



# Лайфхаки для чайников

Повышаем эффективность в рабочих

задачах  
Нохрин Станислав

ТР-24 «Кафка»

# Обо мне:

- Участник курсов АС: КТ, ЧР, ТР
- Продвигаю аккаунты в Instagram
- 29 лет, родился не в Питере



# Обо мне:

- Участник курсов АС: КТ, ЧР, ТР
- Продвигаю аккаунты в Instagram
- 29 лет, родился не в Питере



я

8 янв.

ЧР-32, группа Флеминг, Нохрин Станисл...  
(I). Опыт, полученный при выполнении уп...



photo\_2021-01-...

+2



я

13.12.20

КТ-33, группа Бодрийяр, Нохрин Станисл...  
вот этой **прикладной** части. Когда пишу о...



e4T2Gjg1oWw (...)



я

30.10.20

КТ-33, группа Бодрийяр, Нохрин Станисл...  
как абсолютно **прикладной** инструмент н...



e4T2Gjg1oWw (...)

+2



я

22.10.20

КТ-33, группа Бодрийяр, Нохрин Станисл...  
имеет понятную **прикладную** часть к жиз...



## Обо мне:

- Участник курсов АС: КТ, ЧР, ТР
- Продвигаю аккаунты в Instagram
- 29 лет, родился не в Питере



## Почему такая тема?

- Как вас зовут?
- Какие курсы АС уже прошли?
- Чем вам интересна эта тема?

Зачем мне эффективность  
Хочу денег, репутации, хор  
состояние

## Обо мне:

- Участник курсов АС: КТ, ЧР, ТР
- Продвигаю аккаунты в Instagram
- 29 лет, родился не в Питере



## Расскажите о себе?

- Как вас зовут?
- Какие курсы АС уже прошли?
- Чем вам интересна эта тема?

