

## Спусковые крючки для очистки мозга

### Учеба

#### 1. Домашнее задание

- Сделать
- Проверить
- Списать
- Передать

#### 2. Лекции / семинары

- Взять конспект
- Записаться

#### 3. Экзамены / зачеты

- Список вопросов
- Список литературы
- Ответы предыдущих курсов
- Справки о прогулах

#### 4. Диплом / Курсовая

- Тема
- Рецензент
- Научрук

#### 5. Статьи / Конференции

#### 6. Практика

### Работа

#### 1. начатые проекты

#### 2. проекты, которые надо начать

#### 3. проекты, которые хорошо бы начать

#### 4. обещания

- начальник
- партнеры
- коллеги
- подчиненные
- клиенты

#### 5. Коммуникации

- звонки
- письма
- соц. сети
- напоминания

#### 6. встречи/совещания

- назначить
- отменить
- посетить

- подготовиться

#### 7. документы

- отчеты / таймшиты
- оценки
- обзоры
- редактирование
- вычитка

#### 8. Ожидания

- информация
- проектные мероприятия
- ответы
  - письма
  - звонки
  - предложения
  - встречи

#### 9. проф.рост

- обучение
- семинары
- ориентиры
- чему стоит поучиться
- нужные навыки

#### 10. исследования

#### 11. профессиональный гардероб

### Личное

#### 1. обещания

- жене/мужу
- детям
- родителям
- друзьям
- родственникам

#### 2. предметы, взятые попользоваться

- инструменты
- книги/журналы
- деньги

#### 3. информация

- друзьям
- семье

#### 4. события

- торжества
- дни рождения

- путешествия
- поездки на выходные
- 5. *административная сфера*
  - финансы
  - оплата счетов
  - банки
  - кредиты / платежи
  - налоги
  - страховки
  - правовые вопросы
    - завещания
    - доверенности
- 6. *ожидания*
  - заказы по интернету/почте
  - ответ на письма
  - ответный звонок
- 7. *дом*
  - отопление
  - кондиционирование
  - водопровод/канализация
  - ремонт
  - электричество
  - мебель
  - коммунальные службы
  - платежи
  - кухня/оборудование кухни
  - санузел
  - места для глобальной уборки
    - гараж
    - кладовка
    - антресоль
- 8. *гардероб*
  - свой
  - детей
- 9. *оборудование*
  - компьютер
  - телевизор
  - интернет
- 10. *машина*
  - гараж
  - страховка
  - ремонт
  - ТО
  - Шины / колеса
- 11. *здоровье*
  - фитнес
  - стоматология
  - посещения врача
  - лекарства
  - диета/питание
- 12. *Личное развитие*
  - семинары
  - курсы
  - самообразование
  - статьи
- 13. *домашние животные*
  - прививки
  - корм
  - оборудование
- 14. *сообщество*
  - соседи
  - школа
  - детский сад
  - церковь