

# СИСТЕМА КЛЮЧЕВЫХ ФОКУСОВ ВНИМАНИЯ В РЕКЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

М.М.Скобелев  
ORCID 0000-0001-9938-8049

## Аннотация

Главное назначение системы – упорядочение часто хаотичной жизни конкретного человека через его осознание ключевых фокусов внимания на практически все стороны или сферы жизни современного цивилизованного человека. Для более образного и живого представления системы использована метафора реки жизни человека, в рамках которой также метафорически использованы понятия 5 главных составных частей речной системы: ее истоков, притоков, русла, (водо)хранилища и устья. Этим частям речной системы соответствуют подсистемы ключевых фокусов внимания: ПРЕДТЕЧИ-ИСТОКИ, РЕСУРСЫ-ПРИТОКИ, ЗАНЯТИЯ-РУСЛО, ЦЕННОСТИ-ХРАНИЛИЩЕ и НАСЛЕДИЯ-УСТЬЕ. В основе системы лежат 4 базовые сущности человека: ДУХ, УМ, ДУША, ТЕЛО. Эти универсальные сущности виртуально спроецированы на вертикальную прямоугольную систему координатных направлений: ДУХ (вверху), УМ (слева), ДУША (справа) и ТЕЛО (внизу). Эта система координатных направлений использована при построении взаимного расположения элементов подсистем с преимущественной привязкой каждого элемента к определенному направлению. А для облегчения изучения системы и для любителей визуализаций создано достаточное количество наглядной инфографики системы и ее 5 подсистем. Главная инфографическая фигура системы – круг – символ гармонии, баланса, совершенства и идеала. Система содержит ключевые фокусы внимания ко всей масштабной картине жизни современного цивилизованного человека для ее конкретного осознания и возможных улучшений.

# SYSTEM OF KEY FOCUSES OF ATTENTION IN THE RIVER OF LIFE OF A MODERN CIVILIZED PERSON

M.M. Skobelev  
ORCID 0000-0001-9938-8049

## Annotation

The main purpose of the system is to organize the often chaotic life of a specific person through his/her awareness of the key focuses of attention on almost all aspects or spheres of life of a modern civilized person. For a more figurative and vivid presentation of the system, a metaphor of the river of human life is used, within the framework of which the concepts of the 5 main components of the river system are also metaphorically used: its sources, tributaries, channel, reservoir (storage) and mouth. These parts of the river system correspond to the subsystems of key focuses of attention: FORERUNNERS-SOURCES, RESOURCES-TRIBUTARIES, ACTIVITIES-CHANNEL, VALUES-STORAGE and HERITAGE-MOUTH. The system is based on 4 basic human entities: SPIRIT, MIND, SOUL, BODY. These universal entities are virtually projected onto a vertical rectangular system of coordinate directions: SPIRIT (top), MIND (left), SOUL (right) and BODY (bottom). This system of coordinate directions is used in constructing the mutual arrangement of elements of subsystems with the predominant binding of each element to a certain direction. And to facilitate the study of the system and for lovers of visualizations, a sufficient number of visual infographics of the system and its 5 subsystems have been created. The main infographic figure of the system is a circle - a symbol of harmony, balance, perfection and ideal. The system contains key focuses of attention to the entire large-scale picture of the life of a modern civilized person for its specific awareness and possible improvements.

**Ключевые слова:** река жизни человека; система; фокусы внимания, понятия; метафоры; базовые сущности; дух; ум; душа; тело; предтечи-истоки, ресурсы-притоки, занятия-русло, ценности-хранилище, наследия-устье, инфографика.

**Key words:** river of human life; system; focuses of attention, concepts; metaphors; basic entities; spirit; mind; soul; body; forerunners-sources, resources-tributaries, activities-channel, values-storage, heritage-mouth, infographics.

# СИСТЕМА КЛЮЧЕВЫХ ФОКУСОВ ВНИМАНИЯ В РЕКЕ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЦИВИЛИЗОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА

## Оглавление

Введение

Глава 1 Метафора реки жизни для формирования системы ключевых фокусов внимания в жизни Человека

Глава 2 Базовые сущности Человека в 4 связанных координатных направлениях в инфографике системы

Глава 3 Истоки реки жизни: 4 предтечи текущей жизни Человека

Глава 4 Притоки реки жизни: 12 универсальных ресурсов Человека

Глава 5 Русло реки жизни: 12 групп типичных занятий Человека

Глава 6 Хранилище реки жизни: 12 пар ценностей, соответствующих 12 группам типичных занятий Человека

Глава 7 Устье реки жизни: 8 основных наследий Человека

Глава 8 Цифровые лайфхаки для системы: простые цифры, числа, их соотношения и предложения практических применений в жизни

Заключение

## Введение

*«...самый ум есть не что иное,  
как хорошо организованная система знаний».*  
**К.Д. Ушинский (1823-1871),  
русский педагог**

Эта интеллектуальная система была разработана автором в первую очередь для упорядочения и балансирования своей жизни. Творческое развитие этой системы, как своего рода пазла, с началом от известных колес баланса жизни длилось долгих 8 лет с 2017 г. При этом авторский инсайт применения метафоры «реки жизни» к построению системы произошел только 1 год назад в 2024 г.

Актуальность разработанной системы связана в первую очередь с текущим системным кризисом человеческой цивилизации. Главное назначение системы – упорядочение часто хаотичной жизни конкретного человека через его осознание ключевых фокусов внимания на практически все стороны или сферы жизни современного человека.

Система явно тяготеет к абстрагированиям высокого уровня. На вопрос автора искусственному интеллекту, какова роль абстракций как ориентиров для конкретики, ответ был, что эта роль заключается в том, что абстрактное мышление помогает воспроизводить предмет в его целостности и полноте; мыслить шире существующих конкретных понятий.

Составление и изложение системы были очень непростые и длительные: была сложная задача совместить в едином тексте высокое абстрагирование системы и сколь возможно популярную доступность ее изложения для понимания и интереса читателя.

Главным фундаментом системы являются 4 базовые сущности человека: ДУХ, УМ, ДУША и ТЕЛО, понятия и связи которых определены на протяжении уже нескольких тысячелетий истории человеческой цивилизации. При этом для этих универсальных понятий была создана своеобразная прямоугольная система координатных направлений, соответствующая традициям представления их местоположения: ДУХ (вверху - ближе к небесам), УМ (слева - в соответствии с более рационально и логически мыслящим левым полушарием мозга человека), ДУША (справа - в соответствии с более эмоционально и образно мыслящим правым полушарием мозга) и ТЕЛО (внизу - ближе к земле). Эти направления были использованы при построении тщательно выверенного взаимного расположения элементов подсистем реки жизни человека с преимущественной привязкой каждого элемента к определенному направлению и базовой сущности.

Для облегчения изучения системы и для любителей визуализаций было создано достаточное количество наглядной инфографики системы и ее 5

подсистем, Основная инфографическая фигура системы – круг – символ гармонии, баланса, совершенства и идеала. Но в реальной жизни много всяческих неидеальностей, несовершенств и дисбалансов, исправлять которые (хотя бы частично) и призывает данная система. Ведь для этого система и содержит ключевые фокусы внимания ко всей масштабной картине жизни человека для ее конкретного осознания и возможных улучшений.

Дальше будет необычно и, хочется надеяться, наглядно интересно любознательным и ищущим читателям, так как информация про систему жизни человека – творческая и новая. И вот ведь парадокс: статья про реки, а в ней мало информационной «воды» и есть только суть для серьезных размышлений и возможных последующих действий.

В статье дано лишь минималистичное представление системы. Главное внимание инфографике на рисунках и дополняющим таблицам.

## **Глава 1 Метафора реки жизни для формирования системы ключевых фокусов внимания в жизни Человека**

Метафора реки жизни более подробно и логично претворяется через пять частей (или подсистем) универсальной речной системы: ИСТОКИ, ПРИТОКИ, РУСЛО, (ВОДО)ХРАНИЛИЩЕ и УСТЬЕ реки соответственно в ПРЕДТЕЧИ, РЕСУРСЫ, ЗАНЯТИЯ, ЦЕННОСТИ и НАСЛЕДИЯ жизни Человека.

Читателям представляются первая инфографика системы на рисунке 1. Важное значение в системе имеет взаимное расположение подсистем: выше системы (или над системой) 4 базовые сущности человека: ДУХ, УМ, ДУША, ТЕЛО (кстати, у природной реки также есть, по мнению автора, две базовые сущности: ВОДА и ЗЕМЛЯ (как берега и дно реки)), в большом круге системы 5 меньших кругов подсистем: НАСЛЕДИЯ-УСТЬЕ вверху, ЗАНЯТИЯ-РУСЛО в центре, ЦЕННОСТИ-ХРАНИЛИЩЕ справа, РЕСУРСЫ-ПРИТОКИ слева и ПРЕДТЕЧИ-ИСТОКИ внизу. Стрелки между кругами условно обозначают взаимосвязи подсистем единой системы.

## **Глава 2 Базовые сущности Человека в 4 связанных координатных направлениях в инфографике системы**

Как уже было написано во введении, главным фундаментом системы являются 4 базовые сущности человека: ДУХ, УМ, ДУША, ТЕЛО.

Что удивило автора при русскоязычных Интернет поисках сведений о единой совокупности этих 4 универсальных понятий, так это то, что есть очень много публикаций об этих понятиях по отдельности или в вариантах связок 2 или 3 из 4 понятий, и крайне мало источников о взаимосвязи и тем более о взаиморасположении всех 4 базовых сущностей (здесь можно упомянуть в качестве редкого примера публикации известного российского психолога Н.И.Козлова про совокупность ДУХА, УМА, ДУШИ и ТЕЛА).

Систему прямоугольных координатных направлений этих 4 базовых сущностей человека можно расположить на плоскости, что очень удобно для построения плоскостных инфографик системы и 5 подсистем реки жизни Человека.

Автор также считает возможными следующие условные психолого-биологические словесные заменители универсальных названий базовых сущностей человека, отражающие иерархическое объединение сущностей друг с другом в единое целое, и представленные на рисунке 2 инфографики 4 базовых сущностей человека. Также создана небольшая таблица ряда ключевых (по мнению автора) системно выстроенных обобщенных проявлений этих сущностей в жизни человека (примечание: многочисленные и, к сожалению, часто сложные, запутанные, противоречивые описания всех этих понятий можно найти в Интернет поисках по их названиям).

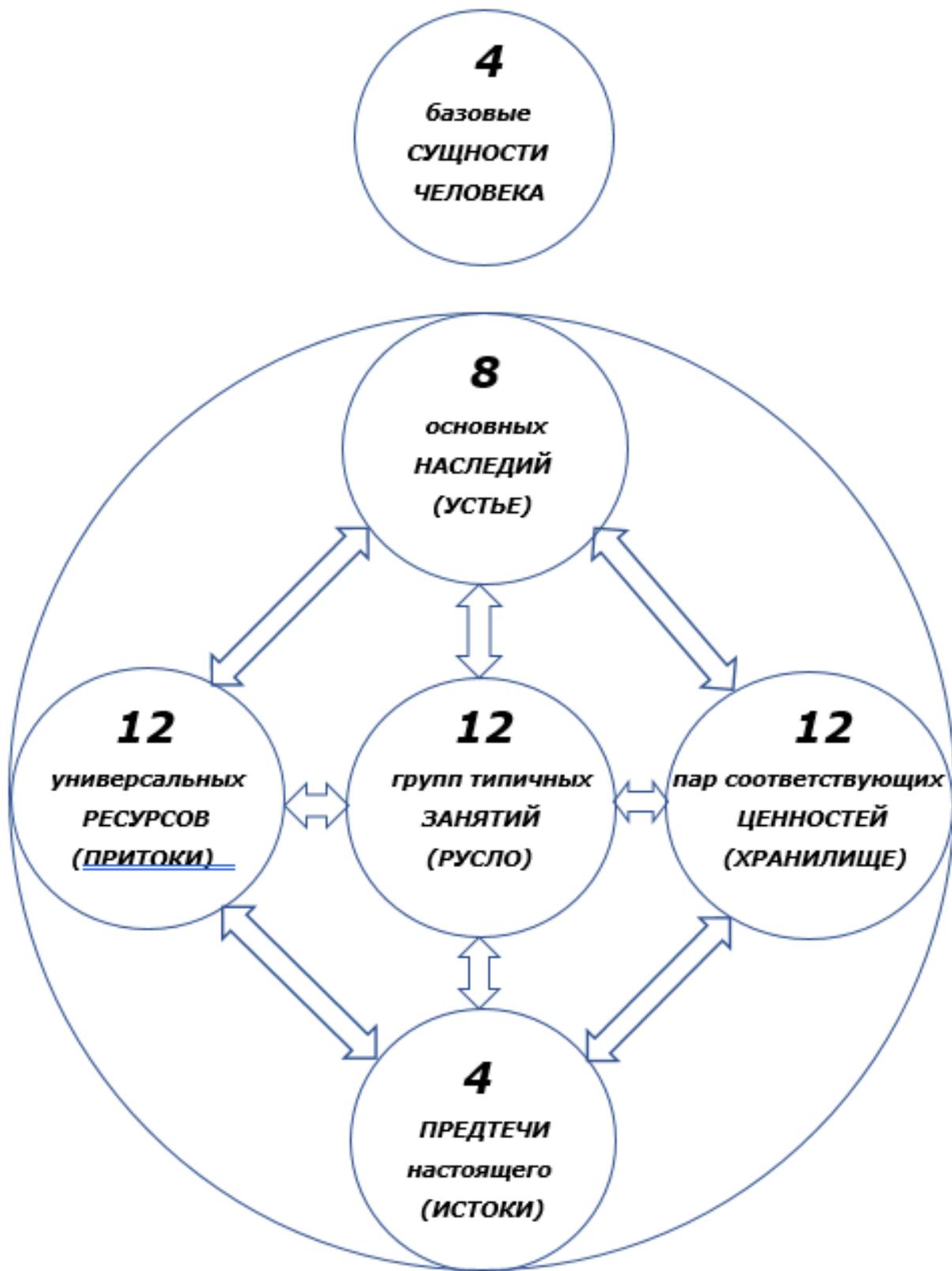


Рисунок 1



Рисунок 2

<b>ДУХ (Надсознание)</b>	<b>УМ (Сознание)</b>	<b>ДУША (Подсознание)</b>	<b>ТЕЛО (Бионоситель)</b>
Вера, Убеждения, Воля	Знания, Мысли, Управление	Эмоции, Чувства, Желания	Ощущения, Движения, Действия

### **Глава 3 Истоки реки жизни: 4 предтечи текущей жизни Человека**

ПРЕДТЕЧИ-ИСТОКИ представлены в отдельной инфографике (рисунок 3) с расположением по 4 координатным направлениям базовых сущностей человека. Понятия этих предтеч взяты из житейской природы человека (отцовская, материнская линии, его прошлое), а также из эзотерических знаний о человеке (карма как источник многих причин проблем в жизни человека, дата и место рождения как исходные данные для астрологических исследований и предсказаний жизни человека).

### **Глава 4 Притоки реки жизни: 12 универсальных ресурсов Человека**

РЕСУРСЫ-ПРИТОКИ также представлены в отдельной инфографике (рисунок 4) с расположением по 4 координатным направлениям. Универсальные ресурсы жизни представлены в виде внешних и внутренних ресурсов человека. Помнящие хотя бы чуть-чуть основы теории относительности Эйнштейна из курса школьной физики могут заметить, что 4 базовые физические понятия этой теории, а именно: пространство, время, энергия и материя (в теории относительности: ее масса) присутствуют в этой подсистеме в виде внешних ресурсов, наравне с ресурсами денег, информации, эмоциональной атмосферы и человеческих отношений, а внутренние ресурсы человека обобщенно представлены в виде энергетик его базовых сущностей.

### **Глава 5 Русло реки жизни: 12 групп типичных занятий Человека**

ЗАНЯТИЯ-РУСЛО также представлены в отдельной инфографике (рисунок 5) с расположением по 4 координатным направлениям. Эта подсистема является самой важной, центральной в системе и соответствует текущей жизни человека (отсюда и аналогия с текущим руслом реки). Поэтому помимо инфографики ключевых фокусов внимания этой подсистемы автор также разработал более подробную таблицу типичных и более конкретных перечней этих занятий (а точнее групп типичных занятий человека). При этом богатое по содержанию конкретное занятие часто совмещает в себе с разных точек зрения сразу несколько типичных занятий, но одно из них, как правило, ведущее (главное), а другие ведомые. И только сам человек обычно может окончательно определить это ведущее в своем конкретном занятии. При этом чем больше совмещений разных типичных занятий в конкретных, тем более насыщенной становится жизнь человека. Эта подсистема также является обобщенным аналогом распространенных колес баланса жизни людей, и на ее базе человек может создавать подходящие ему конкретные варианты именно его типичных занятий.

Можно еще выделить 4 связки групп типичных занятий:

Больше забота о себе (эгоизм): Питание, Восстановление, Оздоровление.

Больше забота о других (альтруизм) и о Природе: Духовность.

Больше неприятные занятия: Проблемы, Работа, Финансы, Имущество.

Больше приятные занятия: Хобби, Социализация, Развитие, Творчество.

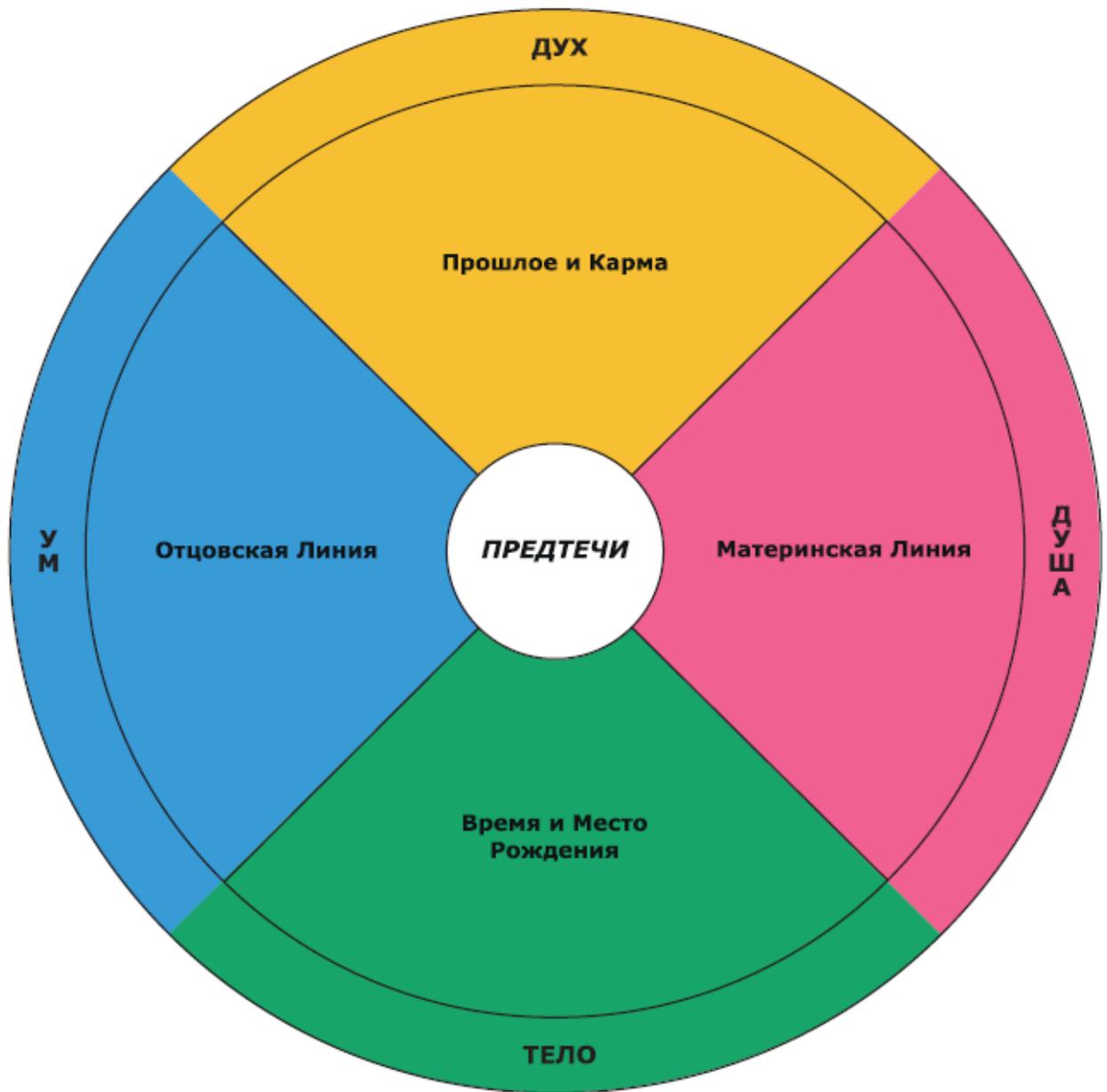


Рисунок 3

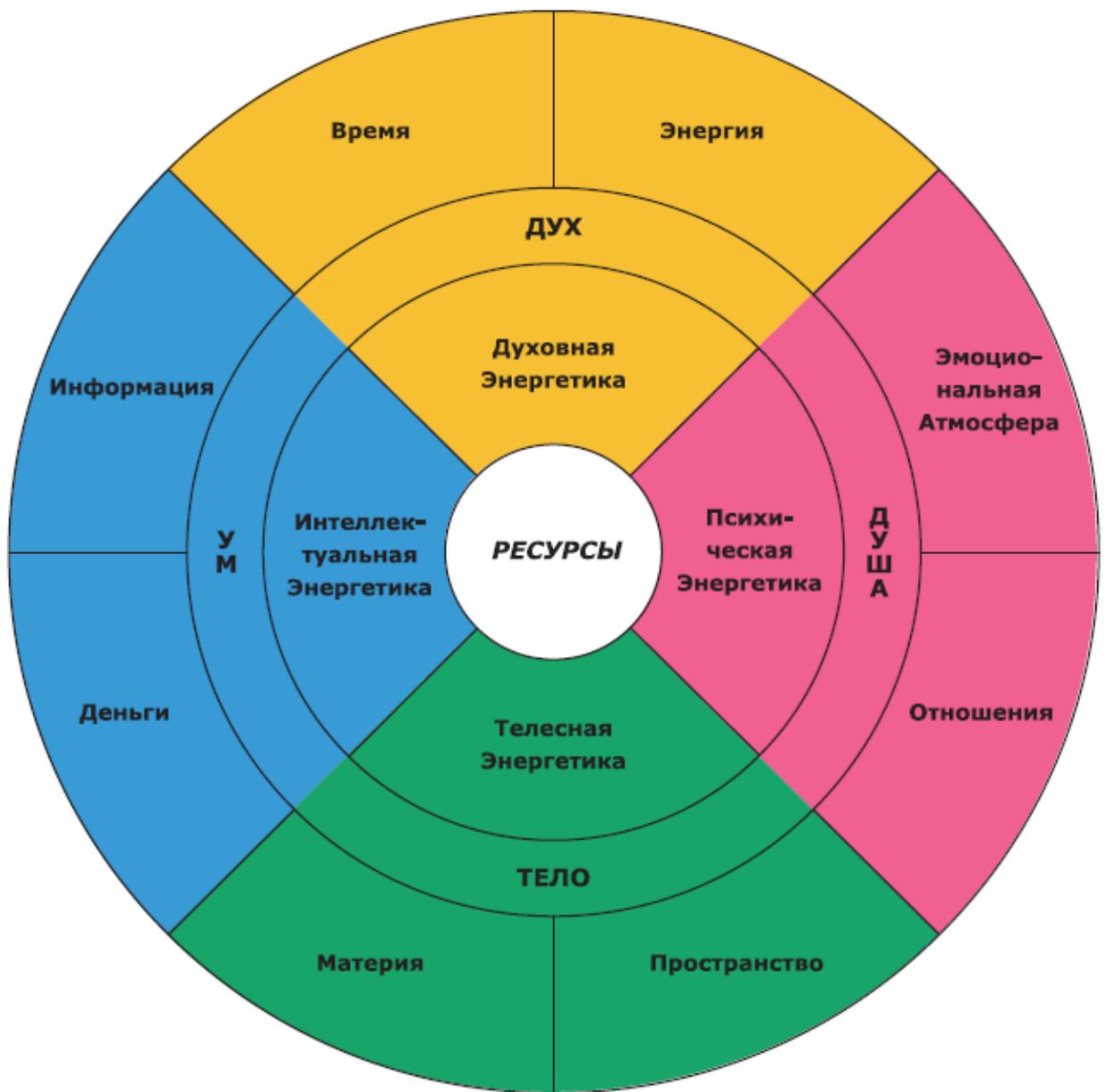


Рисунок 4

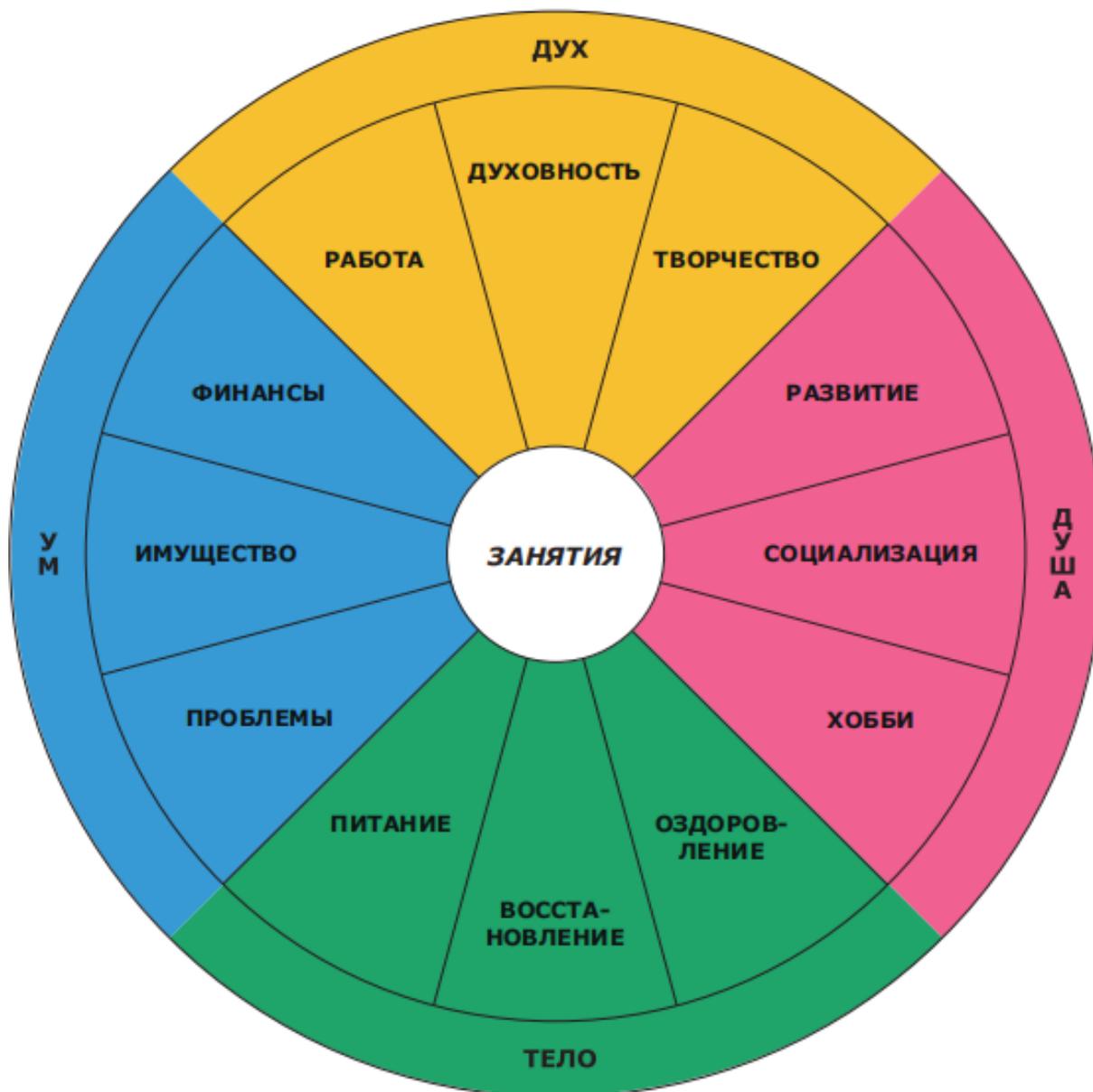


Рисунок 5

<b>ДУХОВНОСТЬ</b> (Духовные, Эзотерические, Добродетельные Занятия, Забота о Других и о Природе)	
<b>РАБОТА</b> (Работа, Самозанятость, Бизнес, Карьера, Руководство, Лидерство)	<b>ТВОРЧЕСТВО</b> (Творческие и Культурные Занятия, Искусство, Наука)
<b>ФИНАНСЫ</b> (Занятия с Деньгами, Ценными Бумагами, Документами, Информацией)	<b>РАЗВИТИЕ</b> ((Само)Обучение, (Само)Воспитание, (Само)Развитие, (Само)Совершенствование, Личностный Рост, Изменения Привычек)
<b>ИМУЩЕСТВО</b> (Имущество, Собственность, Домохозяйство, Приобретения, Отдачи)	<b>СОЦИАЛИЗАЦИЯ</b> (Общение, Совместные Занятия, Взаимоотношения, Взаимопомощь, Семья)
