



Fast Notes

● РУКОВОДСТВО НА 7 ДНЕЙ

Метод «Выдох»

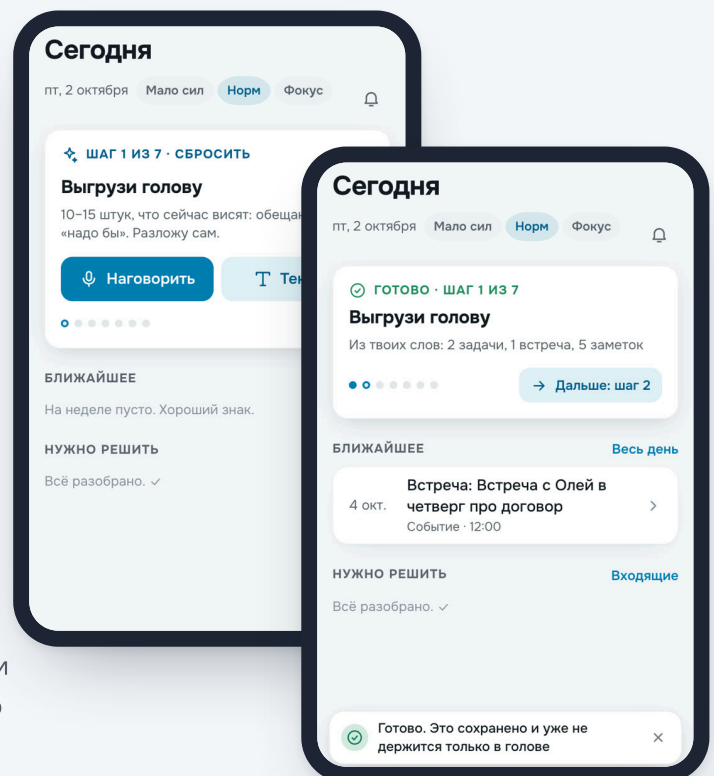
1 Сбросить

2 Спросить

3 Сверить

Как «второй мозг», только раскладывать не нужно. Три правила и одна неделя, чтобы голове больше не приходилось сторожить «а вдруг я что-то забыл».

Для всех, кому тяжело держать всё в голове: много дел, людей, созвонов — или СДВГ. Работает в любом инструменте для заметок; в конце показано, как это устроено в Fast Notes.



Попробовать бесплатно — 7 дней Pro без карты

Голова устаёт не от дел, а от того, что их надо сторожить

Обещал перезвонить, договорился о сроке, услышал имя, придумал подарок. Каждая такая мелочь висит в голове фоновым процессом: «не забыть, не забыть». Когда их десять, становится тяжело думать о чём-то ещё.

Почему обычные системы не помогают

Классические методы требуют порядка до того, как он появится.

- **GTD** — каждую запись надо разобрать и разложить по спискам.
- **«Второй мозг»** — собрать, **организовать**, выжать суть, использовать. Второй шаг — решить, куда положить.

Где именно ломается

Для головы, которая не держит всё сразу, ломается шаг «разложить».

- Пока решаешь, в какую папку и с каким заголовком, мысль уже ушла.
- Записи копятся в пяти местах. Через год ничего не найти.
- Система требует ухода — и её бросают.

«Около пятнадцати параллельных штук: обещания, долги, кому что обещал и зачем. И на созвонах — помнить, кто что обещал».

Никита, автор Fast Notes

«Перепробовал Obsidian, Apple Notes, Google Keep, Notion. Время уходило на заголовки и на то, куда приписать заметку. Год записей — а потом ничего не найти».

Никита, автор Fast Notes

● ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ «ВЫДОХ»

Убрать шаг «разложить». Оставить только то, что умеет любая голова: **сбросить** мысль, **спросить**, когда нужно, и раз в неделю **сверить** факты.

Результат — не идеальный порядок, а спокойствие: если что-то важно, оно уже записано. Можно выдохнуть.

Это личный опыт и подход к записям, а не медицина и не лечение СДВГ. Если вам нужна помощь специалиста — обратитесь к нему.

