



ПЯТЬ ПРИНЦИПОВ ЭФФЕКТИВНОГО МОЗГА

Как работать с когнитивным ресурсом,
учиться быстрее и думать эффективнее

О ЧЁМ ЭТА СТАТЬЯ

Мозг - это не бесконечный ресурс. Каждое решение, каждое переключение, каждая непрочитанная задача в голове - всё это стоит энергии. И большинство людей сливают её вхолостую, даже не замечая этого.

Эта статья - о том, как перестать тратить когнитивный ресурс впустую и начать работать в режиме, при котором мозг выдаёт максимальный результат при минимальных потерях.

Четыре блока. Каждый - отдельный принцип. Вместе они образуют систему эффективной работы с главным инструментом который у тебя есть.

01 КОГНИТИВНЫЙ РЕСУРС

02 РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ

03 DEEP WORK RULES

04 НЕЙРОННЫЕ ТРОПИНКИ

05 ФИЗИОЛОГИЯ

КОГНИТИВНЫЙ РЕСУРС

Мозг работает как оперативная память компьютера. Он не предназначен для хранения - он предназначен для обработки. Всё что ты держишь в голове занимает ресурс и снижает качество мышления.

ТРИ ГЛАВНЫХ УТЕЧКИ РЕСУРСА

КАЖДОЕ РЕШЕНИЕ

Даже мелкое - что поесть, что надеть, когда ответить. Это называется усталость от решений. Чем больше мелких выборов - тем меньше ресурса на важное.

КАЖДОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Переход между задачами стоит энергии. Мозг тратит ресурс не на саму задачу, а на переключение контекста. Многозадачность - это миф и энергетическая дыра.

НЕЗАКРЫТЫЕ ПЕТЛИ

Каждая незавершённая задача живёт в оперативке как открытая вкладка браузера. Всегда и всё завершать - это самая полезная привычка с точки зрения энергии.

КАК СОХРАНЯТЬ РЕСУРС

ВСЁ ВЫГРУЖАТЬ ИЗ ГОЛОВЫ

Мозг не создан для хранения. Концепции и знания - в структурированную майнд-карту. Все идеи и мысли - во входящие системы. Все переживания - в дневник. Все задачи - в моно-таск трекер. Выгрузил - освободил оперативку.

МИНИМАЛИЗМ ВЫБОРА

Чем меньше мелких решений в день - тем больше ресурса на важное. Стандартизируй быт: одинаковая одежда, стандартные завтраки, стандартные маршруты, стандартный отдых. Не думай о том, о чём не надо думать.

МОНОЗАДАЧНОСТЬ

Мозг не может эффективно держать несколько важных проектов одновременно. Не держать больше двух основных задач роста. Один спринт - одна система. Серьёзные задачи - только батчами.

ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

Мозг лучше всего работает когда снаружи - порядок.
Порядок снаружи = ресурс внутри.

РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ

Любая информация в мозгу обрабатывается им.
Когда мозг потребляет информацию - он не отдыхает.
Количество информации которую мозг может обработать
ограничено. Это значит - информация требует гигиены.

ПРОДЖЕКТ ЛЁРНИНГ

Способ обучения когда мы фокусируемся на одном проекте
и учимся только под него. Информация усваивается хорошо
только когда находит практическое применение.
Фокус на проекте - минимальная информационная захламлённость.

ПРИНЦИП ЦЕЛЬНОГО ЯДРА

Ты можешь запомнить только взаимосвязанную цельную концепцию.
Если информация идёт от одного ядра постепенно углубляясь -
ты можешь запоминать сложные большие конструкции.
Фрагментированная информация - не усваивается.

ИНФОРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ОСМЫСЛЕНА

Получил - записал - структурировал - применил - объяснил другим.
Только пройдя весь цикл, информация становится знанием.

ТИПЫ КОГНИТИВНОЙ НАГРУЗКИ

Разные задачи требуют разного типа работы мозга.
Смешивать их в одном батче - значит снижать
эффективность каждого из них.

СТРАТЕГИЯ

Определяем что и как делаем, формируем общую картину.
Результат - план действий.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Изучаем информацию по темам из стратегии,
формируем сырой материал. Результат - данные.

АНАЛИЗ

Анализируем данные, делаем выводы.
Результат - вывод, понимание.

СОЗДАНИЕ

Создаём на основе полученных данных.
Результат - работа, оффер, контент.

МЕТА-ПОЗНАНИЕ

Размышляем о направлении, приоритетах, правильности пути.
Результат - экзистенциальная ясность.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Разум дрейфует, ничем не занят. Фоновая обработка.
Результат - инсайты, восстановление ресурса.

