Руководство пользователя 2DL

Надёжная система для всего, что занимает ваше внимание

Версия: ноябрь 2026

Содержание

1. Что такое 2DL
2. Начало работы
3. Сбор: раздел Inbox
4. Прояснение: решите, что это
5. Организация: ваши списки
6. Действие: что делать сейчас
7. Обзор: еженедельный разбор
8. Настройки
9. Работа без интернета
10. Горячие клавиши
11. Вопросы и ответы

1 Что такое 2DL

2DL — личная система задач по методу Getting Things Done (GTD). Идея простая: голова нужна, чтобы придумывать, а не чтобы хранить. Записывайте всё в одно надёжное место, решайте, что значит каждая запись, и каждый день вы видите только то, что можно сделать прямо сейчас.

В методе пять шагов, и для каждого в 2DL есть своё место:

Шаг	Что вы делаете	Где в 2DL
Сбор	Записываете всё, что занимает внимание	**Входящие**
Прояснение	Решаете, что это и какой следующий шаг	Мастер **Разобрать**
Организация	Кладёте запись на своё место	**Следующие действия**, **Проекты**, **Календарь**, **Ожидание**
Обзор	Раз в неделю просматриваете всю систему	**Обзоры**
Действие	Делаете то, что подходит к месту, времени и силам	**Сейчас**, **Сегодня**

> Для старта хватит двух привычек: записывать всё в **Входящие** и раз в день его разбирать. Остальное придёт само.

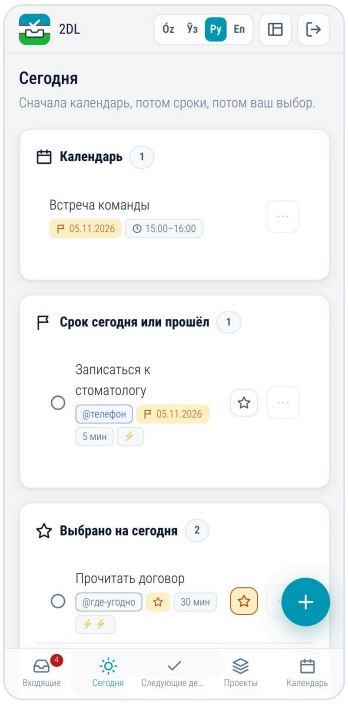
2 Начало работы

Регистрация. Откройте сайт и нажмите **Создать аккаунт**. Укажите имя, e-mail и пароль не короче 8 символов, примите оферту и политику конфиденциальности и откройте ссылку из письма. Сервис бесплатный.

Вход. Введите e-mail и пароль. Для безопасности мы отправим на e-mail 6-значный код, он действует 10 минут. На своём компьютере отметьте **Доверять этому устройству 30 дней**, чтобы код не спрашивался каждый раз. Если забыли пароль, нажмите **Забыли пароль?** на экране входа.

Первый визит. В разделе **Входящие** вас встретит короткое приветствие. Начните с «разгрузки головы»: запишите все незакрытые дела, по одной строке на каждое.

На телефоне. 2DL работает в браузере и устанавливается как приложение. В Chrome на Android выберите в меню браузера «Установить приложение», в Safari на iPhone нажмите «Поделиться», затем «На экран “Домой”». Установленное приложение запускается с главного экрана и принимает ссылки из других приложений.



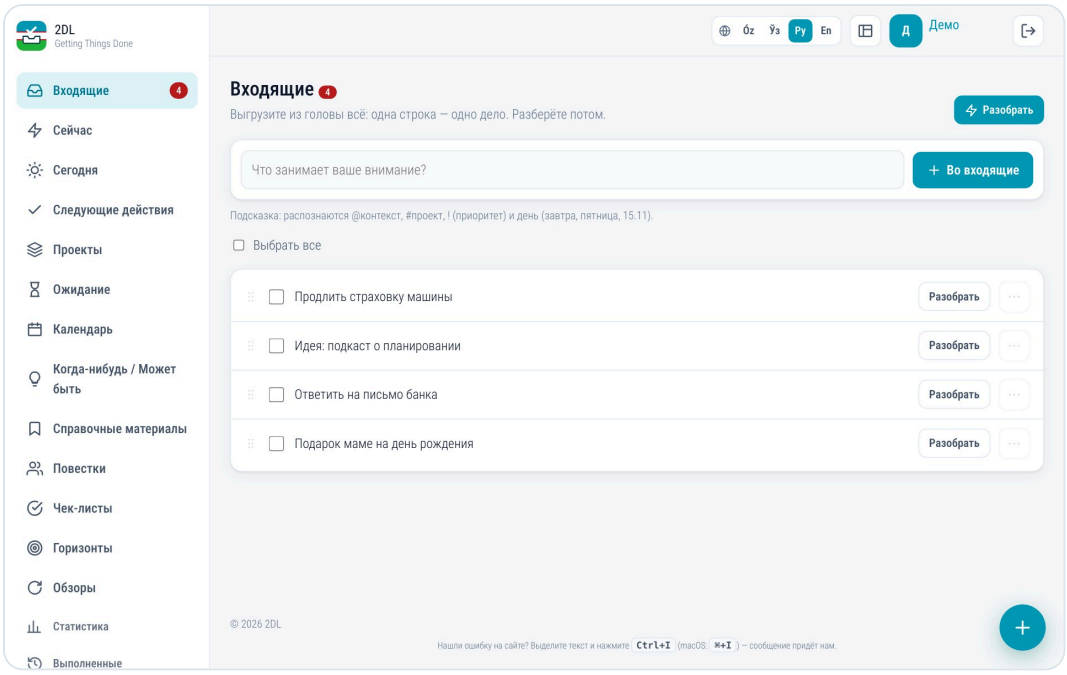
Вид на телефоне: основные разделы в нижней панели

Экран. В меню находятся все разделы. Вверху — переключатель языка, кнопка вида, профиль и выход. Круглая кнопка **+** внизу справа записывает новое дело с любого экрана.