Три правила. Больше ничего не нужно

Записал — забыл — спросил. Раз в неделю — сверил.

1

Сбросить

Всё, что висит в голове, — сразу наружу. Голосом, текстом, фото, пересылкой. Не думая, куда положить: без заголовков, папок и тегов.

2

Спросить

Не искать, а спрашивать. Своими словами, как спросил бы помощника, который всё слышал: «Что я обещал на этой неделе?»

3

Сверить

Раз в неделю — факты вместо ощущений. Что записано, что закрыто, что перенести на конкретный день. И один мягкий шаг на понедельник.

Как читать это руководство

- Страницы 4–9 — каждое правило: что делать, примеры из жизни и как это выглядит в приложении.
- Страницы 10–12 — путь на 7 дней: один шаг в день, 5–10 минут.
- Страница 13 — путь внутри Fast Notes. Дальше — вопросы и ссылки.

«Если что-то потерялось — значит, я это не записал. Понятно, что чинить».

Никита, автор Fast Notes

Нужно ли специальное приложение?

Нет. Правила работают с обычными заметками, диктофоном или чатом с самим собой. Приложение с ИИ просто берёт на себя скучную часть: раскладывает записи и отвечает на вопросы по ним.

1

Сбросить

Всё, что висит в голове, — сразу наружу. Как получится. Не думая, куда положить.

Что сбрасывать

- Обещания и договорённости — свои и чужие.
- «Надо бы» без срока и дела со сроком.
- Итоги встречи или созвона.
- Людей: кто это, откуда, что важно.
- Идеи, подарки, ссылки, фото доски или визитки.

Чего не делать

- Не придумывать заголовков.
- Не выбирать папку и теги.
- Не переписывать «красиво» — обрывки нормально.
- Не откладывать «запишу вечером» — к вечеру уйдёт.

Примеры: что сказал — что из этого получилось

В ОЧЕРЕДИ

«Записать кота к ветеринару до пятницы»



получилось

задача · пт Записать кота к ветеринару

ПОСЛЕ СОЗВОНА

«С Ириной: я шлю смету в среду, она — макет в пятницу, созвон снова десятого»



получилось

задача · ср Отправить смету
ждём · пт Макет от Ирины
встреча · 10-е Созвон с Ириной

ЗНАКОМСТВО

«Саша, сосед по коворкингу, делает сайты. Познакомила Лена»



получилось

человек Саша — сайты, через Лену

ПО ДОРОГЕ

«Маме на день рождения — тот шарф из магазина у метро»



получилось

заметка Идеи подарков · мама

«Голосом рассказываю итоги встречи. Приложение само понимает, что договорились встретиться ещё раз, выделяет задачи и всё фиксирует. Раньше, пока записывал руками, забывал половину».