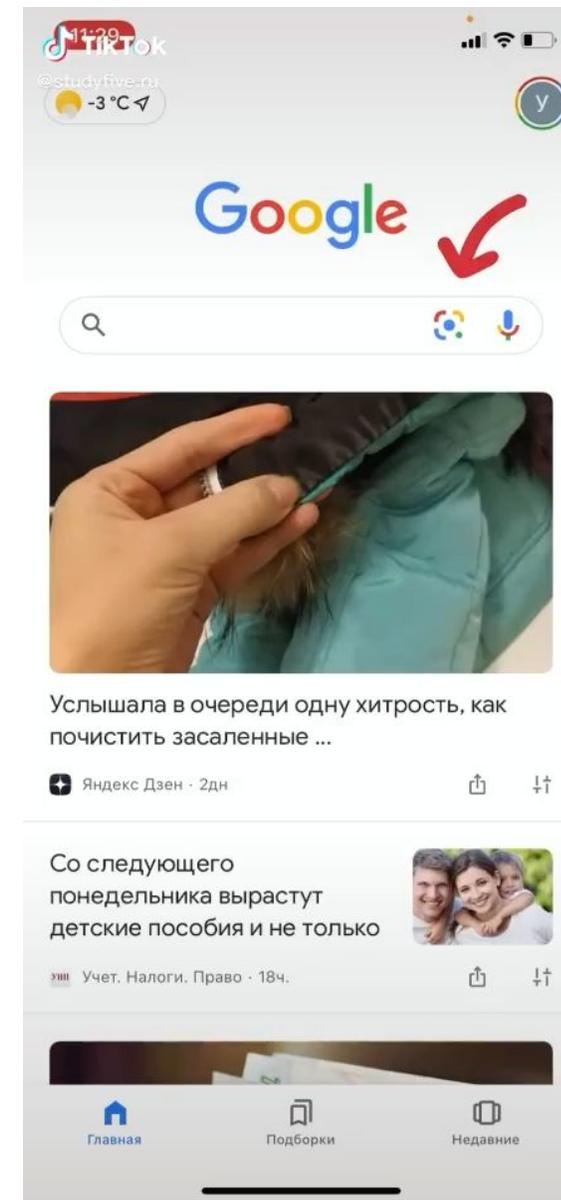
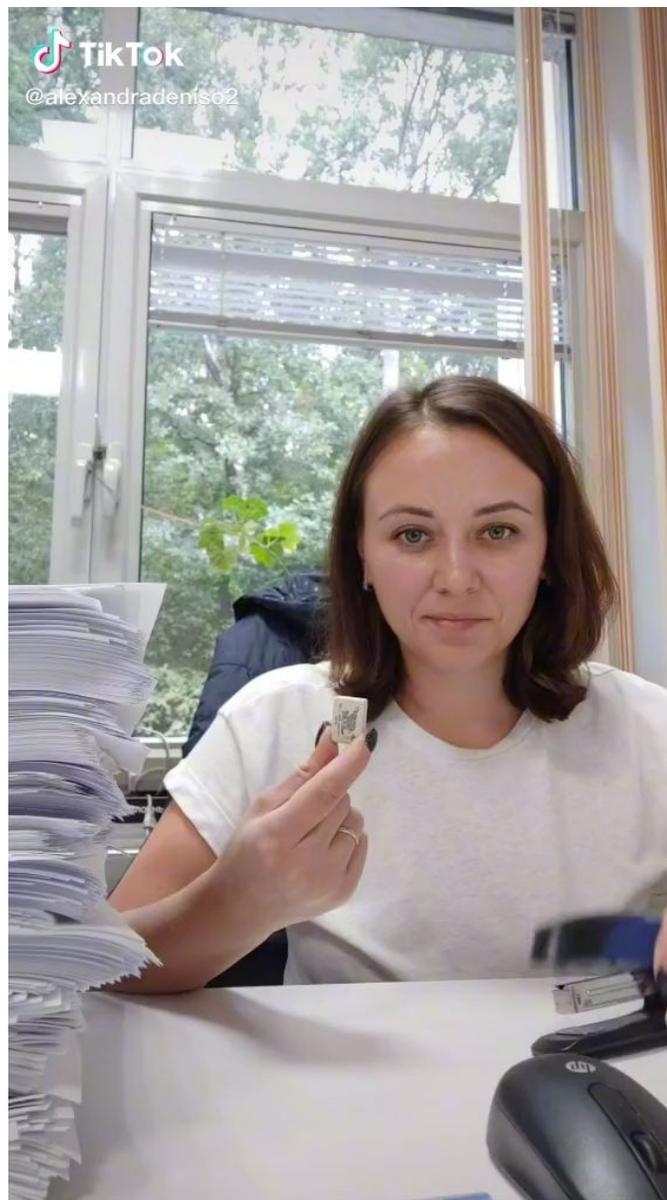
**Что такое лайфхак?**

# Критерии лайфхака:

- Польза для большинства людей
- Простота реализации
- Экономия сил, времени и денег
- Применение для решения проблем в повседневной жизни

# Критерии лайфхака:

- Польза для большинства людей
- Простота реализации
- Экономия сил, времени и денег
- Применение для решения проблем в повседневной жизни