---

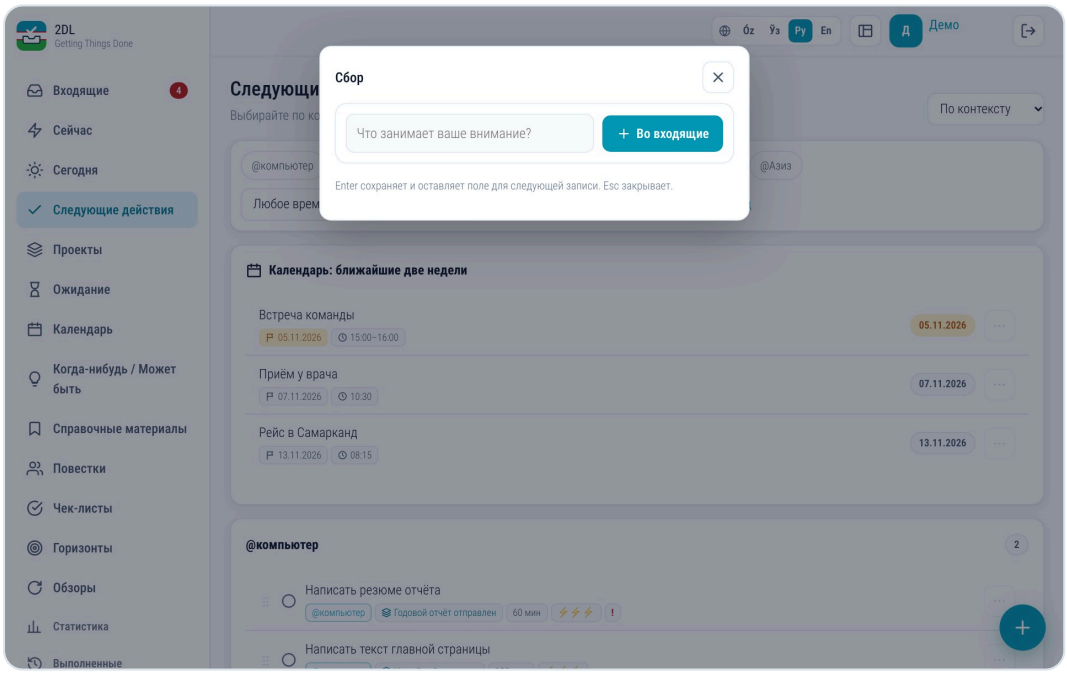
3 Сбор: раздел Inbox

Всё начинается в разделе **Входящие**. Напишите строку и нажмите `Enter`: поле останется открытым для следующей записи. Пока не думайте, куда это отнести. Просто выгрузите из головы.



Inbox: четыре записи ждут прояснения

Запись с любого экрана. Нажмите `Q` или круглую кнопку **+**.



Быстрая запись открывается поверх любого экрана

Вставка списка. Если вставить несколько строк, 2DL спросит, сделать ли каждую отдельной записью.

Сокращения. В строку можно добавить метки, и детали заполнятся сами:

Что написать	Значение	Пример
@имя	Контекст	Позвонить в банк @телефон

Что написать	Значение	Пример
#имя	Проект	Заказать плитку #кухня
! !! !!!	Приоритет	Отправить счёт !!
день или дата	Срок	Оплатить аренду пятница, Оплатить аренду 15.11

