

11. Instrukcja Obsługi Zettelkasten Interactive

Fragment książki:

Produktywność z ADHD – Zettelkasten: Kompletny Przewodnik po Metodzie, Która Współpracuje z Twoim Mózgiem

Dr n. med. Sławomir Wiśniewski

Poznań 2025

[WERSJA PEŁNA](#)

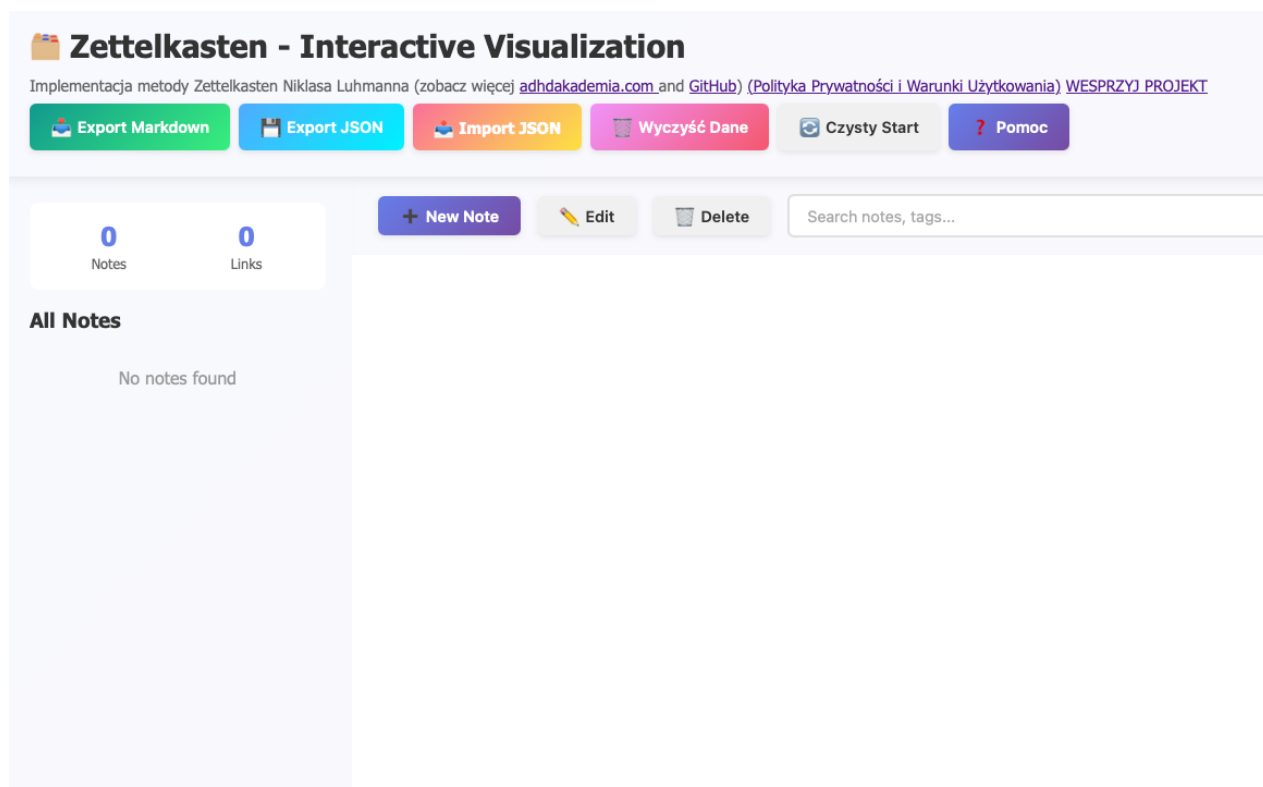
ROZDZIAŁ: Instrukcja Obsługi Zettelkasten Interactive

Zettelkasten Interactive to narzędzie do tworzenia i zarządzania siecią notatek. W przeciwieństwie do tradycyjnych aplikacji, które forsują hierarchiczną strukturę (foldery, podfoldery, dokumenty), ten system celebrytuje sposób, w jaki mózg ADHD naturalnie myśli – poprzez połączenia, sieci i asocjacje.

