

Крючки телефона

Найдите, что чаще всего забирает внимание.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какие приложения тянут чаще?

Например: Мессенджер и короткие видео.

Когда рука тянется сама?

Например: Перед сложной задачей.

Что запускает прокрутку?

Например: Скука и тревога ответа.

Что правда важно оставить?

Например: Звонки семьи и работа.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Фокус-блок

Соберите короткую работу без постоянных проверок.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Какая задача первая?

Например: Отчёт по заявкам.

На сколько минут блок?

Например: 25 минут.

Где будет телефон?

Например: На полке за спиной.

Когда проверю сообщения?

Например: После таймера 5 минут.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Правила связи

Предупредите людей без исчезновения.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Кого нужно предупредить?

Например: Команду в рабочем чате.

Когда я на связи?

Например: В 11:30 и 16:30.

Что срочно по-настоящему?

Например: Звонок от руководителя.

Как отвечу позже?

Например: Одним блоком после фокуса.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.