



АЛГОРИТМ РАБОТЫ ПО МЕТОДУ СПУСКОВЫХ КРЮЧКОВ

1. Откройте Obsidian.
2. Создайте новую заметку и дайте ей название.
3. Во втором окне **откройте карту спусковых крючков**.
4. **Выберите первый раздел** карты и **создайте в заметке подзаголовок**. Например, «Работа».
5. **Пройдите по каждому пункту** раздела «Работа»:
 - **Читайте** каждый пункт.
 - **Делайте паузу** на каждом пункте списка.
 - **Прислушивайтесь** к своим мыслям.
 - **Выписывайте** в заметку все, что приходит на ум.
6. **Перейдите к следующему разделу** карты, **сделайте** в заметке следующий **заголовок** и точно так же **пройдитесь по списку** из этого раздела.
7. **Пройдите по всей карте спусковых крючков** по этому алгоритму. Вы можете добавить и другие разделы, если понимаете, что так вам будет проще ориентироваться в заметке.
8. Сейчас перед вами заметка, в которой собрано все, что вы старались удержать в своей голове. **Вы завершили первый этап** — сохранение информации.





ОБРАБОТКА ИНФОРМАЦИИ

- **Разделите заметку** на отдельные, более структурированные записи.
- **Используйте** изученные ранее принципы **заметковедения**.
- **Запланируйте время** для этого процесса.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Заведите привычку регулярно открывать список спусковых крючков и выгружать из головы всю информацию — например, один раз в неделю. Благодаря этому **вы не упустите ничего важного, снизите уровень стресса и сохраните энергию** для получения новых знаний и генерации идей.

