

ФОКУС

Одна цель. Один рабочий блок.

Пройди все восемь шагов и положи лист рядом с ноутбуком.

☐ **01 Осмотри рабочее место**
Оставь только вещи для текущей задачи.

☐ **02 Прочитай этот лист**
Пробеги глазами все шаги до старта.

☐ **03 Запиши главную цель на день**
Главная цель на сегодня:

☐ **04 Выдели рабочий блок**
Начну _____ Закончу _____ Поставь таймер.

☐ **05 Закрой лишние вкладки**
Оставь открытым только нужное для текущей задачи.

☐ **06 Унеси телефон**
Включи «Не беспокоить» и оставь его в другой комнате.

☐ **07 Убери шум**
Надень наушники и закрой мессенджеры.

☐ **08 Начни**
Первое действие прямо сейчас:
