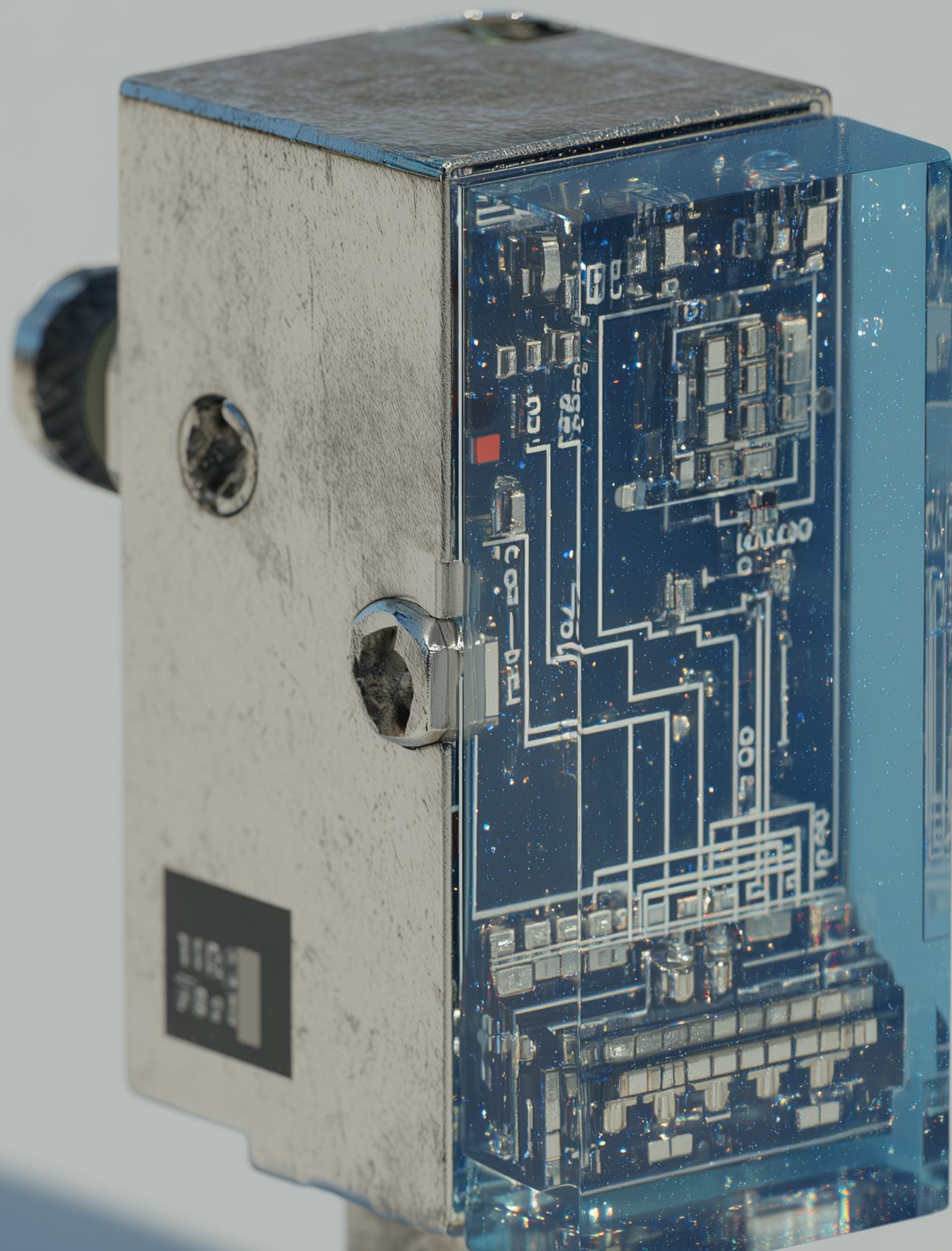




{MAC Productivity}

по материалам воркшопа от Саши Повалеева

Идеология микроавтоматизации

Принцип Compound Effect

> Простые, казалось бы, действия... занимают какое-то время — минуты, может быть, до часа в день — на рутинные процедуры.

Математика времени:

- Поиск приложения: 3 секунды × 50 раз = 2.5 минуты ежедневно
- Копирование текста: 30 секунд × 10 раз = 5 минут ежедневно
- Переключение окон: 2 секунды × 100 раз = 3+ минуты ежедневно

Итого: 10+ минут в день = 68 часов в год только на базовых операциях

Attention Recovery Cost

Больше всего времени теряется не на само действие, а на возвращение фокуса после него.

