видео-конференции
  - Также говорится про удобную подставку для монитора
7. Упоминается также [Reader от Readwise](#), где можно смотреть статьи по разным книгам
8. В полдень
  - Календарь [Fantastical](#)
  - Прогулка. Если что-то придет в голову, то записываем в заметки телефона
  - [Otter](#), идеальная транскрипция речи. Вдобавок там есть ИИ, который резюмирует все то, что было записано
  - [Loom](#) для записи экрана
9. Физические упражнения
  - Fitness App ( с молнией, не нашел ссылку )
  - [Strong](#) для сольных тренировок
10. Конец дня
  - Ведется дневник в приложении [DayOne](#).
  - Чтение и медитация перед сном

Автор заметки: Леша С.

# Почему вам не стоит ускорять видео

<https://skillbox.ru/media/education/uchyenyie-schitayut-cto-uskorennyy-prosmotr-videolektsiy-ne-vredit-ikh-ponimaniyu/> —

Я как раз таки наоборот хуже себя чувствую когда смотрю видео медленно( я и говорю довольно быстро). Я думал, если мозгу приходится больше напрягаться, то это не плохо, можно интерпретировать это как своеобразную тренировку.

<https://mashable.com/article/watching-videos-2x-speed-does-it-work> —

Если вкратце резюмировать, то исследования показали, что увеличенная скорость(2x) ухудшила качество ответов испытуемых на 5-10 %, а если они еще раз посмотрят видео на 2x, то результаты будут такие же, как и у тех кто смотрел на 1x.

Автор **заметки**: Иван

# Как извлекать максимум пользы из Reddit?

Это одна из популярнейших соцсетей в интернете, где некоторые сообщества исчисляются *десятками миллионов* участников, и популярен он среди самых разных людей, ввиду чего можно найти ответ почти на любую интересующую тему, а если ответа нет -- спросить в тематическом разделе (там же сидят *миллионы* людей, кому-то да приглянется).

Мутные ребята с популярных мемов там есть, но я редко вижу их (я сижу по конкретным задачам, там это просто запрещено проявлять).

Задача решается весьма просто:

**Общие гайды и полезные штуки тут:** [раз](#) и [сам раздел](#), [два](#), [r/askscience](#), [Explain Like I'm Five](#).

## I. Поиск разделов

1. Просмотреть [топ популярных сабреддитов](#) и выбрать интереснейшие -- развлекательных там только часть, а крупных (>1 млн чел) -- 597 штук. Это быстрее чем вручную гуглить "reddit productivity" и т.п. по каждой теме;
2. После этого вручную погуглить непопулярные темы с припиской "reddit". На тот же [Scientific Research с гайдом по работе с исследованиями](#) подписано всего 7,4k человек;
3. Не знаю как с телефона, но с ПК многие разделы часто советуют схожие тематические сабреддиты -- на странице сверху и справа "related subreddits" и т.п. как назовёт модерация. Также см. сабреддит [List Of Subreddits](#) и [The Signpost of Reddit!](#) (он же [r/findareddit](#)).

## II. Поиск внутри разделов

1. Первым делом стоит смотреть шапку страницы и найти **Wiki**, **FAQ** и схожие темы -- тот же гайд по продуктивности я нашёл именно так;
2. Сбоку: правила раздела, кастомные поисковые фильтры, "[Related Subreddits](#)";
- 3.1. Поиск сообщений. См. закреплённые, также использовать сортировку по потребностям. Обычно я сортирую **Топ** за всё время (по лайкам, грубо говоря). Тут работает правило, что в основном чем сообщение популярнее, тем полезнее;

3.2. По моему опыту лучше работает поиск через Гугл, а не сам Реддит. Гугл-запросы "*reddit %theme%*", чем поиск через сайт.

Автор **заметки**: hxbelfaust

# Гайд по продуктивности в разрезе цифрового минимализма

Интересный [гайд](#) на Реддите по продуктивности в разрезе цифрового минимализма на основе методов [Кэла Ньюпорта](#), автора книг по продуктивности за ПК. Также есть ссылки на некоторые книги, приложения, опыт других людей, офлайн занятия чтобы меньше сидеть за ПК и т.д.

Автор [заметки](#): xxbelfaust

# Как быстрее усваивать новую информацию?

Выше ответы уже есть, от себя я добавлю точки воздействия на производительность мозга в целом. Совсем уж "очевидные" вещи по типу сна, тренировок, питания и т.д. мы тут трогать не будем.

- Контроль  $t^{\circ}$  в помещении - прохлада.
- Контроль CO<sub>2</sub> - частое проветривание либо какие-то специальные системы вентиляции, а также те виды растений в комнате, которые потребляют большое количество углекислого газа.
- Минимизация отвлекающих факторов - беруши, телефон как можно дальше (можно придумать для него специальное место, куда класть его на время учёбы: например, в ванну, если она далеко), порядок на рабочем месте, в поле зрения за рабочим местом лишь самое необходимое, минимизация пестроты и контраста в цветах в поле зрения за рабочим местом.
- "Ассоциативное разделение" - как можно сильнее отделить рабочее место от других зон в восприятии: огородить его какой-то ширмой, придумать "ритуал" из определённых действий перед учёбой (например, механическая разминка мозга: помассировать определённые точки и уши для лучшего кровообращения и т.д., а также "мини-медитация" на минуту для торможения мыслей), ввести "учебную одежду" (в ней только учиться), ввести "учебную лампу" (тот же принцип что и с одеждой, включать её только на время учёбы), за рабочим местом не заниматься сторонними делами. Если к рабочему месту уже привязано много сторонних ассоциаций - можно сделать перестановку мебели в комнате.
- Если нужно что-то запомнить - делать это после физической активности.
- Делать регулярные перерывы на физические разминки: встать, сделать суставную мини-разминку, чтобы запустить сердце и т.д., поприседать (ноги - мощнейшие "насосы крови"), поотжиматься, посмотреть в окно на зелень и небо, помассировать определённые точки головы и уши для притока крови, аккуратно размять шею. Прежде чем отправиться на перерыв можно посидеть минутку с закрытыми глазами, вспоминая инфу, которую ты только что учил.
- Сидеть ровно, на жёстком: на сидалищных костях, частичная опора на пятки, угол в коленях  $\approx 90^{\circ}$ , сидеть у края. Обычная деревянная табуретка под эти задачи