Poniżej znajdziesz dwie wersje instrukcji obsługi <https://zettelkasten.site>:

- Krótszą „Szybki start”, jeśli chcesz szybko zacząć pracę z metodą Zettelkasten.
- Dłuższą, ilustrowaną do dokładnego zapoznania się z wszystkimi funkcjami i wyglądem interfejsu.

Życzę przyjemnej pracy!



Szybki Start - Zettelkasten Interactive

1. Wejście i Setup

- Otwórz <https://zettelkasten.site>
- Wybierz język (English / Polski)
- Na ekranie powitalnym wybierz „**Zaczni!**”:

2. Twoja Pierwsza Notatka

- Kliknij **"New Note"**
- Wypełnij:
 - **Title:** Tytuł twojej myśli (np. "ADHD i dopamina")
 - **Content:** Opisz to co myślisz (kilka zdań wystarczy)
 - **Tags:** słowa kluczowe, które przychodzą Ci na myśl
- Kliknij **"Create Note"** Gotowe! Notatka pojawi się na panelu bocznym.

3. Łączenie Idei (Serce Zettelkasten)

- Stwórz drugą notatkę:
 - Kliknij **"New Note"**
 - Wypełnij **Title, Content i Tags**
 - **Nowy krok:** W polu **"Links to Other Notes"** kliknij, wybierz poprzednią notatkę i kliknij „Add”
 - Kliknij **"Create Note"**
- Właśnie stworzyłeś sieć myśli! To jest sedno Zettelkasten.

4. Edycja i Usuwanie

Edycja notatki:

- Kliknij notatkę (na panelu bocznym lub na tablicy (wybrana notatka ma pomarańczową krawędź)
- Kliknij **"Edit"**
- Zmień zawartość
- Kliknij **"Save Changes"**

Usunięcie notatki:

- Kliknij notatkę
- Kliknij **"Delete"**
- Potwierdź usunięcie

5. Szukanie

Użyj pola **"Search"** aby wyszukiwać:

- Po tagach: #ADHD

[WERSJA PEŁNA](#)

- Po tytułach: szukaj słowa
- Po zawartości: zacznij wpisywać dowolne słowo, którego użyłeś tworząc notatki

6. Zarządzanie Danymi

Wyczyść i Zaczynij od Nowa

- Kliknij **"Wyczyść dane"** – usuwa wszystkie notatki i powraca do wersji demo
- Kliknij „**Czysty Start**” – usuwa wszystkie notatki

Eksport Danych (Backup!)

- **"Eksport Markdown"** – pobiera plik .md (otwiera się wszędzie, w każdym programie obsługującym Markdown)
- **"Eksport JSON"** – pobiera plik .json (pełny backup)

Import Danych

- **"Import JSON"** – wgraj wcześniej wyeksportowany plik .json
- Przydatne do przenoszenia między urządzeniami