DEEP WORK RULES

Батч - это система глубокой работы. Под задачу одного когнитивного типа выделяется 90 минут. За это время мозг накапливает уникальный контекст и глубину вхождения в задачу. Результат решается с наибольшей энергетической эффективностью.

СТРУКТУРА БАТЧА

ПРОГРЕВ

Мозг входит в контекст. Первые 20-30 минут - мозг активно включается в задачу.

АКТИВНАЯ ФАЗА

После 30 минут - мозг глубоко включён. Максимальная эффективность работы над задачей.

УГЛУБЛЕНИЕ

После часа - мозг глубоко нырнул в задачу. Начинается стак опыта - усиленный результат.

Чем глубже погружение - тем лучше результат.
Каждый батч может продвинуть глубже предыдущего.

ПРАВИЛА БАТЧА

1 БАТЧ - 1 ТИП НАГРУЗКИ

Только исследование, или только анализ, или только создание.
Никогда не смешивать разные типы когнитивной работы.

90 МИНУТ - ОДНА ЗАДАЧА

Без присутствия вниманием - работа прекращается.
Главный принцип батча: полное погружение без переключений.

ОТДЫХ ТОЛЬКО ПАССИВНЫЙ

Смотреть в окно, ходить, потянуться. Без телефона
и источников информации. Сидел - встань, но не ложись.

НЕ ТЕРЯТЬ БАТЧ

Каждый батч накапливает контекст. Прерваться - значит
потерять наработку. Сохранять глубину вхождения.

ВСЯ МЕЛОЧЬ - В ПЕРЕРЫВЕ

Все лишнее на выгруз. Для мелочи - перерывный тайм.
Разбираем потом, после батча. Не во время.

1 БАТЧ В НЕДЕЛЮ - НА РАЗБОР

Каждую неделю один батч на разбор накопившегося.
Закрывать все незакрытые петли и циклы.

НЕЙРОННЫЕ ТРОПИНКИ

Нейронная тропинка - шаблон пути внутри мозга, который отвечает за предсказуемость системы: действие - результат. Это и есть привычка на уровне нейронов.

КАК ЗАКРЕПЛЯЕТСЯ ПРИВЫЧКА

Примерно 21 день, повторять каждый день. Без присутствия вниманием - тропа не протаптывается. Если отпустить раньше - может не закрепиться. Тропа зарастает быстро если не натоптать достаточно хорошо.

СТРОИТЬ НА УРОВНЕ ИДЕНТИЧНОСТИ

Действие без идентичности - не переходит в долгий автомат. Нужно работать не только с действием, но и с образом себя. То есть - я человек который бегаёт. Я человек который ведёт здоровый образ жизни.

ЯКОРНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Ежедневные маленькие ритуалы подкрепляют идентичность.
Я предприниматель - читаю бизнес-новости.
Я занимаюсь здоровьем - пробегаюсь.

ФИЗИОЛОГИЯ

Мозг - это орган. Его работа напрямую зависит от того, как ты обращаешься с телом. Никакая система не поможет если физиологический фундамент разрушен.

СОН

Во время сна мозг обрабатывает и интегрирует полученную информацию. Хороший сон - хороший интеллект. Давать мозгу достаточно ресурса для ночной работы.

АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА

Бег строит новые нейроны. 3-4 раза в неделю. Хочешь быть умным - бегай. Это не метафора. Это нейробиология.

ВОДА И ПИТАНИЕ

Достаточное количество воды. Минимум сахара. Мозг работает на глюкозе но сахарные скачки разрушают стабильность когнитивного ресурса.

ПАССИВНЫЙ РЕЖИМ

Мозг обрабатывает информацию даже когда ты отключён. Это фоновая обработка - именно здесь рождаются лучшие инсайты. Давать мозгу время быть в тишине.

ГЛАВНЫЙ ВЫВОД

МОЗГ - ЭТО СИСТЕМА. СИСТЕМУ НУЖНО ОБСЛУЖИВАТЬ, А НЕ ЭКСПЛУАТИРОВАТЬ.

Когнитивный ресурс конечен. Каждое мелкое решение, каждое переключение, каждая незакрытая петля съедают то, что могло пойти на важное.

Работай батчами. Выгружай из головы всё лишнее.
Учись через проекты. Бегай. Спи. Закрывай то, что начал.
И строй привычки через идентичность - не через силу воли.

Больше о системах эффективности

@RATE_BUSTER