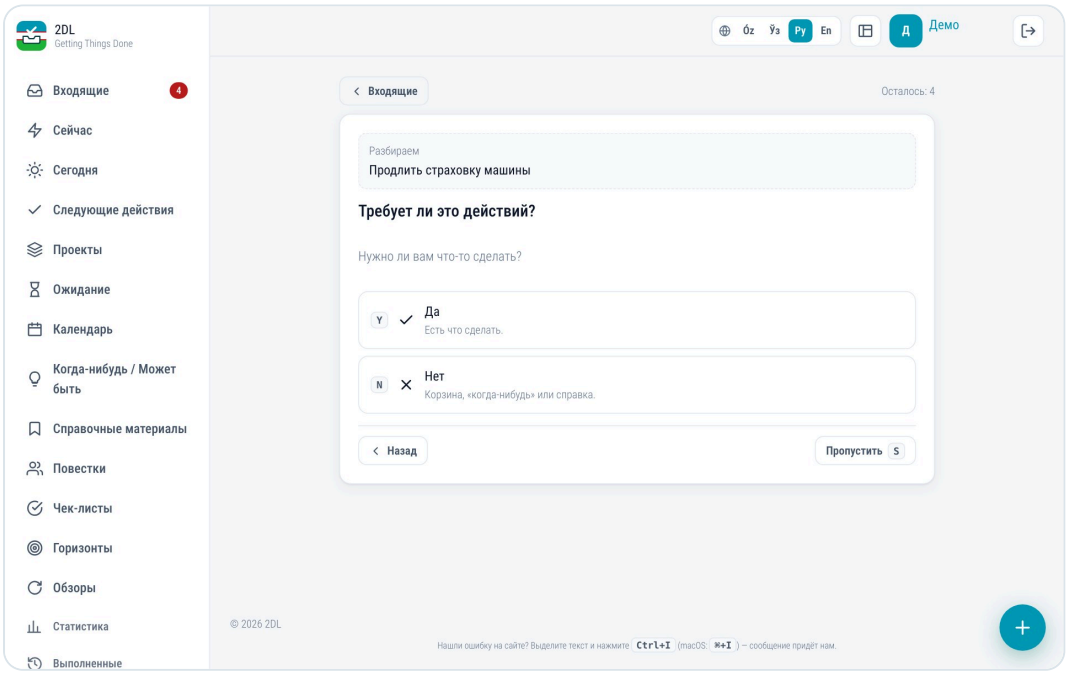
Слова для дней понимаются на всех языках интерфейса: сегодня, завтра, пятница и так далее.

Другие способы записи (нажмите на своё имя вверху, чтобы открыть профиль; доступны, если включены на вашем сервере):

- **Telegram.** Нажмите **Подключить Telegram** и запустите бота. Всё, что вы ему напишете, попадёт в **Входящие**. Команды: /inbox, /today, /next, /done с номером, /stop.
- **E-mail.** Нажмите **Создать адрес**, чтобы получить секретный адрес. Всё, что вы туда отправите, попадёт в **Входящие**.
- **«Поделиться».** На телефоне выберите 2DL в меню «Поделиться» другого приложения.
- **API-токены.** Для iOS Shortcuts, Tasker или Zapier.

4 Прояснение: решите, что это

В разделе **Входящие** нажмите **Разобрать**. Мастер покажет записи по одной, начиная с самой старой, и задаст несколько коротких вопросов. Каждый шаг работает с клавиатуры: клавиши показаны на кнопках.



Мастер задаёт по одному вопросу

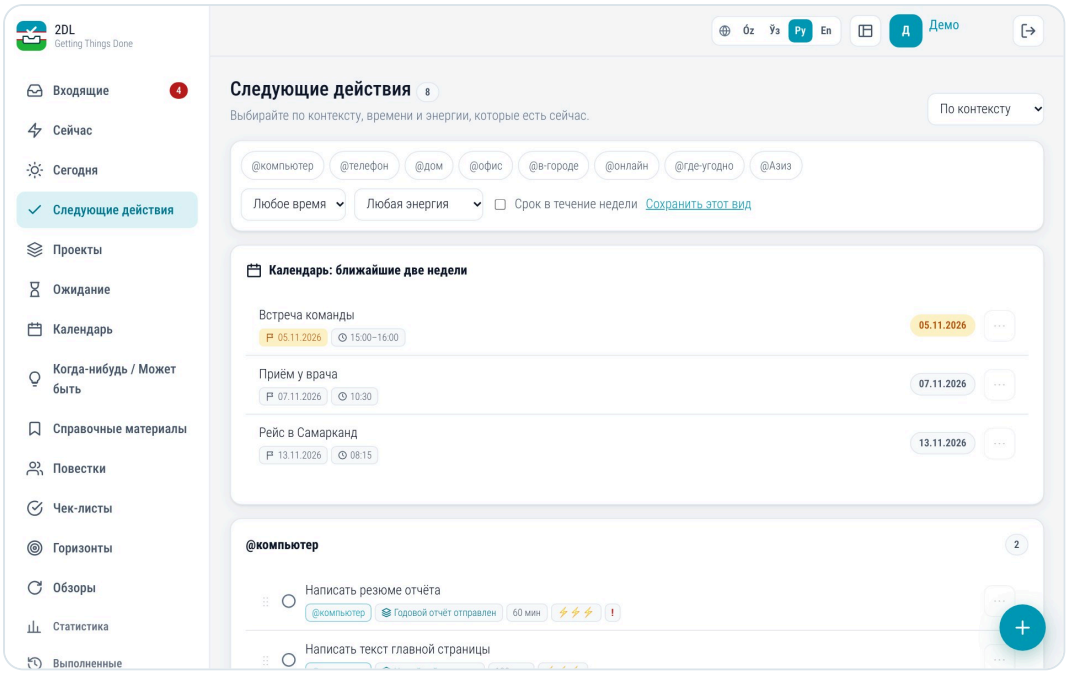
1. **Не требует действий?** Выберите **Корзина**, **Когда-нибудь / Может быть** или **Справочные материалы**.
2. **Нужно больше одного шага?** Это проект: назовите результат так, будто он уже достигнут («Отчёт отправлен»), затем запишите первое действие.
3. **Займёт меньше 2 минут?** Сделайте сразу. Запустится таймер на 2 минуты.
4. **Должен сделать другой человек?** Запись попадёт в **Ожидание**. 2DL подготовит вежливое сообщение, которое можно скопировать и отправить.
5. **Должно случиться в определённый день?** Запись попадёт в **Календарь**.
6. **Иначе** это следующее действие. Укажите контекст, время и нужные силы.

