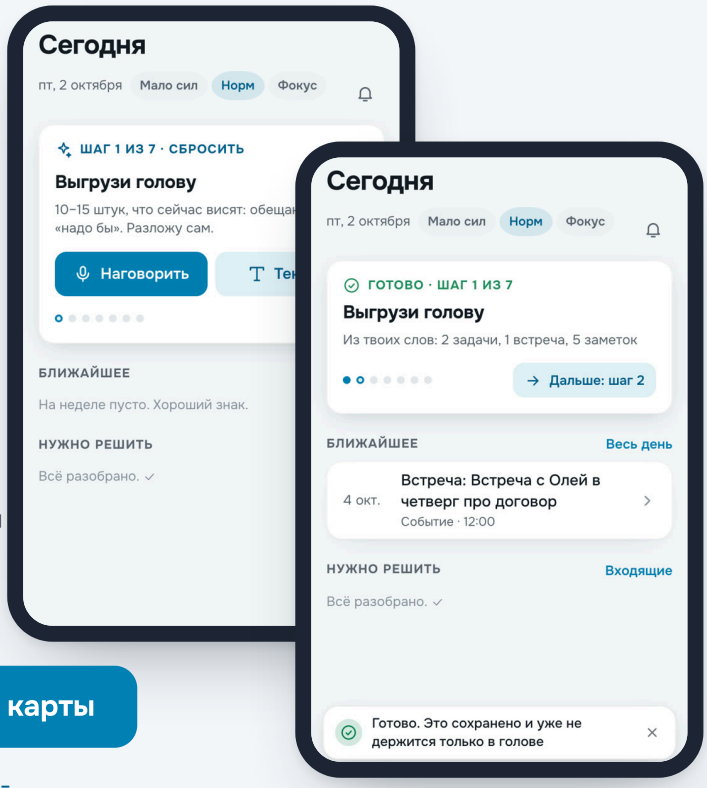
Fast Notes

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

7 дней Pro включаются после подключения Telegram-бота.

Никита Вторушин, автор Fast Notes

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЁ

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.

МЕТОД НА ОДНОЙ СТРАНИЦЕ

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.

ПРАВИЛО 1 ИЗ 3

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 заголовок.
- 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