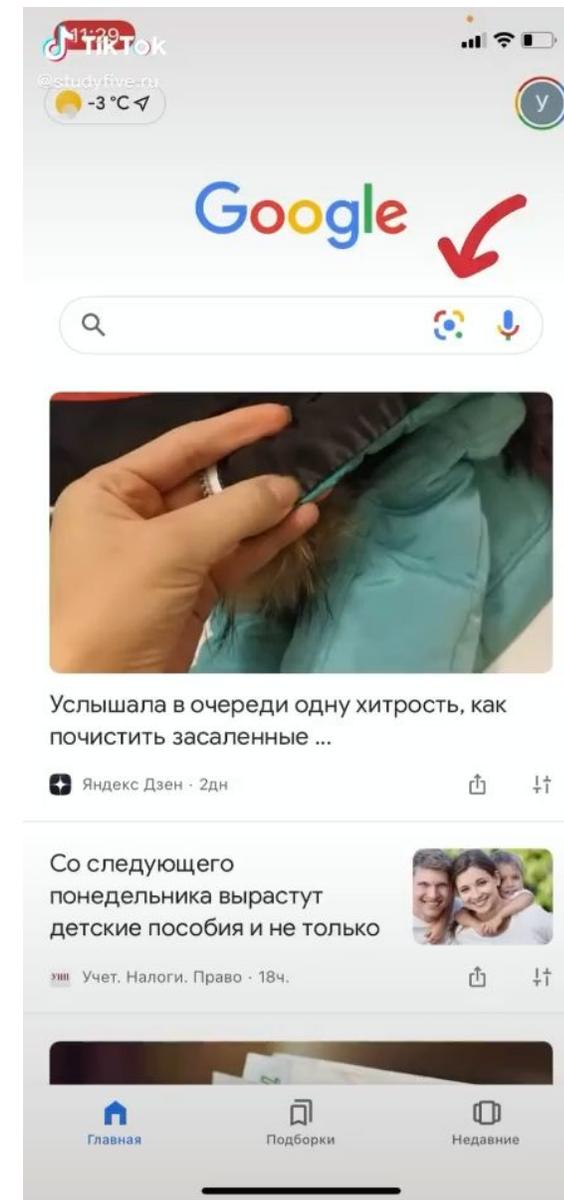
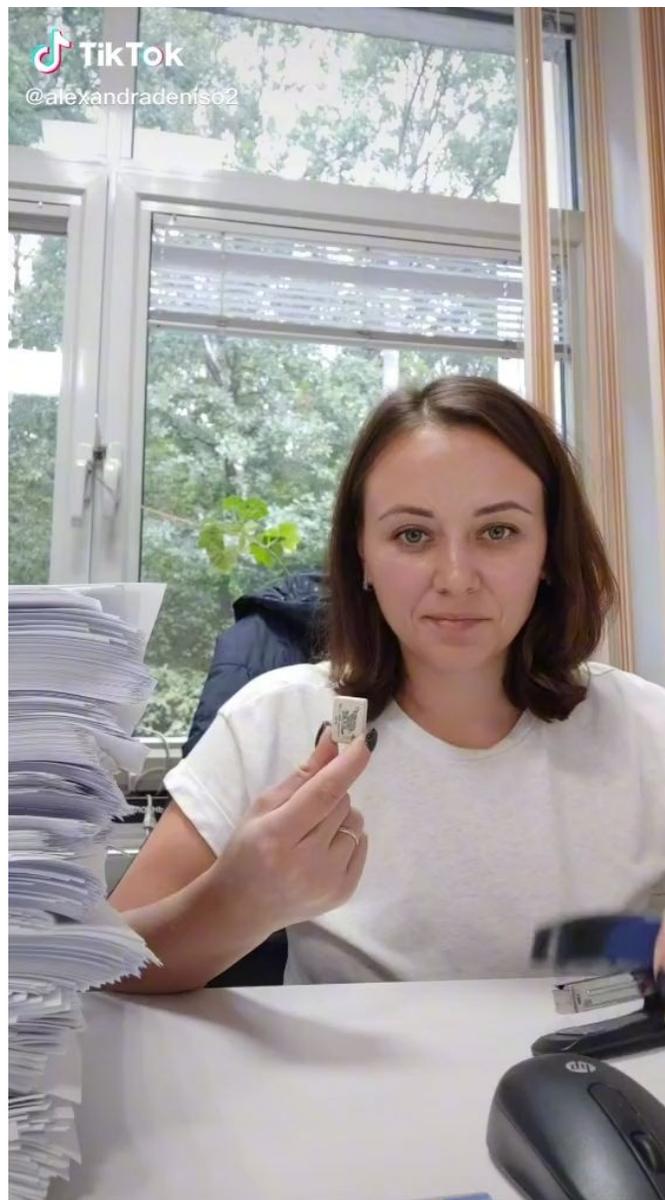


# В чём идея?

Выявить лайфхаки среди инструментов методологии мышления, чтобы эффективно решать рабочие задачи.

Чтобы ими мог воспользоваться каждый человек.

Т.е. без опыта обучения на курсах АС.



Кто такой «чайник»?