Пишите действия так, чтобы вы могли представить себя за ними: не «Отчёт», а «Позвонить Али по поводу отчёта».

> Ошиблись? Кнопка **Отменить** держится на экране 10 секунд после каждого решения. `S` пропускает запись, `Backspace` возвращает на предыдущий шаг.

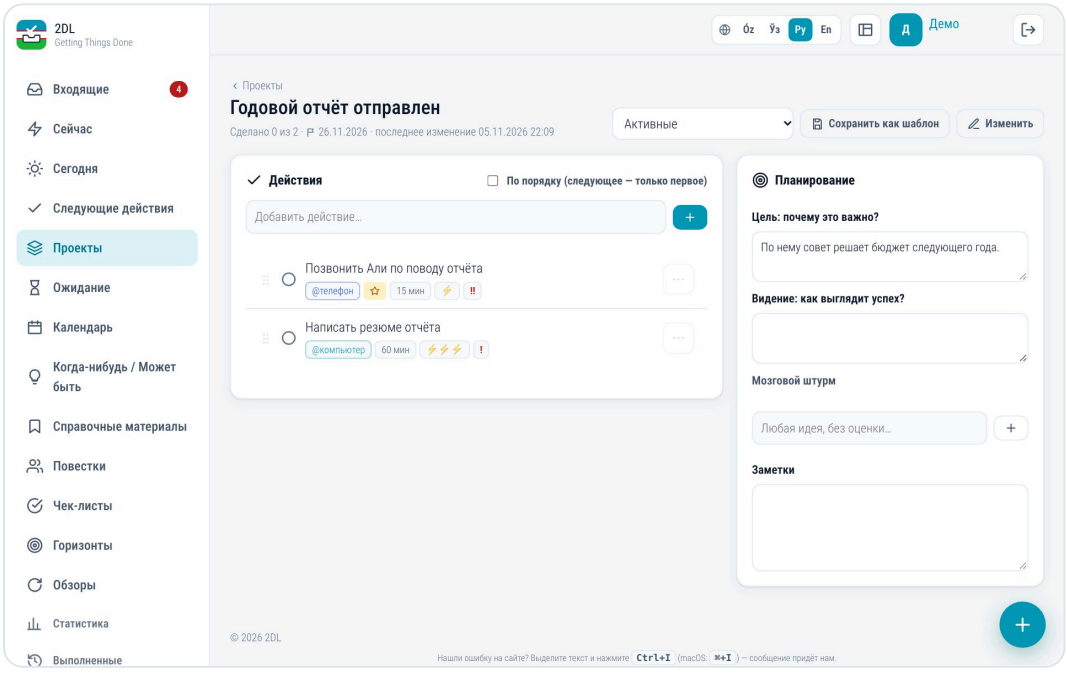
5 Организация: ваши списки

Следующие действия — всё, что можно сделать сейчас. Фильтруйте по контексту, времени и силам, группируйте, а частый фильтр сохраните кнопкой **Сохранить этот вид**. Над списком показан **Календарь** на две недели. Действие с датой **Начало (скрыто до)** скрыто до этого дня.



Следующие действия, сгруппированные по контексту

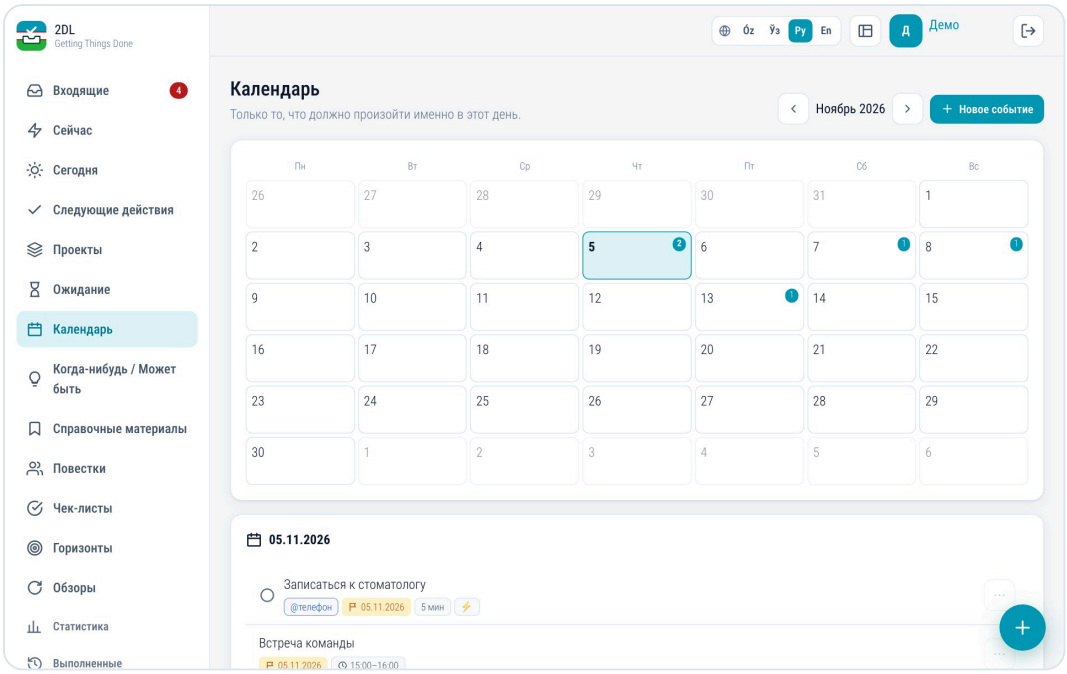
Проекты — результаты, для которых нужно больше одного действия. У каждого активного проекта должно быть хотя бы одно следующее действие, иначе 2DL предупредит. Внутри проекта есть действия, блок **Планирование** (цель, образ результата, мозговой штурм), подпроекты и статус. Включите **По порядку (следующее — только первое)**, если шаги идут строго друг за другом. Повторяющийся проект сохраните через **Сохранить как шаблон**.