Никита, автор Fast Notes

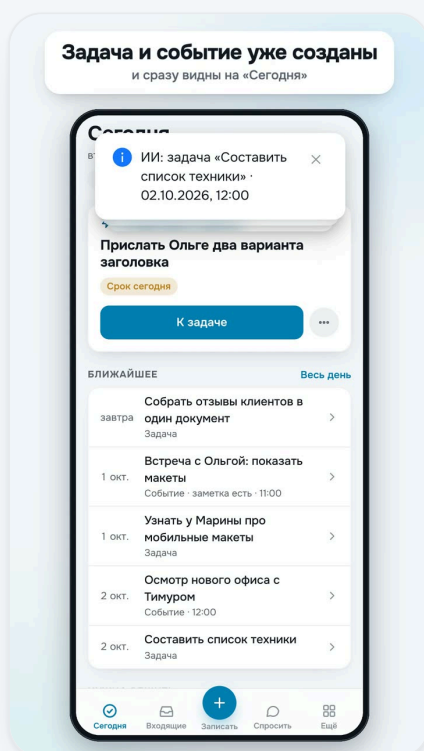
Один вход, всегда под рукой

В любом инструменте

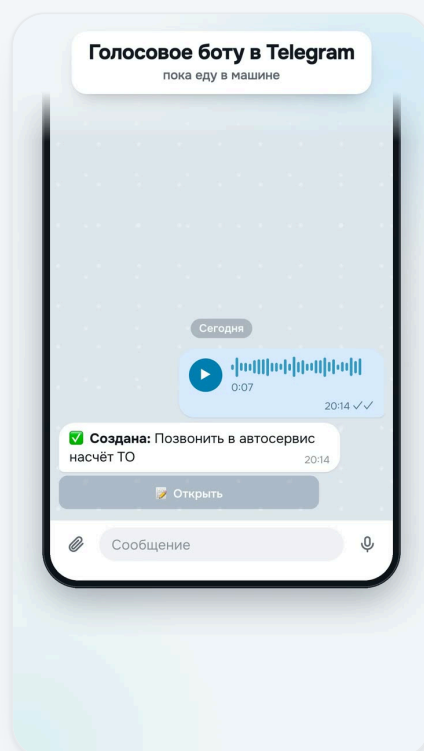
- Выбери **одно** место для сброса: заметка «Входящие», диктофон или чат с самим собой в мессенджере. Одно — чтобы потом не искать в пяти.
- Вынеси его на первый экран телефона. Сброс должен занимать меньше 10 секунд.
- Раз в пару дней разноси записи по местам: задачи — в список, встречи — в календарь. Именно этот шаг в Fast Notes делает ИИ.

В Fast Notes: сказал — разложено

Кнопка «+» внизу: голос, текст или фото. ИИ сам решает, что это — заметка, задача со сроком, встреча или человек — и показывает квитанцию: что создал. Всё можно открыть и поправить.



Итоги встречи голосом
Задача и следующая встреча появились сами.



Голосовое боту в Telegram
Из мессенджера, который и так открыт.

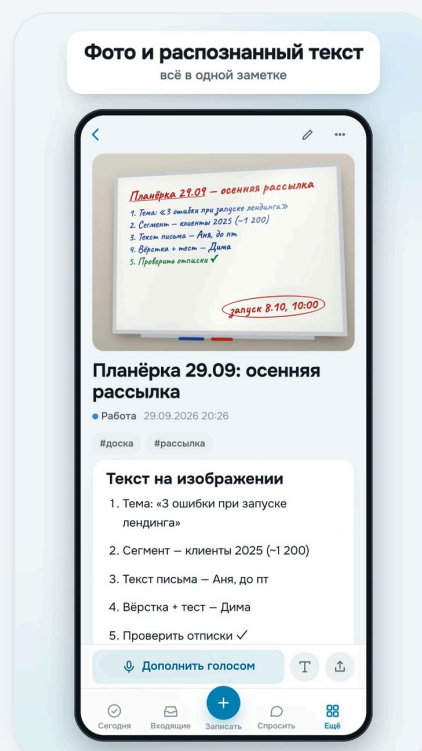


Фото доски или визитки
Текст распознан, задачи выделены.

Ещё способы: черновики — «кинуть, потом разберусь», заметка дня, которая создаётся сама, и «Поделиться» из любого приложения на телефоне.

2

Спросить

Не искать, а спрашивать. Своими словами — как спросил бы помощника, который всё слышал.

Искать — это так

- Вспомнить, где это было: заметки, почта, мессенджер, бумажка.
- Угадать слово: «смета»? «расчёт»? «КП»?
- Пролистать двадцать результатов и сложить ответ в голове.

Спросить — это так

- Задать вопрос обычной фразой.
- Получить готовый ответ — собранный из всех записей сразу.
- Увидеть ссылки на записи, из которых он собран, и проверить.

Вопросы, которые стоит задавать

ОБЕЩАНИЯ

«Что я обещал на этой неделе?»



ОТВЕТ

Список: кому, что и к какому сроку — со ссылкой на встречу, где это прозвучало.

ЛЮДИ

«Что я знаю про Сашу?»



ОТВЕТ

Кто это, кто познакомил, о чём говорили — из всего, что ты о нём записывал.