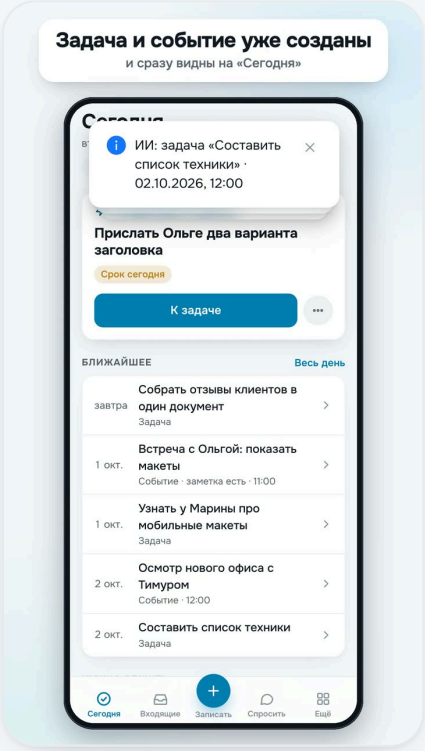
Один вход, всегда под рукой

В любом инструменте

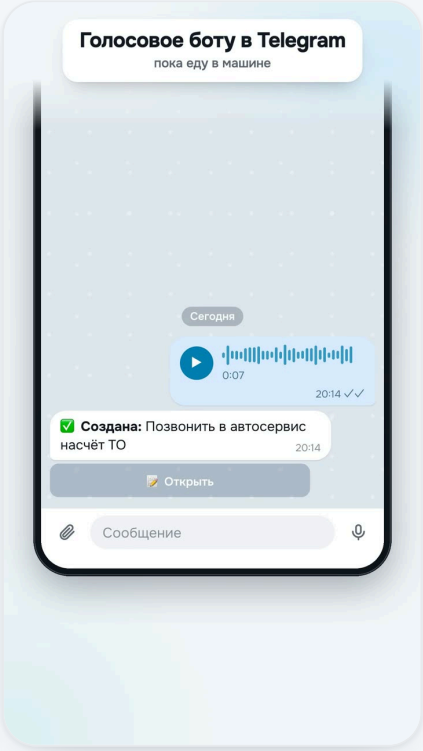
- Выбери **одно** место для сброса: заметка «Входящие», диктофон или чат с самим собой в мессенджере. Одно — чтобы потом не искать в пяти.
- Вынеси его на первый экран телефона. Сброс должен занимать меньше 10 секунд.
- Раз в пару дней разноси записи по местам: задачи — в список, встречи — в календарь.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

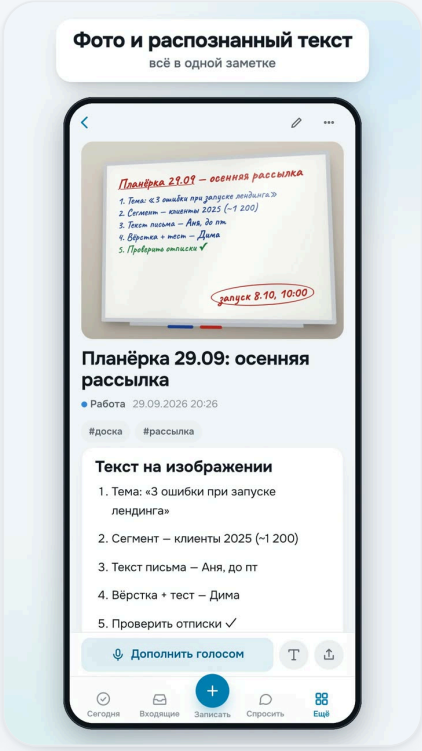


Фото доски или визитки
Текст распознан, задачи выделены.

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

ПРАВИЛО 2 ИЗ 3

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

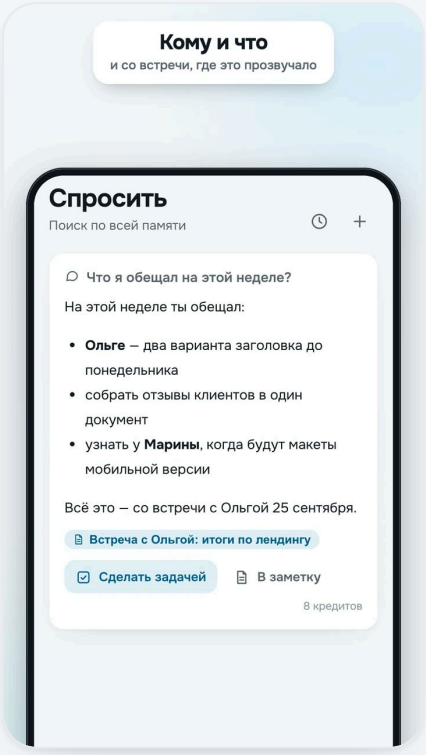
Ответ со ссылками на твои же записи

В любом инструменте

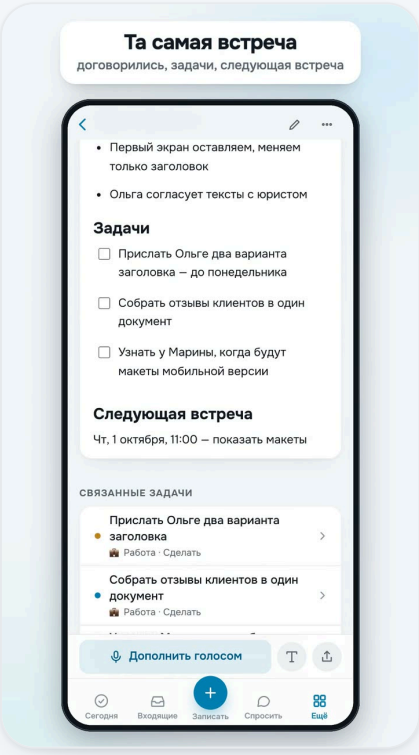
- Пиши в записи слова, по которым будешь искать: имя человека, «обещал», «договорились», название проекта.
- Записывай людей отдельной заметкой на человека: кто, откуда знаешь, что важно. Тогда поиск по имени даёт всё сразу.
- Раз в неделю перечитывай записи за неделю с вопросом «что я пообещал?» — это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

В Fast Notes: раздел «Спросить»

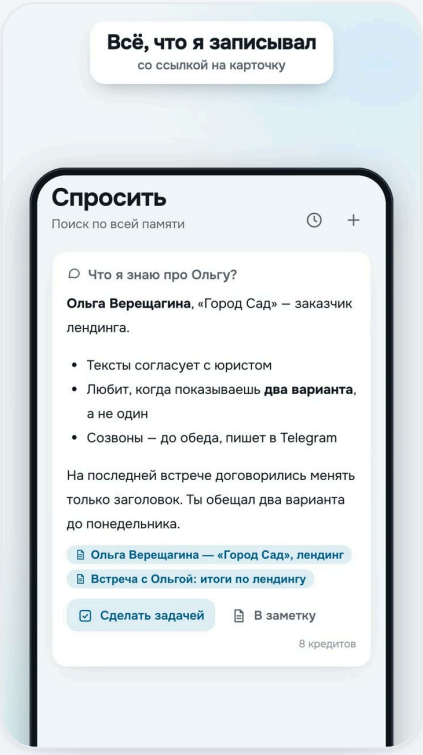
ИИ отвечает по заметкам, встречам и календарю. Под ответом — записи, из которых он собран: можно открыть и проверить. Ответ можно сразу превратить в задачу.



«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.

ПРАВИЛО 3 ИЗ 3

3 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

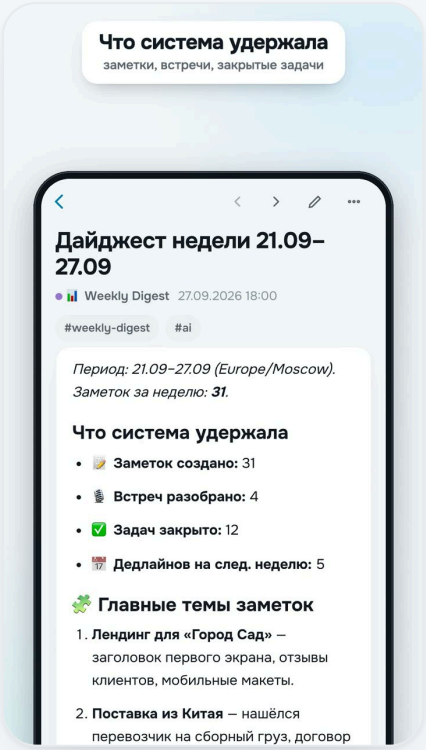
Неделя собирается сама

В любом инструменте

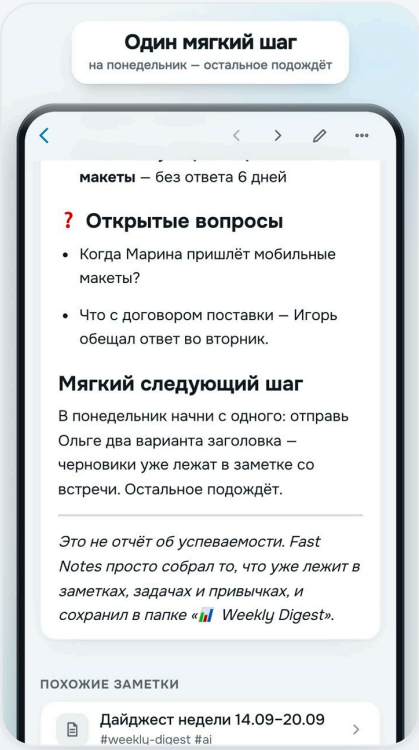
- Поставь повторяющееся событие на воскресенье вечером, 15 минут: «Сверка».
- Пройди три шага со страницы 8. Запиши итог одной строкой — через месяц будет видно тенденцию.