подходит прекрасно. ( Больше часа так сидеть на жёстком большинству вряд ли комфортно будет, но в моём восприятии это скорее плюс, см. предыдущий пункт. ) Также можно рассмотреть стендфит, но его у меня пока нет, отзыв дать не могу.

- Если есть возможность учиться не сразу после еды - после еды лучше заниматься чем-то другим, особенно если приём пищи был тяжёлым.
- Перед учёбой напоминать себе для чего ты сейчас будешь учиться, почему это важно.
- Можно иногда жевать живицу во время учёбы (тут уже стоит обратить внимание на желудок: многим, думаю, не подойдёт) - первые  $\approx 30$  мин повышение концентрации (вроде), а потом просто сброс лишнего кортизола из-за мышечной работы: можно жевать комья живицы, состоящие далеко не из 1 порции.
- Контроль Омега-3
- Контроль йода.
- Контроль холина (прекурсор ацетилхолина).
- Контроль магния (в закрытых материалах сообщества есть инфо о нём).
- Контроль железа.
- Контроль B12.
- Природные ноотропы: ежовик гребенчатый, бакопа монье и т.д. Ещё можно бахать ашваганду, куркумин + пиперин (куркумин на BDNF влияет помимо всего прочего), а если нужно ударно мобилизоваться на непродолжительное время - адекватные дозы кофеина + L-теанин в дозировке в 2 раза превышающей употреблённый кофеин. Разумеется, нужно смотреть индивидуальные реакции организма (на тот же кофеин) и, скорее всего, делать немалые перерывы, принимать курсами.

Надеюсь, кому-нибудь это будет полезно.

Автор **заметки**: LEV

# Стоит ли учиться стратегии в стратегических играх?

Всерьёз относиться к стратегическим играм как к средству "развить понимание что такое стратегия в целом" нерационально, поскольку у них достаточно минусов:

1. требуют слишком много времени для освоения (обычно >50 часов для наработки базовых навыков, многие и через тысячу часов игры узнают что-то новое, отдельные люди жалуются на сложность игры спустя ту же тысячу часов);
2. при этом имеют низкий КПД. В не модифицированных играх — наличие множества упрощающих условностей (ввиду того, что для среднего игрока создают казуальную игру, и вдобавок игра с сильной симуляцией требует куда больше ресурсов ПК/затрат на оптимизацию кода), в модифицированных —  $n \cdot 10$ . Пример: EU4 оригинальная и с MEIOU & Taxes;
3. в играх где есть страны-конкуренты ИИ слабо/неадекватно управляет ими и перестаёт представлять угрозу к середине игры (в конце же — игры часто тормозят и требуют кошмарного управления каждой мелочью), а для совместной игры трудно найти соигроков (да и те нередко разбираются в стратегии только игровой, и в реальной жизни их знания малоприменимы, обменяться полезным опытом будет проблематично);
4. игровые механики повторяющиеся, посему наскучивают (а добавлять новые — см. п.2) и основное удовольствие приносят смена декораций или неторопливое претворение в жизнь игру заведомо понятных и успешных проектов.

Почитать подробнее об этом можно если погуглить "reddit %название игры% boring/repetitive/tedious/stupid inadequate AI/bad economy/ruined my life" и т.п., либо на сайтах как [posmotre.li](https://posmotre.li) — на страницах интересующих игр или обзоров отдельных вопросов (как "Идиотская дипломатия"). Эти проблемы относятся ко всем стратегическим и смежным жанрам, от 4X игр до симуляторов геополитики/фабрики/колонии/градостроительства/RTS.

Так что да, если стратегические навыки нужны для реального применения, то их, как уже написали выше, лучше изучать через изучение и практику реальных ситуаций, и только затем переключаться на игры для полезного досуга в свободное время. Они таки развивают навыки [pattern recognition](#) и [принятия решений](#), [могут вдохновлять и улучшать когнитивные функции](#) и [приносить прочую пользу](#), включая [пользу для профессиональной деятельности](#).

В идеале лучше геймифицировать жизненные процессы, тем самым совместив приятное с полезным.

Автор **заметки:** ххebelfaust

# Как домашние животные делают вас богаче.

В лучших практиках была информация **о домашних животных**, а я нашел еще кое-что интереснее. Согласно **этой работе**, домашние животные вырабатывают у хозяев позитивные денежные привычки:

- 36% опрошенных утверждают, что питомцы мотивируют их достигать денежных целей
- 39% опрошенных сказали, что любимцы вдохновляют их на финансовую ответственность
- каждый третий владелец признался, что покупает питомцу больше вещей, чем себе

Завели питомца → нужно тратить на пример на корм → нужно зарабатывать больше или ваш питомец будет питаться, как вы в студенческие годы. В общем, если нет мотивации зарабатывать больше, заводите питомцев и возможно вы станете не только счастливее, но и богаче.

Автор **заметки**: qwinken (Виталий)