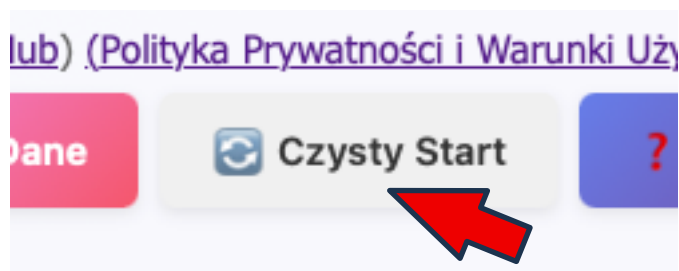
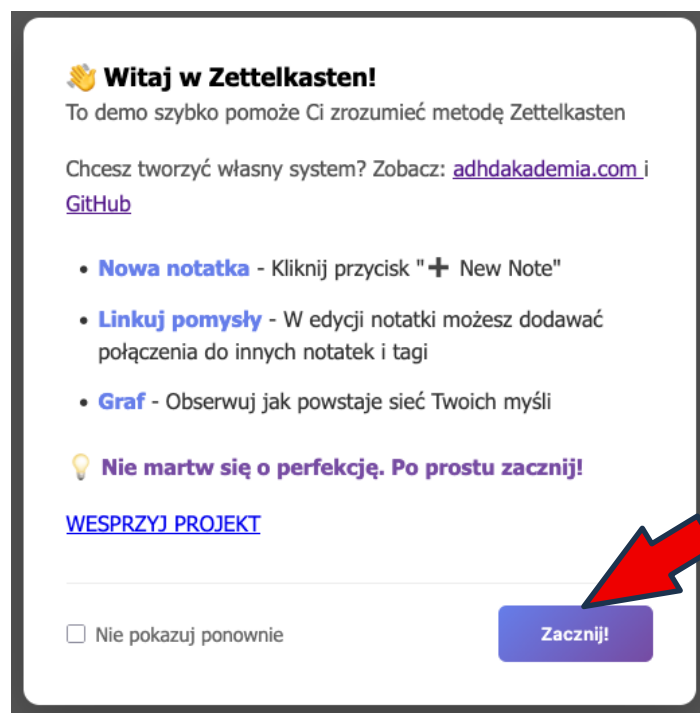
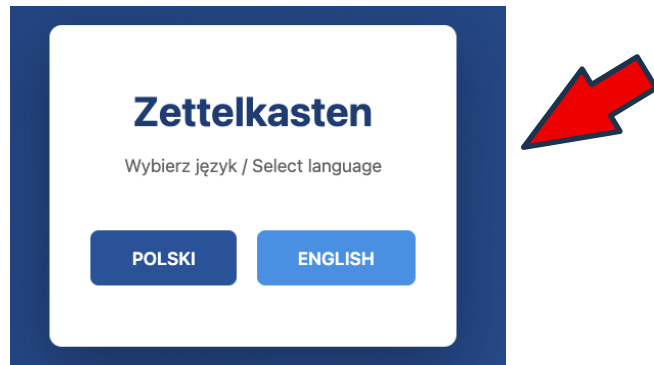
Pro Tip Dla ADHD Brains

Nie przejmuj się perfekcją!

- Notatki nie muszą być długie
- Linkuj naturalnie (gdy widzisz powiązanie)
- Export regularnie (bezpieczeństwo!)
- Przyjemna rzecz: im więcej notatek, tym bardziej użyteczny graf

