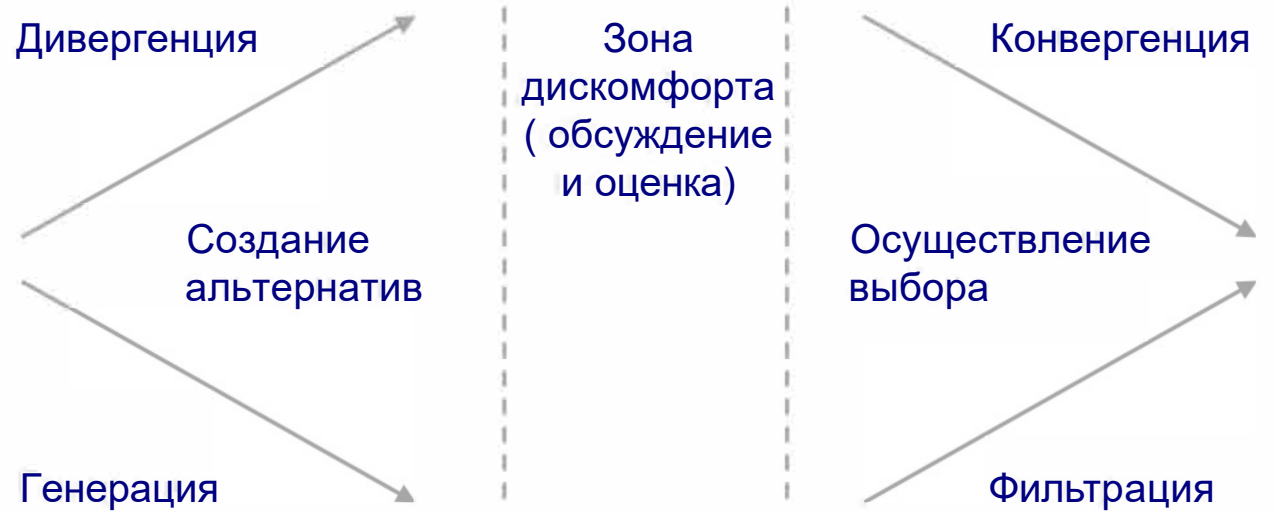
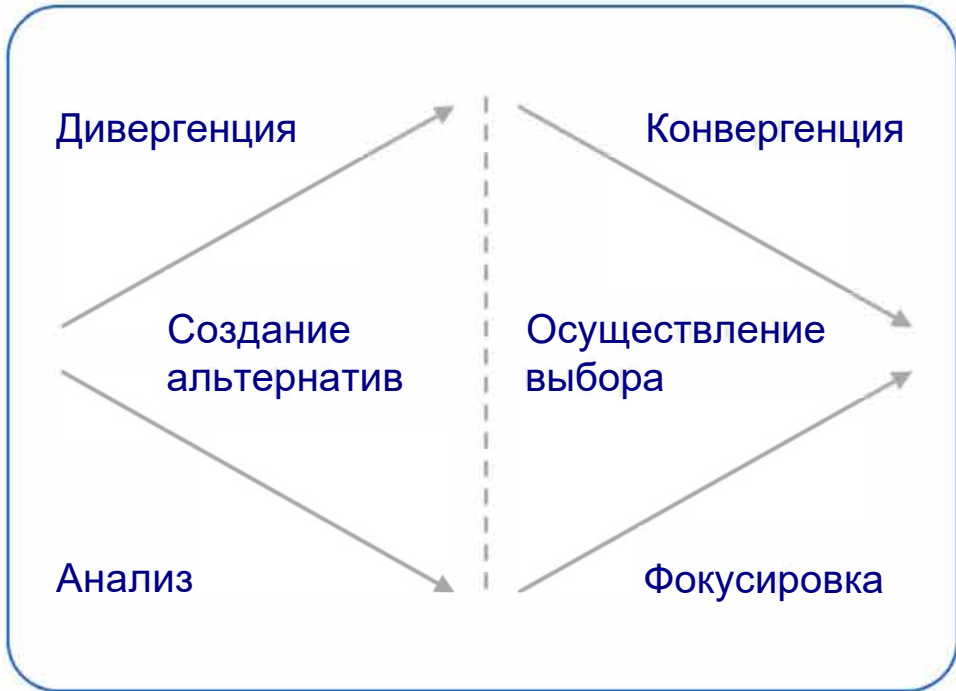
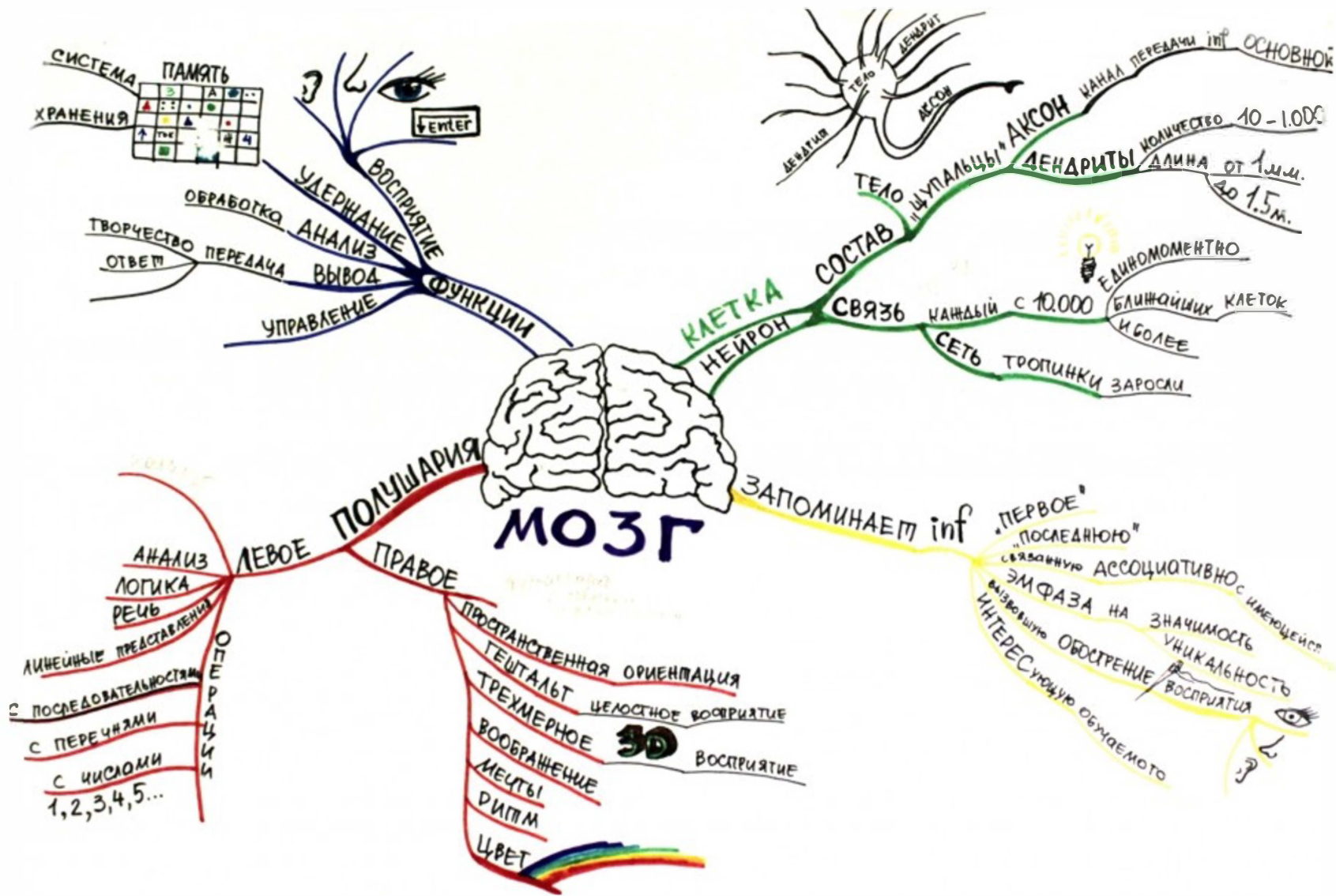