Проект: действия слева, планирование справа

Ожидание показывает, что вам должны другие и с какого дня. Просроченное отмечается. **Напомнить** готовит напоминание, а **+7 дн.** сдвигает дату на неделю.

Календарь — только для того, что должно случиться именно в этот день: встречи, приёмы, жёсткие сроки. Пожелания сюда не кладите.



Календарь: только то, что должно случиться в этот день

Когда-нибудь / Может быть хранит идеи без обязательств. Укажите **Вернуться к этому**, и идея вернётся в **Входящие** в этот день. Кнопки превращают идею в действие или проект.

Справочные материалы хранит нужную информацию по папкам. Это не список дел.

Повестки собирают, что обсудить при встрече с человеком или на совещании.

Чек-листы — списки, которые используются снова и снова: сборы, закрытие месяца. **Начать заново** снимает отметки.

Горизонты связывают ежедневную работу с большим: сферы ответственности, цели на 1–2 года, видение, предназначение и принципы.

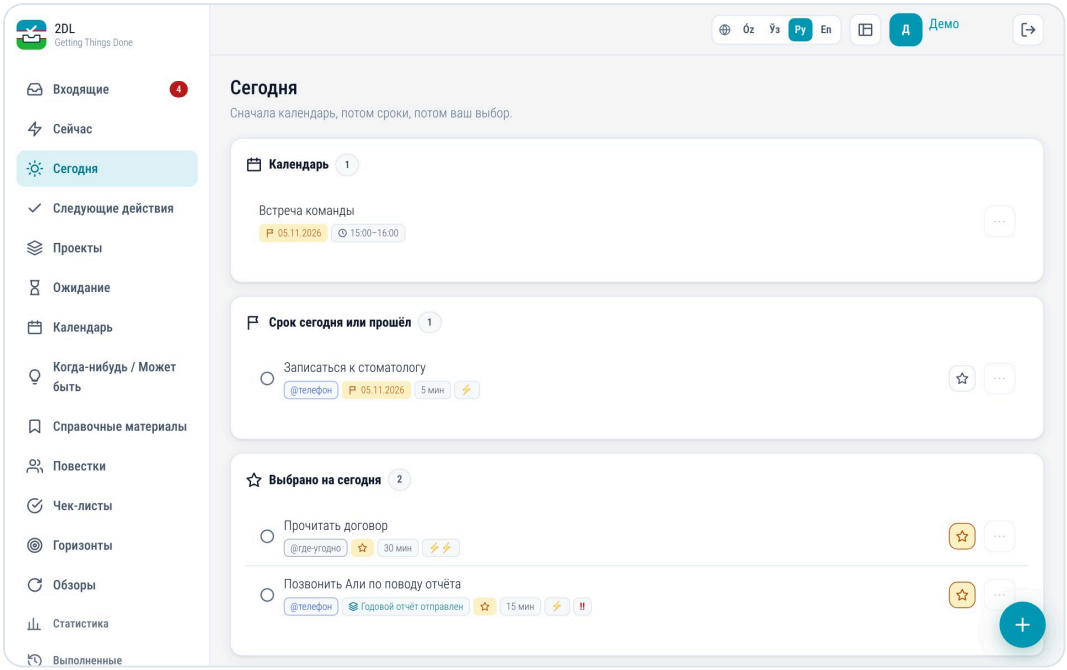
Контексты говорят, где вы или что вам нужно: @телефон, @компьютер, @дела в городе. Их можно добавлять, переименовывать и архивировать.

Повторяющиеся действия. Откройте действие и выберите **Повторение**: каждый день, неделю, месяц, год или через несколько дней после выполнения.

Перемещение. Перетащите запись на раздел меню или выберите **Переместить в** в меню «…». Чтобы завершить действие, нажмите кружок рядом с ним.