В Fast Notes: дайджест недели и «Сегодня»

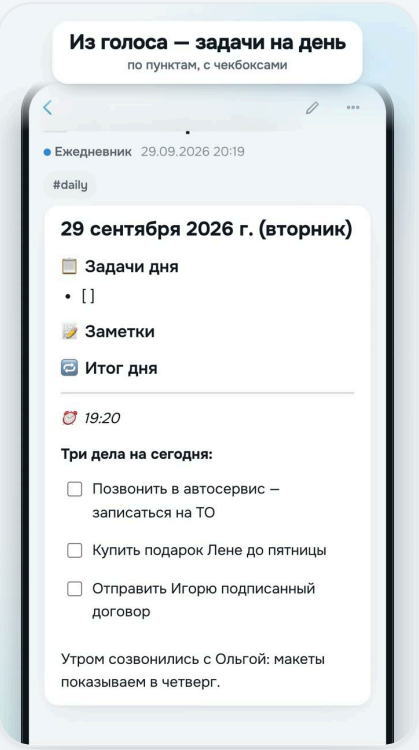
В воскресенье приходит дайджест: сколько записей, какие темы, что закрыто, что может попросить внимания — и один мягкий шаг на понедельник. На «Сегодня» — что ждёт завтра.



Что удержала система
Записи, встречи, закрытые задачи.



Один мягкий шаг
На понедельник. Остальное подождёт.



Заметка дня
Создаётся сама, дополняется голосом.

Попробуй три правила на своих делах

Бесплатный тариф навсегда. 7 дней Pro без карты — включаются после подключения Telegram-бота.

Начать бесплатно

ПЕРВЫЕ 7 ДНЕЙ

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 сохранятся, 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 перестаёт быть «системой» и становится просто тем, как ты живёшь с делами.

Пройди эту неделю в Fast Notes

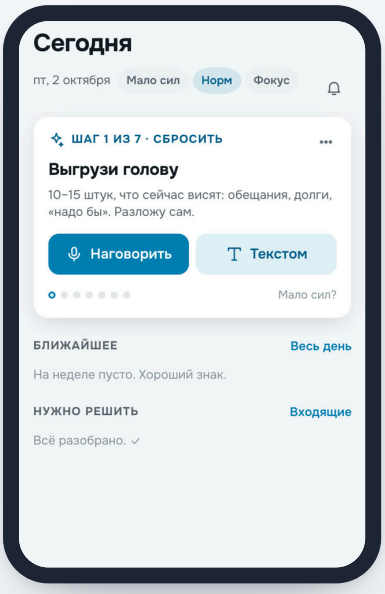
Путь «Выдох» встроен в приложение. 7 дней Pro без карты — как раз на 7 шагов; включаются после подключения Telegram-бота.

Попробовать бесплатно

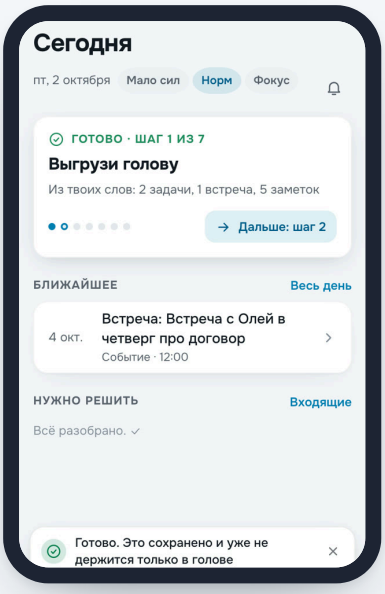
КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ В FAST NOTES