НАЙТИ ЧЕЛОВЕКА

«Кто у меня делает сайты?»



ОТВЕТ

Конкретное имя, даже если ты помнил его как «Саша-коворкинг».

ДОГОВОРЁННОСТИ

«О чём договорились с заказчиком в августе?»



ОТВЕТ

День, встреча и формулировка — без спора «по памяти».

«Заказчик помнит иначе, чем было. Спрашиваю и нахожу день, когда он конкретно сказал требование, на основании которого я принял решение. Ничего не нужно помнить и доказывать по памяти».

Никита, автор Fast Notes

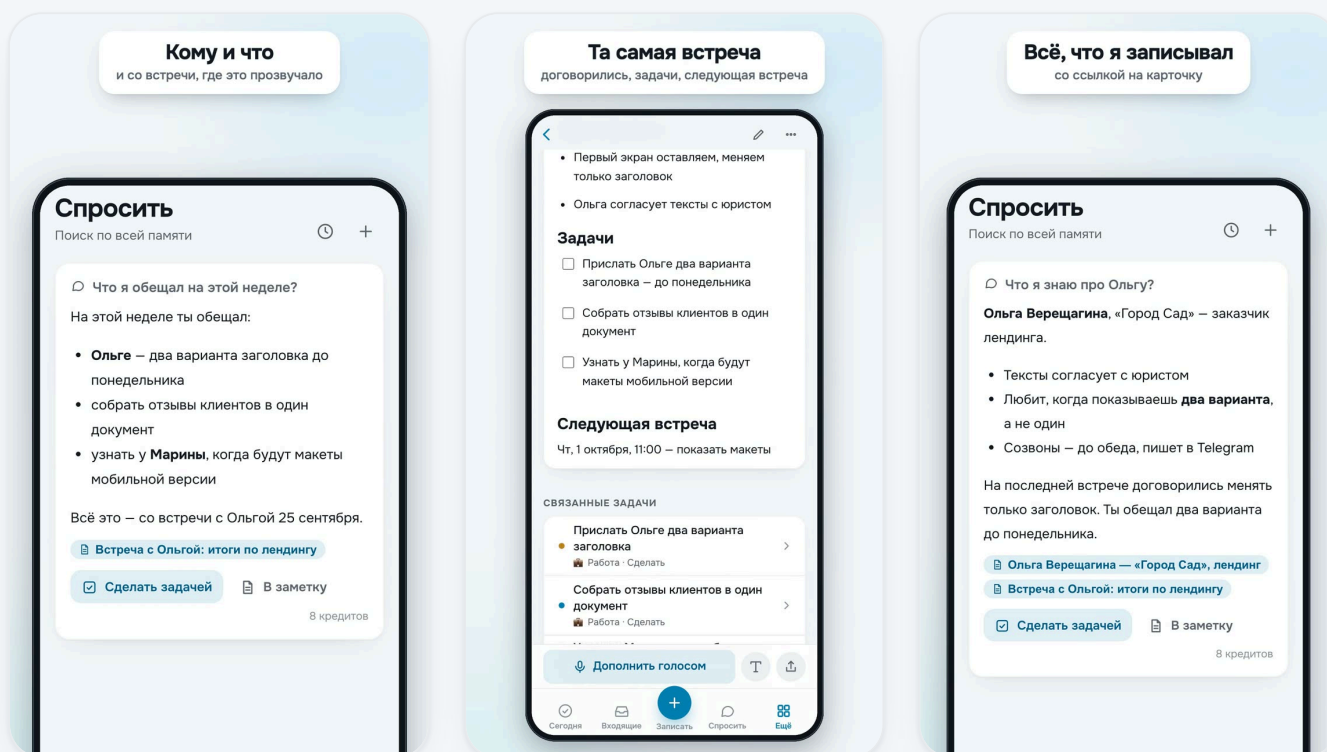
Ответ со ссылками на твои же записи

В любом инструменте

- Пиши в записи слова, по которым будешь искать: имя человека, «обещал», «договорились», название проекта.
- Записывай людей отдельной заметкой на человека: кто, откуда знаешь, что важно. Тогда поиск по имени даёт всё сразу.
- Раз в неделю перечитывай записи за неделю с вопросом «что я пообещал?» — это ручная версия правила.