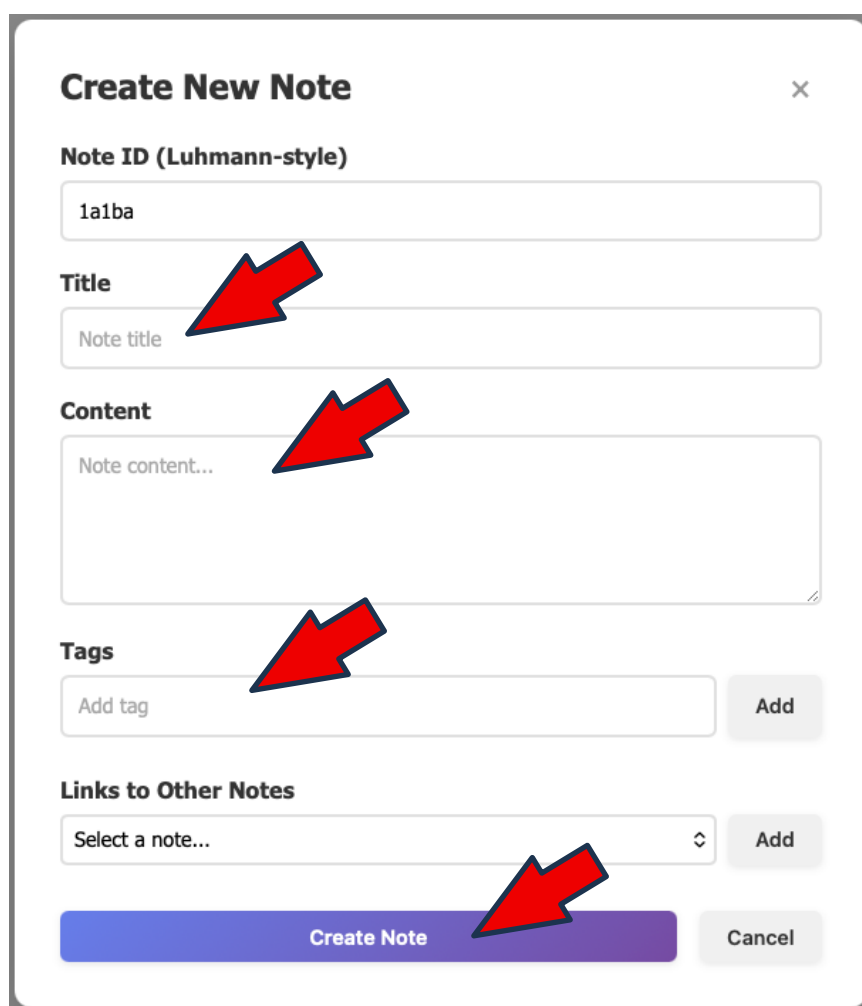
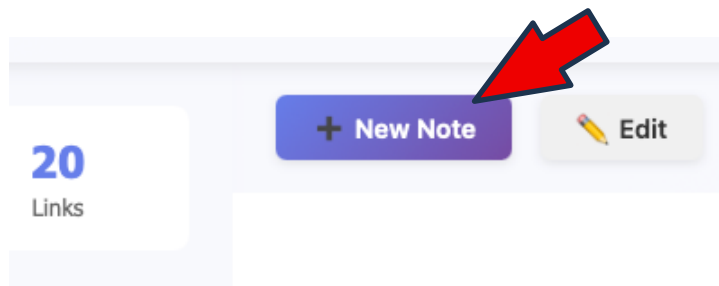
1. Wejście i Setup

- Otwórz <https://zettelkasten.site>
- Wybierz język (English / Polski)
- Na ekranie powitalnym wybierz „Zacznij!”:
- Jeśli chcesz zacząć od pustej tablicy, kliknij „Czysty Start”