# Кто такой «чайник»?

Интересно

А что на эту тему думает  
ИИ?



Алиса, кого называют чайником?

Чайник ≈ малоопытный пользователь, человек, который не умеет целесообразно пользоваться персональным компьютером в нужном для него объеме. Термин пришёл из альпинизма.

woman.ru

---

[ОТКРЫТЬ В ПОИСКЕ](#)

Алиса, кого называют чайником?

Чайник ≈ малоопытный пользователь, человек, который не умеет целесообразно пользоваться персональным компьютером в нужном для него объеме. Термин пришёл из альпинизма.

woman.ru

[ОТКРЫТЬ В ПОИСКЕ](#)

Как понять, что человек опытный?

Найдётся всё!

[ПОИСКАТЬ В ЯНДЕКСЕ](#)

**Помните эксперимент из КТ  
про опытных сомелье?**

# Эксперимент Хилка Плассманна



90\$

*СИЕ ВИНИШКО ПОЛУЧАЕТ  
ВЫСШИЙ БАЛЛ !!!*



10\$

*НЕ ОСКОРБЛЯЙТЕ СВОИ  
РЕЦЕПТОРЫ ЭТИМ...*

**Отсюда  
напрашивается  
вывод:**

**Я ЗНАЮ ТО ЧТО**

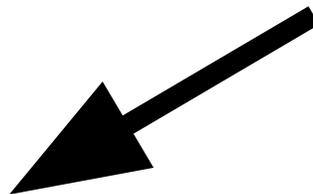


**НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ**

Сократ (с) но это не

ТОЧНО

Отсюда  
напрашивается  
ВЫВОД:



**Я ЗНАЮ ТО ЧТО**



**НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ**

Сократ (с) но это не  
точно

Отсюда  
напрашивается  
вывод:

То есть мы все  
чайники -  
априори?

**Я ЗНАЮ ТО ЧТО**



**НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ**

Сократ (с) но это не  
точно



Спокойно относимся к  
своему незнанию и  
остаёмся в состоянии  
озадаченности

То есть мы все  
чайники -  
априори?

**Я ЗНАЮ ТО ЧТО**



**НИЧЕГО НЕ ЗНАЮ**

Сократ (с) но это не  
точно



Озадаченность  
помогает  
запустить мышление



Спокойно относимся к  
своему незнанию и  
остаёмся в состоянии  
озадаченности



То есть мы все  
чайники -  
априори?

# Признавая себя чайником вы:

Озадачены, а  
потому  
открыты к  
инструментам

Прокладываете новые маршруты,  
запускаете процесс мышления

, чтобы иметь  
ВОЗМОЖНОСТЬ  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
лайфхаки

Зачем это все  
вообще?

Уинстон Черчилль:  
«Всякая хорошая возможность заявляется к нам  
в рабочем комбинезоне и с лопатой в руках».

При появлении такой возможности. Где будут мелькать деньги и репутация.

Там можно будет себя проявить по-настоящему, сделать задачу качественно и эффективно. У вас будет

картбланш: мышление + инструменты

Резюме

Промежуточный  
слайд,

что  
разобрались  
с  
лайфхаками  
(это простые  
инструменты  
для всех)

Чайники -  
все, а не  
только  
неакадемики

Типичный день на  
работе



Ожидани  
я



Уложился  
в дедлайны



Задачи  
выполнил



Доволен  
и свеж

Типичный день на  
работе



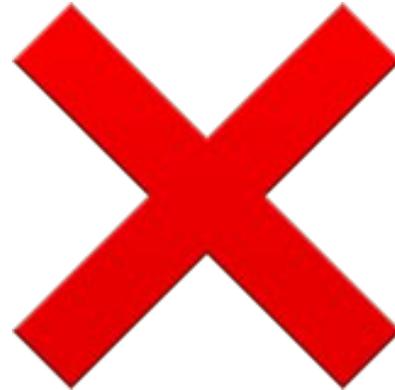
Реальнос  
ть



Усталъ...