В Fast Notes: раздел «Спросить»

ИИ отвечает по заметкам, встречам и календарю. Под ответом — записи, из которых он собран: можно открыть и проверить. Ответ можно сразу превратить в задачу.



«Что я обещал на этой неделе?»
Кому, что и к какому сроку.

Та самая встреча
Ссылка ведёт в запись, где это прозвучало.

«Что я знаю про Ольгу?»
Всё, что записывал, — с карточкой человека.

Имена и события на экранах — демонстрационные.



Сверить

Раз в неделю — факты вместо ощущений. С головой, которая «ничего не успела», ощущение почти всегда врёт.

Ощущение в воскресенье

«Опять ничего не успел»

Факты той же недели

- 31 запись сделана
- 4 встречи разобраны
- 12 задач закрыто
- 5 сроков — на следующей неделе

Сверка за 15 минут

01

Посчитать

Сколько записей, что закрыто, какие темы повторялись.

02

Перенести

Несделанное — на конкретный день. Не «когда-нибудь», а «вторник».

03

Один шаг

Выбрать одно дело на понедельник. Одно, а не список.

Плюс маленькая ежедневная сверка

Вечером — минута на завтрашний день: встречи, сроки, первое дело. Утром не нужно вспоминать, с чего начать.

«Если окно в календаре пустое, оно правда пустое. Если есть договорённость, она правда существует».

Никита, автор Fast Notes

Неделя собирается сама

В любом инструменте

- Поставь повторяющееся событие на воскресенье вечером, 15 минут: «Сверка».
- Пройди три шага со страницы 8. Запиши итог одной строкой — через месяц будет видно тенденцию.

В Fast Notes: дайджест недели и «Сегодня»

В воскресенье приходит дайджест: сколько записей, какие темы, что закрыто, что может попросить внимания — и один мягкий шаг на понедельник. На «Сегодня» — что ждёт завтра.

Что система удержала
заметки, встречи, закрытые задачи

Что удержала система
Записи, встречи, закрытые задачи.

Один мягкий шаг
на понедельник — остальное подождёт

Один мягкий шаг
На понедельник. Остальное подождёт.

Из голоса — задачи на день
по пунктам, с чекбоксами

Заметка дня
Создаётся сама, дополняется голосом.

Попробуй три правила на своих делах

Бесплатный тариф навсегда. 7 дней Pro при регистрации, без карты.

Начать бесплатно

Путь: один шаг в день, 5–10 минут

Семь коротких шагов, чтобы правила стали привычкой. В каждом — что сделать в любом инструменте, как это устроено в Fast Notes и версия на 30 секунд, если сил мало.

Шаги, а не даты

Пропустил два дня — ничего не сломалось. Шаг ждёт.

Мало сил?

У шага есть микро-версия: одна мысль вместо десяти.

Можно пропустить

Любой шаг. Или вернуться к прошлому.

Без серий

Никаких «ты потерял серию». Цепочка — не цель.

1

ШАГ 1 ИЗ 7 · СБРОСИТЬ

Выгрузи голову

ЧТО СДЕЛАТЬ

Наговори или выпиши 10–15 штук, которые сейчас висят: обещания, долги, «надо бы», мелкие дела. Не сортируй. Порядок не важен.

В FAST NOTES

«+» → голос. Можно одной длинной голосовой — ИИ разделит на задачи, встречи и людей.

ЕСЛИ МАЛО СИЛ

Одна мысль. Та, что крутится громче всего.

Получишь → голова легче: всё висящее лежит снаружи, разложенное по типам.

2

ШАГ 2 ИЗ 7 · СБРОСИТЬ

Сделай вход в мессенджере

ЧТО СДЕЛАТЬ

Закрепи чат с самим собой («Избранное») наверху — сюда пересылаешь и наговариваешь всё, что прилетает в течение дня.