Путь «Выдох» ведёт неделю сам

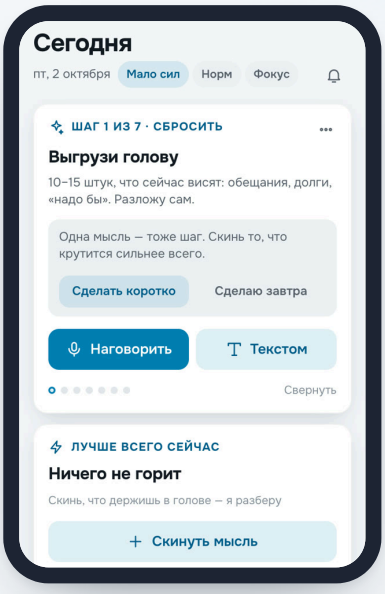
Карточка шага — сверху на «Сегодня». Шаг засчитывается сам, когда ты его сделал: никаких кнопок «я сделал». После — квитанция, что получилось.



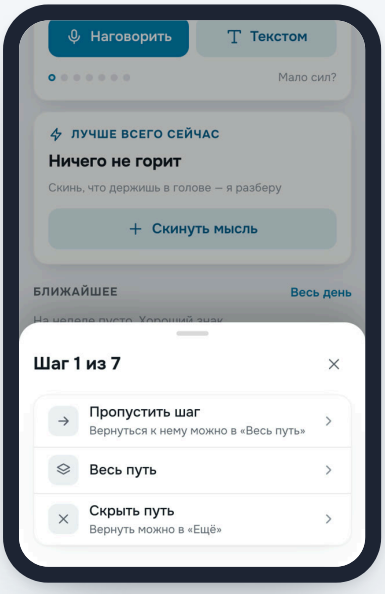
Один шаг на экране
«Шаг 1 из 7» — не «день 1».



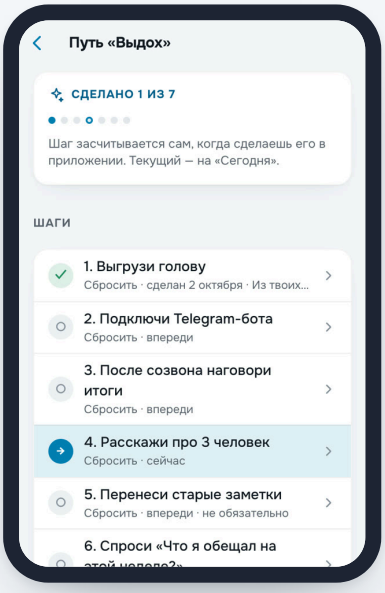
Квитанция
Что ИИ создал из твоих слов.



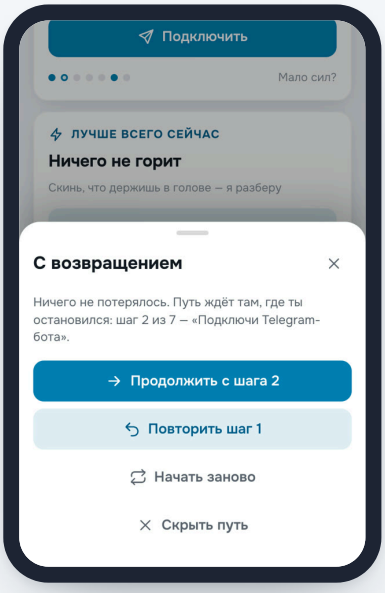
«Мало сил?»
Версия на 30 секунд или «сделаю завтра».



Пропустить, весь путь, скрыть
В одно касание.



Весь путь
Любой шаг можно открыть и повторить.



С возвращением
После паузы — без упрёков.

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

ВОПРОСЫ

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. 7 дней Pro без карты — включаются после подключения Telegram-бота. 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 — включаются после подключения Telegram-бота, 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

@vns0_assistant_bot

Бесплатно
0 ₽

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

Pro
499 ₽ /мес

«Спросить», встречи, больше ИИ. 7 дней бесплатно — после подключения Telegram-бота.

Pro Max
990 ₽ /мес

Для тех, кто записывает каждый день.

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