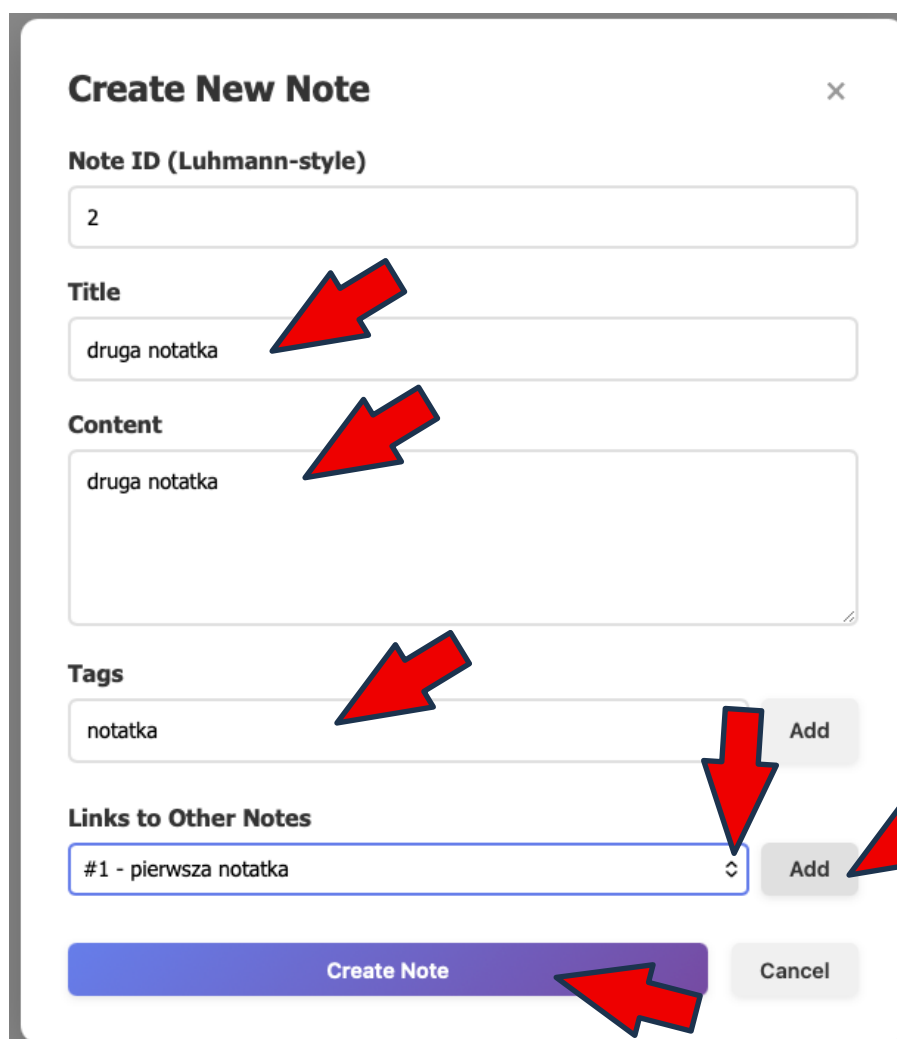
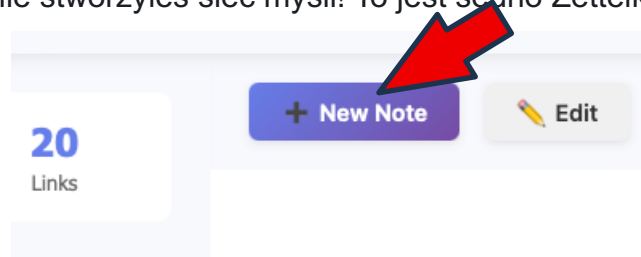
2. Twoja Pierwsza Notatka

- Kliknij **"New Note"**
- Wypełnij:
 - **Title:** Tytuł twojej myśli (np. "ADHD i dopamina")
 - **Content:** Opisz to co myślisz (kilka zdań wystarczy)
 - **Tags:** słowa kluczowe, które przychodzą Ci na myśl
- Kliknij **"Create Note"** Gotowe! Notatka pojawi się na panelu bocznym.

A screenshot of a 'Create New Note' modal form. The form has a title bar 'Create New Note' with a close button 'x'. It contains several input fields: 'Note ID (Luhmann-style)' with the value '1a1ba', 'Title' with the placeholder 'Note title', 'Content' with the placeholder 'Note content...', and 'Tags' with a placeholder 'Add tag' and an 'Add' button. Below these is a 'Links to Other Notes' section with a dropdown menu showing 'Select a note...' and an 'Add' button. At the bottom, there is a large purple 'Create Note' button and a light grey 'Cancel' button. Four red arrows point to the 'Title' field, the 'Content' field, the 'Tags' field, and the 'Create Note' button.

3. Łączenie Idei (Serce Zettelkasten)

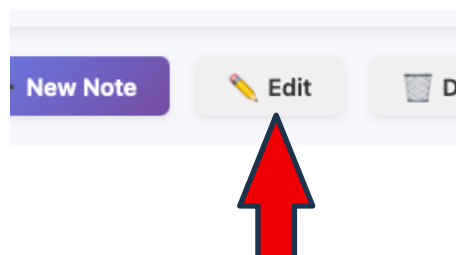
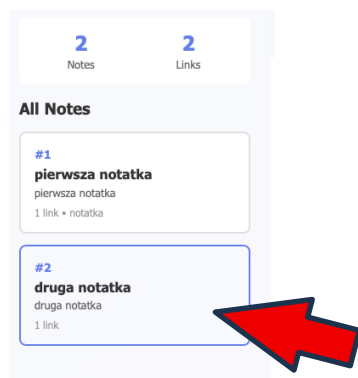
- Stwórz drugą notatkę:
 - Kliknij **"New Note"**
 - Wypełnij **Title, Content i Tags**
 - **Nowy krok:** W polu **"Links to Other Notes"** kliknij, wybierz poprzednią notatkę i kliknij „Add”
 - Kliknij **"Create Note"**
- Właśnie stworzyłeś sieć myśli! To jest sedno Zettelkasten.