- Каждое переключение контекста = до 25 минут на восстановление фокуса
- Мышь прерывает keyboard flow
- Возникает эффект "attention residue"

Keyboard-First Philosophy

Оптимальная конфигурация — когда клавиатура над трекпадом. 5 лет экспериментов привели к этому выводу.

- Минимизация движений между клавишами и трекпадом
- Развитие muscle memory
- Поддержание непрерывного фокуса

Ядро системы: Raycast

Функции:

- Лаунчер приложений
- История буфера обмена
- Управление окнами ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{3}$ экрана)
- Текстовые сниппеты и API ключи

AI-интеграции:

- Ask Selected Text — AI-ответ по выделенному
- AskScreen — анализ экрана
- Генерация задач: "Создай 4 задачи про это в TickTick"
- События в календаре голосом



Комбинации:

- ⌘Space → запуск Raycast
- Поиск внутри файлов
- Интеграция с календарем

Система жестов: Swish

highlyopinionated.co/swish

Жесты:

- Function + 2 пальца вверх — на весь экран
- Влево / Вправо — половина экрана
- Перетаскивание между мониторами
- 3D-анимации при переключении

С BetterTouchTool:

- Кастомные жесты
- Настройка чувствительности
- Комбинации пальцев

Hyperkey-система: Karabiner-Elements

HyperKey = CapsLock = Shift+Ctrl+Cmd+Option

- Быстрый доступ к системным функциям
- Навигация без стрелок
- Удаление через CapsLock + N/M

Скриншоты: CleanShot

Шорткаты:

- ⌘↑S — скриншот
- ⌘↑R — запись экрана
- ⌘↑D — OCR

Функции:

- OCR в реальном времени
- Маскирование данных
- Эстетичный экспорт
- Облачный шэринг



Расширенная автоматизация: BetterTouchTool

Шорткаты:

- Вставка даты/времени
- Настройка трекпада
- Уникальные жесты

Системные жесты:

- 3 пальца вверх → Mission Control
- 4 пальца влево/вправо → переключение рабочих столов
- 5 пальцев “удар” → полноэкранный режим

Текстовая автоматизация

macOS Text Replacement:

- L1 → адрес
- Калл1 / Калл2 → ссылки на календарь
- Email / карта → автозамены

Raycast Snippets:

- Переменные, курсор
- API ключи
- Многострочные шаблоны

Обязательные шорткаты

Системные:

- ⌘↑1 → Finder
- ⌘↑2 → Telegram
- ⌘↑3 → Браузер
- ⌘↑4 → Task Manager
- ⌘↑5 → Obsidian
- ⌘→ / ⌘↑→ → переключение приложений

Универсальные:

- ⌘K — поиск внутри приложений
- ⌘↑^D — тёмная/светлая тема
- ⌘ + scroll — вкладки

CleanShot:

- ⌘↑S / R / D — скриншоты и OCR



Дополнительные инструменты

- Bartender — строка меню
- HazeOver — затемнение окон
- WriteCmd — запуск по первой букве
- KCaster — показ шорткатов

Буфер обмена:

- Paste
- Maccy

Быстрая настройка Mac

Первый час:

1. BetterTouchTool
2. Swish
3. Raycast
4. CleanShot
5. Text Replacements

Далее:

6. Karabiner-Elements
7. Кастомные шорткаты
8. Жесты
9. AI в Raycast
10. Организация Spaces

Кейсы из воркшопа

1. Задачи из текста → TickTick (с AI): 10 сек вместо 3 минут
2. Отправка адреса курьеру: 3 сек вместо 30+
3. Календарь: 15 сек вместо 2 минут
4. OCR из видео: 3 сек вместо 1 минуты

Философия:

Зависимость как инструмент:

- Персональная экосистема
- Инвестиция в эффективность
- Мышечная память

Процесс как удовольствие:

- Плавные анимации
- Интерфейс под себя
- Ритуализация



Предупреждения

- Кривая обучения (2 недели)
- Потеря переносимости
- Необходимость бэкапа

Автоматизируй то, что делаешь 10+ раз в день.

Переход в AI Automation Lab

Ступени:

1. MAC Productivity
2. AI Integration
3. Agent Orchestration
4. Superagency

Ресурсы

[Raycast](#) • [Swish](#) • [BetterTouchTool](#) • [Karabiner-Elements](#) • [CleanShot](#)
[Bartender](#) • [HazeOver](#) • [Paste](#) • [KCaster](#)

Проект: aimindset.org

Формат: [Лаборатории по AI и Knowledge Management](#)