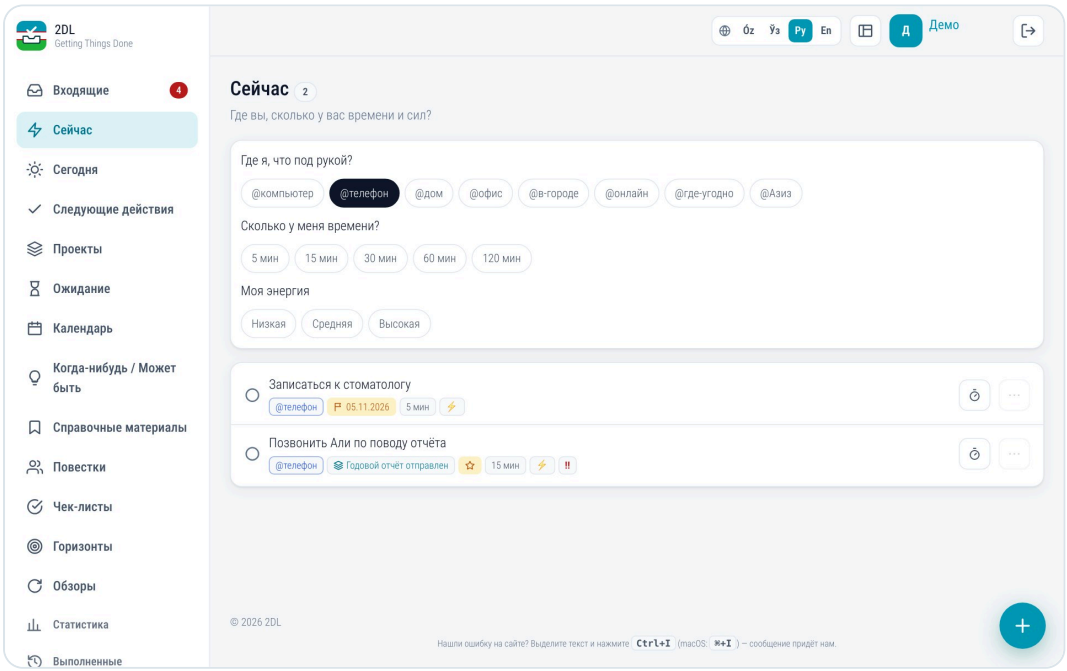
6 Действие: что делать сейчас

Сегодня показывает день по порядку: сначала календарь, потом сроки, потом ваш выбор. Отметьте действие звездой, чтобы выбрать его на сегодня. Разумный предел — 7: короткий список выполняется чаще. Невыполненное вчера переносится одним нажатием.



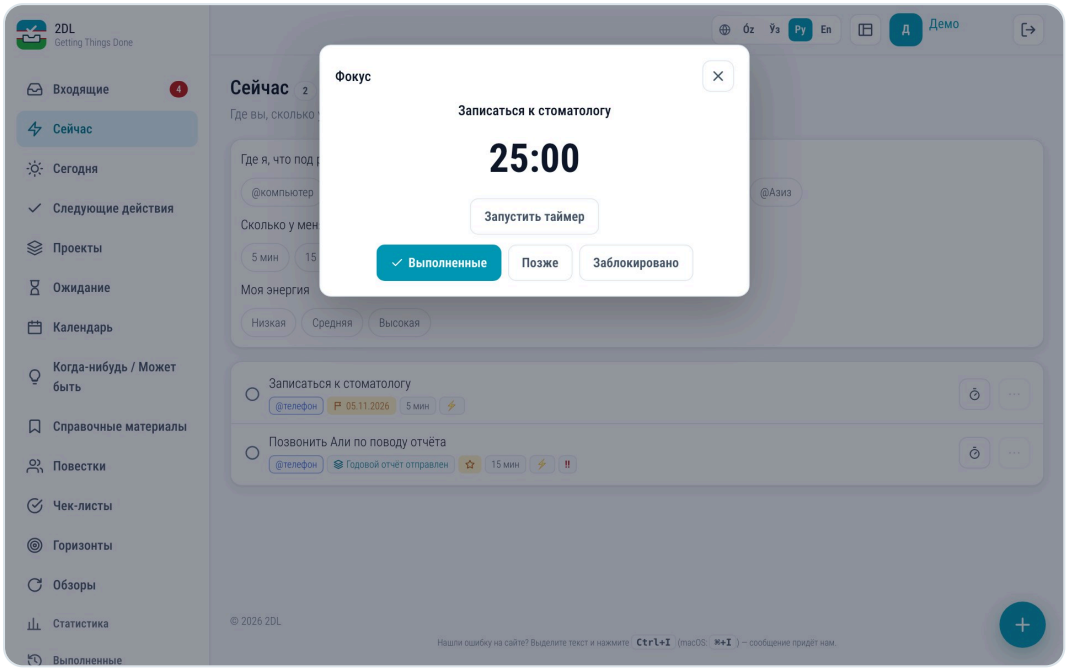
Сегодня: календарь, сроки и ваш выбор

Сейчас отвечает на вопрос «что делать в эту минуту?» Укажите, где вы, сколько есть времени и сил, и останутся только подходящие действия.



Сейчас: список после выбора контекста «телефон»

Фокус. Нажмите на таймер рядом с действием, и оно откроется отдельно. Необязательный таймер даёт 25 минут работы и 5 отдыха. В конце выберите **Выполненные**, **Позже** или **Заблокировано**.



