ТОЧКА ФОКУСА

03 / АНТИ-СТАРТ

КУДА УТЕКАЕТ ВНИМАНИЕ?

Тетрадь Номи: пять схем и таблиц, чтобы увидеть момент переключения и найти путь обратно.



НЕ КАЖДЫЙ ПЕРЕРЫВ - ПРОБЛЕМА

Отдых помогает восстановиться. Здесь мы разбираем ситуацию, когда ты хотел(а) продолжить, но внимание ушло в сторону и вернуться стало трудно.

Что я собирался(ась) делать?

Где и когда это было? На что переключился(ась)?

Выбери один настоящий эпизод: его хватит для следующих схем.

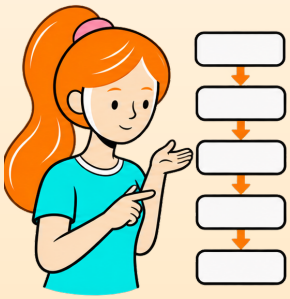
СХЕМА 1 / НАБЛЮДЕНИЕ

Петля отвлечения

Запиши короткий ответ в каждом блоке. Стрелки показывают порядок событий, а не «плохую привычку».

КАК ЗАПОЛНИТЬ

Начни с сигнала: звук, мысль, усталость или трудный фрагмент. Затем вспомни реакцию, быстрый эффект и то, что произошло позже.



1 СИГНАЛ	2 МЫСЛЬ	3 ДЕЙСТВИЕ	4 СРАЗУ	5 ПОЗЖЕ

Что я получил(а) сразу, даже ненадолго?

В каком месте цепочки я попробую другое действие?

Пример: скучный абзац → «проверю чат» → мессенджер → стало интереснее → потеряла место. Можно записать вопрос к абзацу и дочитать его.

СХЕМА 2 / ОКРУЖЕНИЕ

Карта внимания

Задача в центре. По краям - то, что зовёт переключиться. Раздели внешние сигналы и внутренние мысли.

ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ

Внешнее: уведомления, шум, люди, вкладки. Внутреннее: тревога, идея, желание сменить дело. На карту можно добавить и то, что тебе действительно необходимо.

ВНЕШНЕЕ 1

ВНЕШНЕЕ 2

МОЯ ЗАДАЧА

ВНУТРЕННЕЕ 1

ВНУТРЕННЕЕ 2

Что зовёт меня переключиться чаще всего?

Что можно изменить перед следующей сессией?

ТАБЛИЦА 1 / УСЛОВИЯ

Что в моей власти?

Возьми три помехи с карты. Не каждую нужно убрать: иногда достаточно уменьшить сигнал или оставить подсказку для возвращения.

МЕНЯЕМ УСЛОВИЯ

Контекст может запускать привычное действие. Проверь, можно ли сделать нужное действие доступнее, а отвлекающее - менее заметным.



ПОМЕХА	КОГДА	МОГУ ИЗМЕНИТЬ?	МОЙ ШАГ

Одно изменение, которое проверю первым:

Пример: уведомления → режим тишины на время одной сессии.

ТАБЛИЦА 2 / ВНЕШНЯЯ ПАМЯТЬ

Парковка мыслей

Идею можно записать и вернуться к ней позже, если она сейчас не нужна для задачи.

ПРАВИЛО ПАРКОВКИ

Запиши мысль и назначь момент возвращения. Это не список новых срочных дел. Если мысль нужна для текущей задачи, перенеси её в рабочие заметки.

МЫСЛЬ / ДЕЛО	КОГДА ВЕРНУСЬ

После сессии: что из этого по-прежнему важно?

СХЕМА 3 / ВОЗВРАЩЕНИЕ

Маршрут обратно

Отвлечение уже произошло. Дай себе понятный вход обратно в задачу без самокритики.

ТРИ ДЕЙСТВИЯ

Заметь переключение. Сохрани мысль или убери сигнал. Открой конкретное место в задаче. Заранее оставленная заметка тоже поможет.



1 ЗАМЕЧАЮ

Как пойму, что отвлёкся(лась)?

2 СОХРАНЯЮ

Куда запишу мысль / что уберу?

3 ВОЗВРАЩАЮСЬ

Какой фрагмент открою?

Моя короткая фраза для возвращения:

ОСТАВЬ СЛЕД ДЛЯ СЕБЯ

«Закончил абзац 2; дальше проверить источник к цифре». Тогда возвращение начинается с действия, а не с поиска потерянного места.

ПРОВЕРКА / ТРИ ДНЯ

Маленький эксперимент

Меняй по одному условию за раз. Сравнивай, что произошло, учитывая сложность дня и самочувствие.

ЧТО НАБЛЮДАТЬ

Перед сессией: задача и одно изменение. После: куда ушло внимание и как удалось вернуться. Одно число не описывает весь день.

ДЕНЬ 1

Задача

Что меняю?

Отвлечения / возвращение / самочувствие

ДЕНЬ 2

Задача

Что меняю?

Отвлечения / возвращение / самочувствие

ДЕНЬ 3

Задача

Что меняю?

Отвлечения / возвращение / самочувствие

Какое изменение стоит повторить?

ФИНАЛ / МОЯ СИСТЕМА

Мой набор для фокуса

Возьми из схем то, что сработало для тебя. Остальное можно пересмотреть после следующей попытки.

НЕ ИДЕАЛЬНЫЙ ФОКУС

Цель - замечать отвлечение и находить путь назад. План можно менять под контекст, задачу и состояние.



Мой частый сигнал отвлечения:

Перед сессией изменю одно условие:

Если отвлекусь, вернусь так:

Что запишу на «парковку»?

Как пойму, что способ помогает?

ОСНОВА МАТЕРИАЛА

Leroy (2009) - внимание после переключения; Gilbert (2015) - внешние напоминания; Wood & Neal (2007) - сигналы привычек; Harkin et al. (2016) - наблюдение за прогрессом.