В FAST NOTES

Подключи **Telegram-бота** в настройках: голосовое или пересланное сообщение — и запись разобрана.

ЕСЛИ МАЛО СИЛ

Шаг можно пропустить и вернуться позже.

Получишь → мысль записывается из мессенджера, который и так открыт.

3

ШАГ 3 ИЗ 7 · СБРОСИТЬ

После созвона наговори итоги

ЧТО СДЕЛАТЬ

Сразу после ближайшей встречи — две минуты голосом: о чём договорились, кто что делает, к какому сроку, когда следующая встреча.

В FAST NOTES

Запись встречи сама находит событие в календаре; задачи и следующая встреча появляются рядом.

ЕСЛИ МАЛО СИЛ

Итоги любого разговора — хоть с соседом.

Получишь → задачи и следующая встреча — без ручного протокола.

4

ШАГ 4 ИЗ 7 · СБРОСИТЬ

Расскажи про трёх человек

ЧТО СДЕЛАТЬ

Про каждого — кто это, откуда знаешь, кто познакомил, что важно: чем занимается, что любит, о чём договаривались.

В FAST NOTES

Заметки попадают в папку «Люди». Позже на вопрос «Что я знаю про...?» ответ соберётся отсюда.

ЕСЛИ МАЛО СИЛ

Про одного человека.

Получишь → начало «картотеки людей», которую не нужно вести руками.

5

ШАГ 5 ИЗ 7 · СБРОСИТЬ

Перенеси старые заметки

рекомендуем, не обязательно

ЧТО СДЕЛАТЬ

Собери старые записи в то же место, где теперь живут новые. Хотя бы самые нужные: людей, проекты, договорённости.

В FAST NOTES

Импорт из Notion, Obsidian, Google Keep и Bear: папки сохраняются, по тексту можно спрашивать.

ЕСЛИ НЕ ХОЧЕТСЯ

Пропусти — метод работает и с чистого листа.

Получишь → старый архив перестаёт быть мёртвым: по нему можно задавать вопросы.

6

ШАГ 6 ИЗ 7 · СПРОСИТЬ

Спроси «Что я обещал на этой неделе?»

ЧТО СДЕЛАТЬ

Задай вопрос своим записям. Потом второй — про человека: «Что я знаю про ...?»

В FAST NOTES

Раздел «Спросить»: ответ со ссылками на встречи и заметки, где это прозвучало.

В ЛЮБОМ ИНСТРУМЕНТЕ

Поиск по словам «обещал», «договорились» и по имени.

Получишь → список обещаний, о которых не нужно помнить самому.

7

ШАГ 7 ИЗ 7 · СВЕРИТЬ

Прочитай итоги недели

ЧТО СДЕЛАТЬ

Пятнадцать минут: посчитать записи и закрытые дела, перенести несделанное на конкретные дни, выбрать один шаг на понедельник. А вечером накануне — взглянуть на завтра.

В FAST NOTES

Дайджест недели приходит в воскресенье сам. «Сегодня» показывает, что ждёт завтра.

ЕСЛИ МАЛО СИЛ

Только один шаг на понедельник.

Получишь → факты вместо «ничего не успел» — и понятное начало недели.

А дальше?

Путь закончился — правила остаются. Сбрасывай сразу, спрашивай, когда нужно, сверяй раз в неделю. Через месяц это перестает быть «системой» и становится просто тем, как ты живёшь с делами.

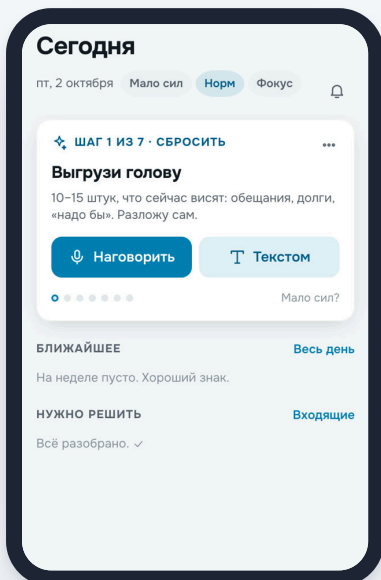
Пройди эту неделю в Fast Notes

Путь «Выдох» встроен в приложение. 7 дней Pro — как раз на 7 шагов, без карты.