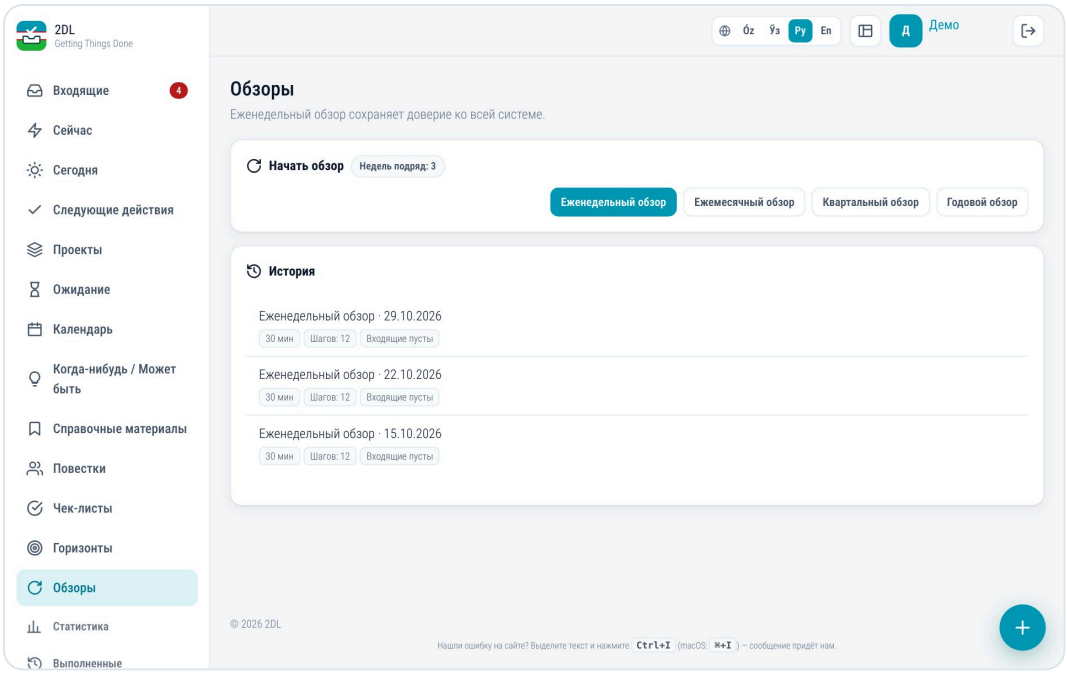
Фокус: одно действие и таймер

7 Обзор: еженедельный разбор

Еженедельный обзор сохраняет доверие ко всей системе. Откройте **Обзоры** и нажмите **Еженедельный обзор**. Мастер проведёт вас через 12 шагов в трёх блоках:

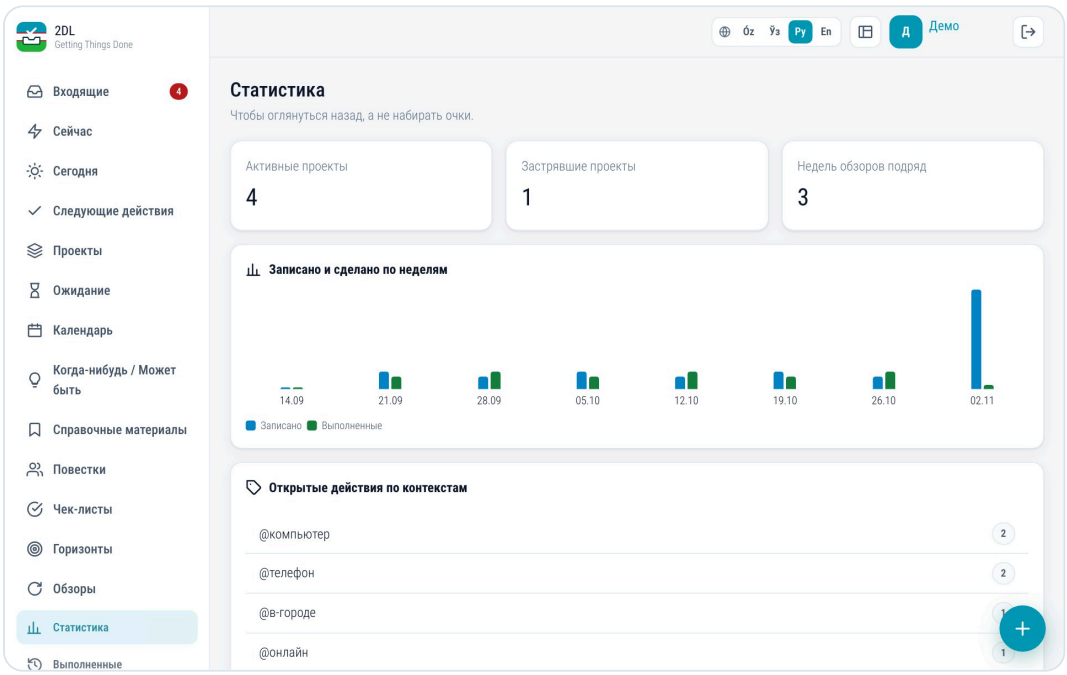
1. **Очистка:** соберите разрозненные заметки, доведите **Входящие** до нуля, разгрузите голову.
2. **Актуализация:** просмотрите следующие действия, календарь, ожидания, проекты и чек-листы.
3. **Творчество:** просмотрите **Когда-нибудь / Может быть**, сферы и цели, запишите новые идеи.

Обзор можно прервать и продолжить позже. 2DL считает недели подряд. Есть также месячный, квартальный и годовой обзоры.



