

# Приложения для привычек, целей

Привычки в Loop - бесплатное приложение. Перепробовав десяток, остановился на нем - бесплатно/просто и надежно. Каждый день меня пушит напоминаниями, а я просто отмечаю выполнение. Это просто, и потому приложилось. Даже в приложение не захожу, сразу из уведомлений отмечаю да/нет.

Цели - глобально, это SmartProgress, это такая соц-сеть достигаторов. Внутри полно инсайдов и людей с похожими проблемами. Вхожу там в 30ку лучших.

Если публично для тебя не важно, тогда TimeStipe.

Если это не должно быть в интернетах, тогда гугли YearKompass или дневник просто космос Катерины Ленгольд.

По задачам, я сторонник todoist, просто уже давно с ним. Microsoft to-do или ticktick тоже хороши. Конечно, их там пруд-пруди, можно все и в notion сделать, но дольше.

Автор сообщения: Anton\_Piotrowski#7300

Также в качестве трекера привычек у нас на сервере в чате #привычки многие люди используют сайт <https://hwyd.me/>

Автор сообщения: Gelios#7788

Я использовал плагин Tracker , делал метаданные и отслеживал кол-во выполненных дней и стриков в Obsidian через ежедневные заметки , я перестал пользоваться из-за того , что перешел в Habitica , но в целом я был этим доволен . С помощью этого плагина можно отслеживать какие ты to do выполнил , а какие нет и делать на этой основе графики , календари , диаграммы.

[https://www.youtube.com/watch?v=W\\_leEJHBZW4&pp=ygUWaGFiaXQgdHJhY2tldiBvYnNpZGlhbg%3D%3D](https://www.youtube.com/watch?v=W_leEJHBZW4&pp=ygUWaGFiaXQgdHJhY2tldiBvYnNpZGlhbg%3D%3D)

<https://www.youtube.com/watch?v=ekDFvZE6ugo&pp=ygUWaGFiaXQgdHJhY2tldiBvYnNpZGlhbg%3D%3D>

<https://www.youtube.com/watch?v=ubkzPh29qyw&pp=ygUWaGFiaXQgdHJhY2tldiBvYnNpZGlhbg%3D%3D>

D%3D

Автор заметки: pristine

Всем привет!

Описываемое ниже приложение подойдет только для пользователей Android.

Опираясь на статью Генриха и на свой опыт, скажу, что грамотный анализ и распределение ресурсов — мощнейший инструмент для борьбы с прокрастинацией, да и улучшения жизни в целом. В статье подробно описана практика детального самонаблюдения через таблицу времени/действий. Суть в том, что каждый интервал времени (пол часа, 15 минут) вы заполняете своей активностью (Ютуб, завтрак, учеба).

Это помогает ответить на главные в продуктивности вопросы: на что я трачу ресурс и сколько ресурса я для этого трачу? Позволяя тем самым перераспределить и лучше контролировать время для того, что действительно важно.

И вот я нашел если не идеальный, то максимально удобный инструмент для отслеживания своих активностей через смартфон — Simple Time Tracker. Все, что вам надо сделать — ввести максимальное количество карточек активностей и просто жмакать их, когда они меняются.

В результате перед вами будет полный отчет затраченного времени, дневной календарь с блоками того, что вы делаете. А так же процент выполненного задания на день, неделю и месяц (если выставите цель).

<https://github.com/Razeeman/Android-SimpleTimeTracker>

Автор заметки: пжртль глснх

---

Revision #3

Created 20 February 2023 17:42:17 by matvey033

Updated 21 January 2024 07:08:54 by matvey033