Яндекс § Учебник

# Инструменты фокусировки в креативном процессе





Ассоциативная карта

# Карта разрывов

## Как успевать делать уроки?

Прихожу  
домой



Сажусь  
делать уроки



Смотрю  
задания в  
дневнике



Делаю  
уроки



Е м

Хочется поскорее  
закончить

Кажется, что  
вкупе заданий  
слишком много

Отвлекаюсь на телефон

Думаю о  
планах на  
вечер

Нужно усилие воли

Понимаю, что  
что-то можно  
отложить

Друзья  
зовут  
гулять

Чем раньше  
закончу, тем  
раньше освобожусь

# 5 почему

Мы хотим найти очень удобный стул для учёбы

1. Зачем? Чтобы не болела спина
2. Почему обычно болит спина? Потому что я провожу за компьютером весь день, практически не вставая
3. Почему я сижу за компьютером весь день? Потому что я не делаю перерывов
4. Почему я не делаю перерывов? Если я сделаю перерыв, то не успею сделать всю работу
5. Почему мне не хватает рабочего времени, чтобы выполнять задачи? Потому что я неправильно его распределяю и устаю

# Смещение акцента

Как управлять своим временем?

- Нам нужны новые идеи в области организации своего времени
- Мы хотим найти способы, как построить удобную систему управления временем для себя
- Нам нужны новые идеи того, как делать все задачи вовремя
- Нам нужны новые идеи для баланса времени на отдых, на семью, на работу и на хобби
- Мы хотим найти способ оптимизации времени, чтобы тратить его более осознанно

# Фокусировка через барьер

Выучить  
китайский  
язык

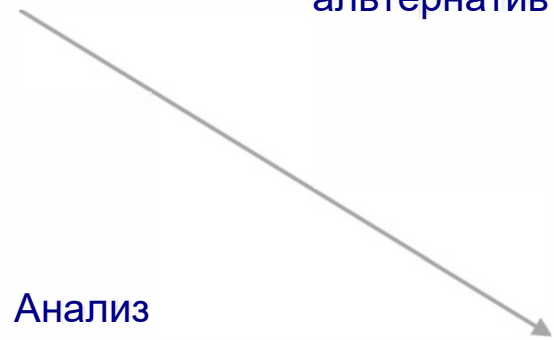
- Какая проблема?
- Где и как проявляется?
- Что мешает решить?

Барьер: Это слишком сложно, мне кажется, китайский придется учить всю жизнь

Дивергенция



Создание  
альтернатив



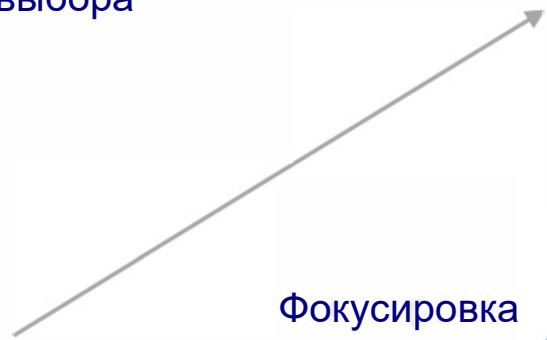
Анализ



Конвергенция



Осуществление  
выбора



Фокусировка