A screenshot of a 'Create New Note' modal window. The form contains several fields: 'Note ID (Luhmann-style)' with the value '2'; 'Title' with the value 'druga notatka'; 'Content' with the value 'druga notatka'; 'Tags' with the value 'notatka'; and 'Links to Other Notes' with a dropdown menu showing '#1 - pierwsza notatka'. There are 'Add' buttons next to the 'Tags' and 'Links to Other Notes' fields. At the bottom, there is a large purple 'Create Note' button and a grey 'Cancel' button. Red arrows point to the '+ New Note' button from the previous image, the 'Title' field, the 'Content' field, the 'Tags' field, the 'Add' button next to 'Links to Other Notes', and the 'Create Note' button.

4. Edycja i Usuwanie

Edycja notatki:

- Kliknij notatkę (na panelu bocznym lub na tablicy (wybrana notatka ma pomarańczową krawędź); zauważ linki pomiędzy notatkami)
- Kliknij **"Edit"** w górnym panelu
- Zmień zawartość
- Kliknij **"Save Changes"**

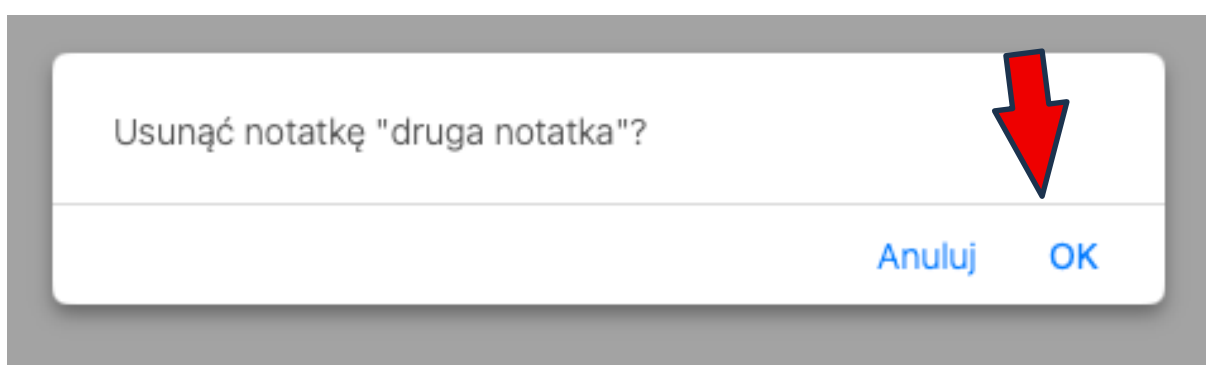
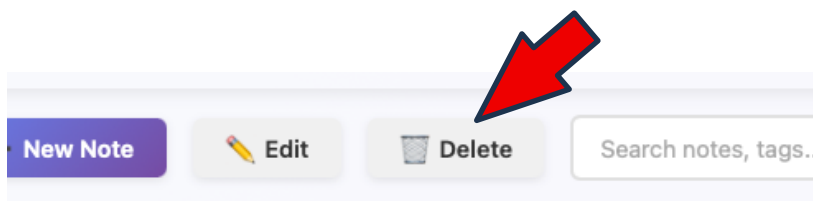
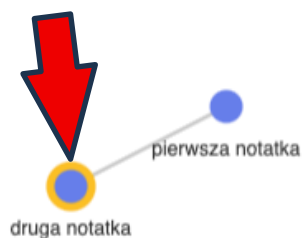
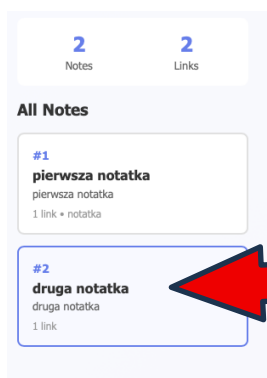