Обзоры: запуск и история

Статистика нужна, чтобы оглянуться назад, а не набирать очки: записанное и сделанное по неделям, активные и застывшие проекты, открытые действия по контекстам.

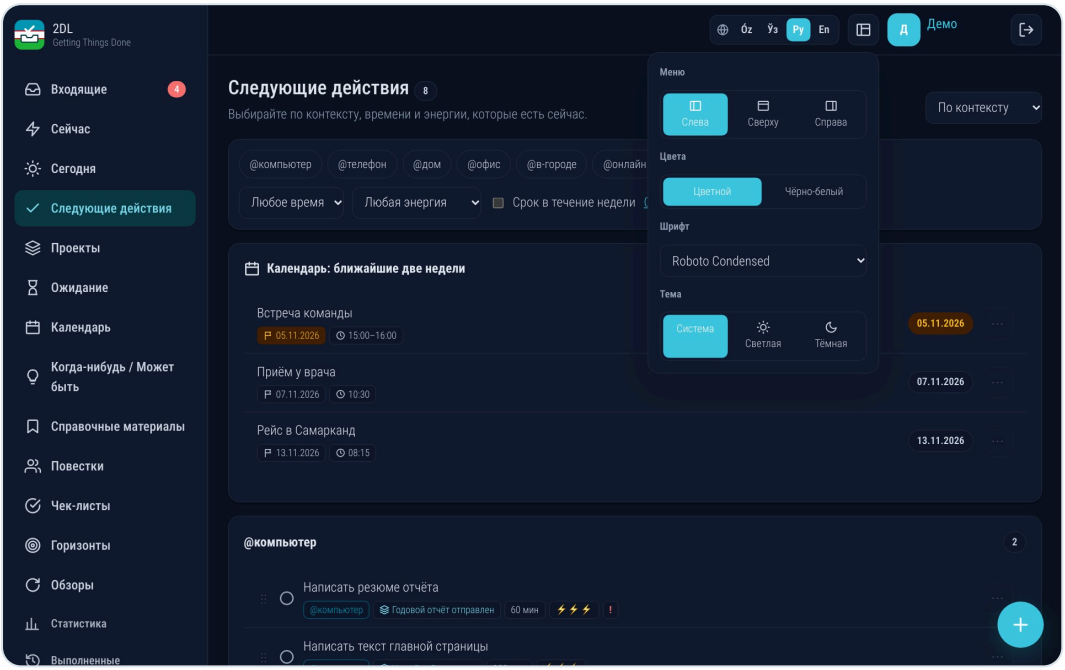


Статистика

Выполненные — список завершённого. **Корзина** хранит удалённое 30 дней, **Восстановить** возвращает запись.

8 Настройки

Вид. Кнопка вида вверху меняет положение меню (слева, сверху, справа), цвета, шрифт и тему (**Светлая**, **Тёмная** или как в системе). Шрифт по умолчанию тонкий и узкий, ещё четыре подойдут под разный вкус.



Меню вида

Аккаунт. Нажмите на своё имя вверху, чтобы открыть профиль. Здесь хранятся имя, язык, часовой пояс, первый день недели и день еженедельного обзора.

Уведомления. Выберите канал (push, e-mail, Telegram) для напоминаний, утренней сводки и напоминания об обзоре. Задайте **Тихие часы с**, чтобы ночью ничего не беспокоило.

Двухфакторная аутентификация. Нажмите **Настроить**, отсканируйте QR-код в приложении-аутентификаторе, введите код и сохраните резервные коды в надёжном месте.

Устройства со входом. Здесь видно, где выполнен вход, и можно выйти на других устройствах.

Ваши данные. Скачайте всё одним файлом, выгрузите действия (CSV) и календарь (iCal) или импортируйте файл. **Удалить аккаунт** удаляет аккаунт через 14 дней, до этого срока удаление можно отменить.

9 Работа без интернета

2DL хранит копию данных на устройстве. Без связи вы читаете и записываете как обычно, вверху появляется уведомление. Когда связь вернётся, изменения синхронизируются и дойдут до других устройств.

10 Горячие клавиши

Клавиши	Что делают
`Q`	Быстрая запись с любого экрана
`/` или `Ctrl+K` (`⌘K`)	Поиск
`Enter`	Сохранить строку, перейти к следующему шагу
`Y` `N` `1` `2` `3`	Ответ в мастере прояснения
`S`	Пропустить запись в мастере
`Backspace`	Предыдущий шаг мастера
`Esc`	Закрыть окно
`Ctrl+I` (`⌘I`)	Сообщить об ошибке в выделенном тексте

11 Вопросы и ответы

Кто видит мои данные? Только вы. У каждого аккаунта своё пространство, а локальная копия на общем компьютере хранится отдельно для каждого аккаунта.

Письмо не пришло. Проверьте папку «Спам», затем запросите новую ссылку или код на том же экране.

Потерял телефон с аутентификатором. Войдите с резервным кодом или нажмите **Нет телефона под рукой? Отправить код на e-mail**.

Случайно удалил запись. Сразу нажмите **Отменить** или найдите её в разделе **Корзина** в течение 30 дней.

Нашёл ошибку на сайте. Выделите текст и нажмите `Ctrl+I` (`⌘I` на Mac). Сообщение придёт нам вместе с адресом страницы.

Как с вами связаться? Пишите на info@2dl.uz.