Могу не  
успеть в срок



Разрываюсь  
между задачами



Чувство  
Вины

Зарываюсь  
В текучке

Вам это знакомо?\*

\*последний слайд перед продажей  
курса



**HOUSTON**

**WE HAVE  
A PROBLEM!**

# 3 проблемы

Ошибка планирования	Умственная жвачка	Прокрастинация
Не укладываемся в дедлайн	Думаем одни и те же 3 мысли течении 3 секунд	Полноценно не отдыхаем, запрещаем себе что-то делать в удовольствие
Не учитываем реальные риски	Удерживаем в памяти, забываем, ошибаемся	Задачи в реальности не делаются
Невыполненные обязательства влекут последствия	Тревожные мысли мешают действовать	Неприятные ощущения



# Ошибка планирвани я

Суть проблемы - это ког

Теория/автор

Док-ва

-----

Что делать.? Какие возможные провалы нас ждут. Затраты времени x 2.

Что это даст? Появляются Новые факты, скрытые обстоятельства. Ставим выполнимые задачи





# Умственная жвачка

Суть проблемы

Теория/автор

Док-ва

-----

Что делать? Выгрузить мысли на бумагу.  
Определить что делать, назначить время на целенаправленное обдумывание задачи.  
Отказаться от бессмыслицы.

Что это даст? Снимает тревожность, дела в календаре и будильнике. Важные мысли продумываем отдельно. Отказываемся от бессмыслицы.





# Прокрастинация

Суть проблемы

Теория/автор

Док-ва

-----

Что делать? Какие обязательства? То что важно - вас догонит. Остальное сделаете, когда сможете. Расслабьтесь.

Что это даст?



# Резюме

Лайхфаки - это инструменты для быстрого внедрения. Более глубокое понимание инструментов методологии мышления вы получите на курсах Академии смысла.

Красная таблетка	Чертоги разума	Троица
Важно	Умственная жвачка	Мотивация себя и других людей

# Личный кейс

Ошибка планирования	Умственная жвачка	Прокрастинация

# P.S. Побочные действия

Ошибка планирования	Умственная жвачка	Прокрастинация

**А как можно проверить,  
что мышление  
работает?**

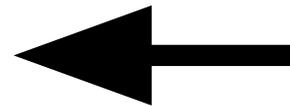
**А как можно проверить,  
что мышление  
работает?**

**Результатом мышления  
являются действия в  
реальности**

А как можно проверить,  
что мышление  
работает?



Эффективность действий  
в рамках конкретной  
ситуации



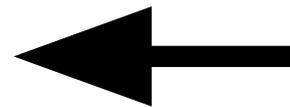
Результатом мышления  
являются действия в  
реальности

Способность  
реконструкции ситуации,  
в т.ч. рабочих задачек



А как можно проверить,  
что мышление  
работает?

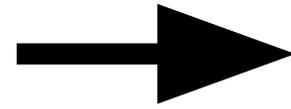
Эффективность действий  
в рамках конкретной  
ситуации



Результатом мышления  
являются действия в  
реальности



Способность  
реконструкции ситуации,  
в т.ч. рабочих задачек

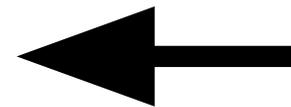


Нужны рабочие  
инструменты и опыт  
их использования

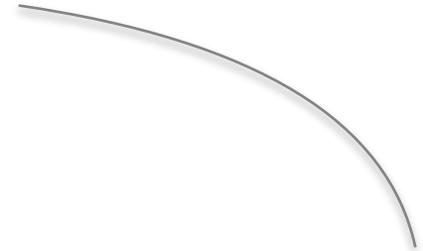
А как можно проверить,  
что мышление  
работает?



Эффективность действий  
в рамках конкретной  
ситуации



Результатом мышления  
являются действия в  
реальности





Спасибо за внимание!

Письмо-отчет после прослушивания защиты

**Тема письма:** TP-Nº24 – Тема диплома– Фамилия Имя пишущего

**Адрес:** [practice@intellect.academy](mailto:practice@intellect.academy)

**Письмо нужно отправить в течение суток!**