The 'Edit Note' modal form contains the following fields and buttons:

- Note ID (Luhmann-style):** A text input field containing the number '2'.
- Title:** A text input field containing 'druga notatka'.
- Content:** A large text area containing 'druga notatka'. A red arrow points to this area.
- Tags:** A text input field containing 'notatka' and an 'Add' button.
- Links to Other Notes:** A dropdown menu showing 'Select a note...', an 'Add' button, and a tag '#1 - pierwsza notatka' with a close icon.
- Buttons:** A large purple 'Save Changes' button and a grey 'Cancel' button. A red arrow points to the 'Save Changes' button.

Usunięcie notatki:

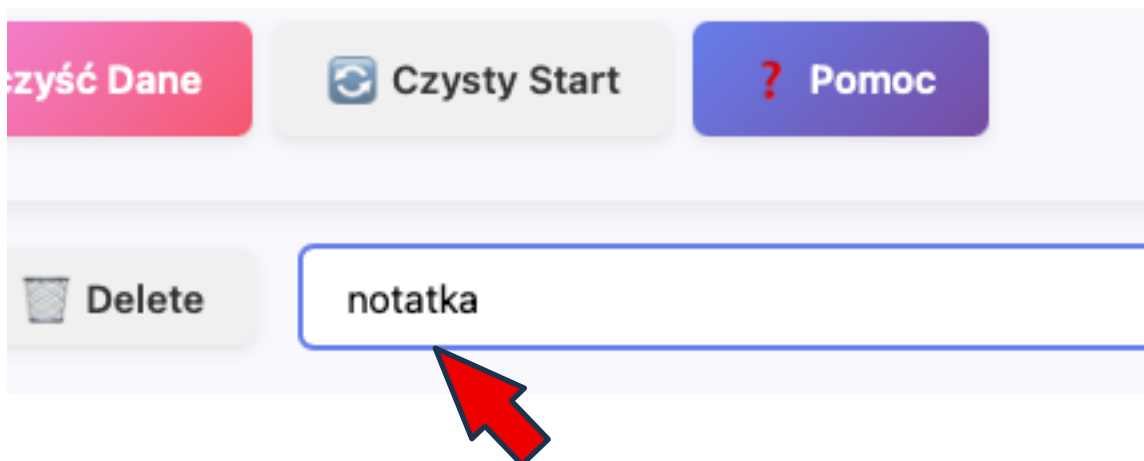
- Kliknij notatkę
- Kliknij **"Delete"**
- Potwierdź usunięcie



5. Szukanie

Użyj pola **"Search"** aby wyszukiwać:

- Po tagach: #ADHD
- Po tytułach: szukaj słowa
- Po zawartości: zacznij wpisywać dowolne słowo, którego użyłeś tworząc notatki



6. Zarządzanie Danymi

Wyczyść i Zaczynij od Nowa

- Kliknij **"Wyczyść dane"** – usuwa wszystkie notatki i powraca do wersji demo
- Kliknij **„Czysty Start”** – usuwa wszystkie notatki

Eksport Danych (Backup!)

- **"Eksport Markdown"** – pobiera plik .md (otwiera się wszędzie, w każdym programie obsługującym Markdown)
- **"Eksport JSON"** – pobiera plik .json (pełny backup)

Import Danych

- **"Import JSON"** – wgraj wcześniej wyeksportowany plik .json
- Przydatne do przenoszenia między urządzeniami



🎯 Pro Tip Dla ADHD Brains

Nie przejmuj się perfekcją!

- Notatki nie muszą być długie
- Linkuj naturalnie (gdy widzisz powiązanie)
- Export regularnie (bezpieczeństwo!)
- Przyjemna rzecz: im więcej notatek, tym bardziej użyteczny graf

JEŚLI TA INSTRUKCJA PODOBAŁA CI SIĘ I JEST PRZYDATNA,

PROSZĘ WESPRZYJ TEN PROJEKT:

BUY ME COLA

[WERSJA PEŁNA](#)