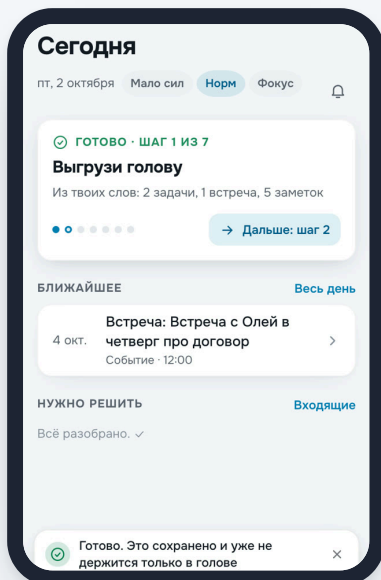
Попробовать бесплатно

Путь «Выдох» ведёт неделю сам

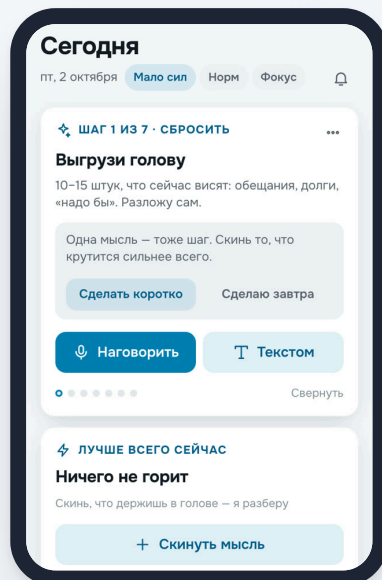
Карточка шага — сверху на «Сегодня». Шаг засчитывается сам, когда ты его сделал: никаких кнопок «я сделал». После — квитанция, что получилось.



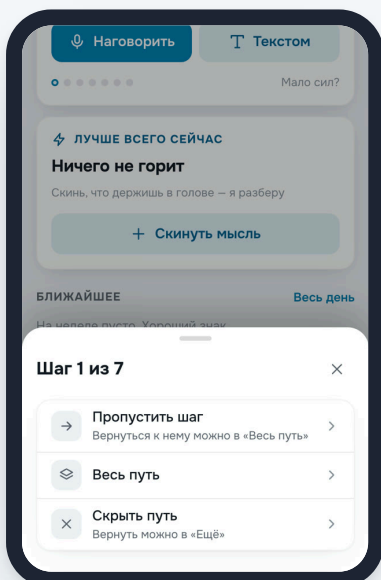
Один шаг на экране
«Шаг 1 из 7» — не «день 1».



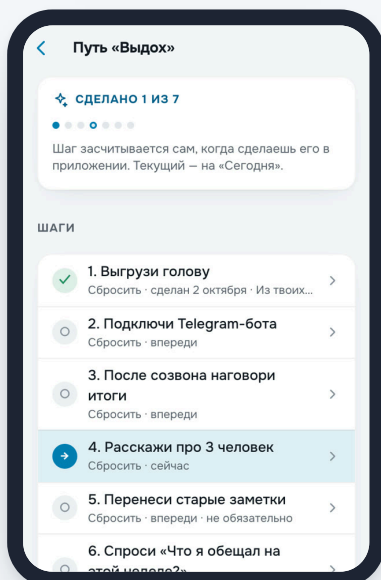
Квитанция
Что ИИ создал из твоих слов.



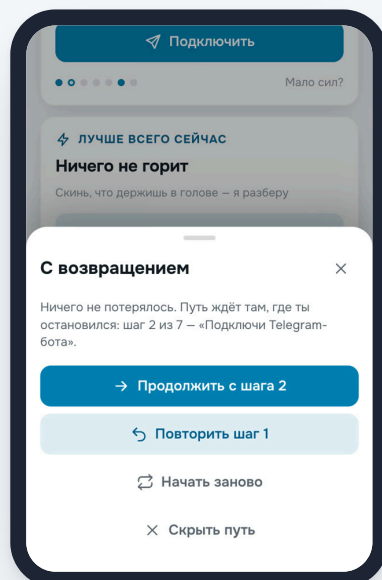
«Мало сил?»
Версия на 30 секунд или «сделаю завтра».



Пропустить, весь путь, скрыть
В одно касание.



Весь путь
Любой шаг можно открыть и повторить.



С возвращением
После паузы — без упреков.

Минутное видео о методе и онлайн-версия этого руководства: landing.fast-notes.ru/vydoh.html

Коротко о главном

Это лечение СДВГ?

Нет. Это личный опыт и подход к записям, а не медицина. Метод снимает нагрузку «всё помнить», но не заменяет специалиста.

Нужен ли для метода Fast Notes?

Нет. Три правила работают с обычными заметками, диктофоном или чатом с собой. В Fast Notes ИИ берёт на себя «разложить» и «найти» — то, что руками занимает больше всего времени.

Пропустил несколько дней. Начинать заново?

Нет. Это шаги, а не даты: продолжай с того места, где остановился. Серий и «ты отстал» здесь нет.

Совсем нет сил на 10 минут

Сделай микро-версию шага: одна мысль, один человек, один шаг на понедельник. Это тоже считается.

А если ИИ разложил неправильно?

Каждое действие видно во «Входящих» и в квитанции. Любую запись можно открыть, поправить или откатить. Исходный текст сохраняется.

Обязательно переносить старые заметки?

Нет. Рекомендуем, если в старом архиве есть люди и договорённости. Метод работает и с нуля.

Сколько это стоит?

Бесплатный тариф — навсегда. При регистрации 7 дней Pro без карты. Дальше Pro — 499 ₽ в месяц, Pro Max — 990 ₽. Продление по умолчанию ручное — без автосписаний. Если не продлишь, заметки остаются.

Где хранятся записи?

На серверах в России. Аудио удаляется сразу после расшифровки.

На чём работает?

В браузере на компьютере и телефоне, Android-приложение в RuStore, на iPhone — как веб-приложение на экране «Домой». Плюс Telegram-бот.

Кто это придумал?

Никита Вторушин, автор Fast Notes. Записывать всё подряд он начал, когда на сессиях с психологом выяснилось, что у него признаки СДВГ. Метод — то, что из этого выросло.

Шпаргалка — распечатай или сохрани на телефон

СБРОСИТЬ · СПРОСИТЬ · СВЕРИТЬ

Сбросить

Сразу наружу, без папок

Спросить

Не искать — задать вопрос

Сверить

Раз в неделю — факты и один шаг

1 Выгрузи голову: 10–15 штук

2 Вход в мессенджере

3 Итоги созвона голосом

4 Три человека

5 Старые заметки (по желанию)

6 «Что я обещал?»

7 Итоги недели



Fast Notes

Можно выдохнуть.

Начни с одного шага: выгрузи голову. Остальное подскажет путь.



Попробовать бесплатно

Наведи камеру телефона на код или нажми кнопку. 7 дней Pro без карты, бесплатный тариф остаётся навсегда.

[Попробовать — 7 дней Pro без карты](#)

Где поставить

В браузере

Компьютер или телефон, без установки

fast-notes.ru

Android

Приложение в RuStore

[Скачать в RuStore](#)

iPhone

Открой fast-notes.ru в Safari → «На экран Домой»

[Как установить](#)

Telegram-бот

Голосовые и пересылки — сразу в заметки

[Как подключить](#)

Бесплатно

0 ₽

Навсегда. Заметки, задачи, календарь, Telegram-бот.

Pro

499 ₽ /мес

«Спросить», встречи, больше ИИ. 7 дней бесплатно.

Pro Max

990 ₽ /мес

Для тех, кто записывает каждый день.

Продление по умолчанию ручное, без автописаний. Видео и онлайн-версия метода: landing.fast-notes.ru/vydoh.html