<b>ПРОБЛЕМЫ</b> (Занятия, Обстоятельства, Привычки, Зависимости с Потерями, Нарушениями, Конфликтами, Стрессами, Болезнями)	<b>ХОББИ</b> (Любимые Занятия по Интересам: Хобби, Развлечения, Приключения, Туризм)
<b>ПИТАНИЕ</b> (Заготовка и Потребление Еды и Питья, Рационы)	<b>ОЗДОРОВЛЕНИЕ</b> (Физкультура, Закаливание, Гигиена, Юмор и Другие Оздоровляющие Активности)
<b>ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b> (Сон, Пассивный Отдых, Расслабление, Покой, Лечение)	

## **Глава 6 Хранилище реки жизни: 12 пар ценностей, соответствующих 12 группам типичных занятий Человека**

ЦЕННОСТИ-ХРАНИЛИЩЕ также представлены в отдельной инфографике (рисунок 6) с расположением по 4 координатным направлениям. Логика автора про Хранилище и Ценности элементарна в рамках вопроса-ответа: «Что лучше держать (или обычно держат) в хранилище?» – «Ценности». Человеческие ценности бывают двух видов: материальные и нематериальные (духовные). Но их количество огромно и индивидуально (ценно для человека всё то, что для него индивидуально важно). Поэтому автор осознанно, но неизбежно субъективно сузил количество ведущих ценностей жизни до 12 пар, соответствующих по своей сути 12 группам типичных занятий человека, и представил их в отдельной инфографике. Читатели могут соглашаться или не соглашаться с этим перечнем и заменять его на свои индивидуальные списки ценностей – хорошо бы только, чтобы они также соответствовали индивидуальным видам занятий читателей и таким образом сохранялась бы связь между ЗАНЯТИЯМИ-РУСЛОМ и их ЦЕННОСТЯМИ-ХРАНИЛИЩЕМ.

## **Глава 7 Устье реки жизни: 8 основных наследий Человека**

НАСЛЕДИЯ-УСТЬЕ реки жизни человека также представлены в отдельной инфографике (рисунок 7) с расположением по 4 координатным направлениям. Эта подсистема, по мнению автора, дает хороший ответ на вопрос о смысле жизни человека. Жизнь человека – это элементарное звено в цепи эволюции его человеческого рода. И поэтому ее главный смысл – в подготовке к передаче будущим поколениям наследий этого человека. Конечно, наследия бывают разные, и человек может сознательно о них вообще не думать в течение всей своей жизни до прихода к своему смертному одру. Но независимо от сознательности или несознательности человека его наследия будущим потомкам и поколениям будут всегда – хочет он того или не хочет. И в этом главный смысл его жизни. Какие наследия и память о человеке останутся после его смерти – это его ответственность перед потомками и следующими поколениями человечества. В занятиях своей реки жизни постарайтесь не забывать о создании достойных наследий потомкам, и Вы будете удовлетворены ими всегда! Чем раньше человек осознает и займется этим, тем выше вероятность, что он сможет уяснить смысл своей жизни и достичь успеха в творении своих наследий. И здесь же элементарная логика смысла поиска человеком своего жизненного предназначения: по осознанно выбранному главному делу жизни у человека чаще всего наиболее эффективные деятельность и ее результаты, а итогами всего этого и будут его наиболее достойные наследия. Инфографика (рисунок 7) показывает основные обобщенные виды этих наследий, соответствующих 4 базовым сущностям человека.

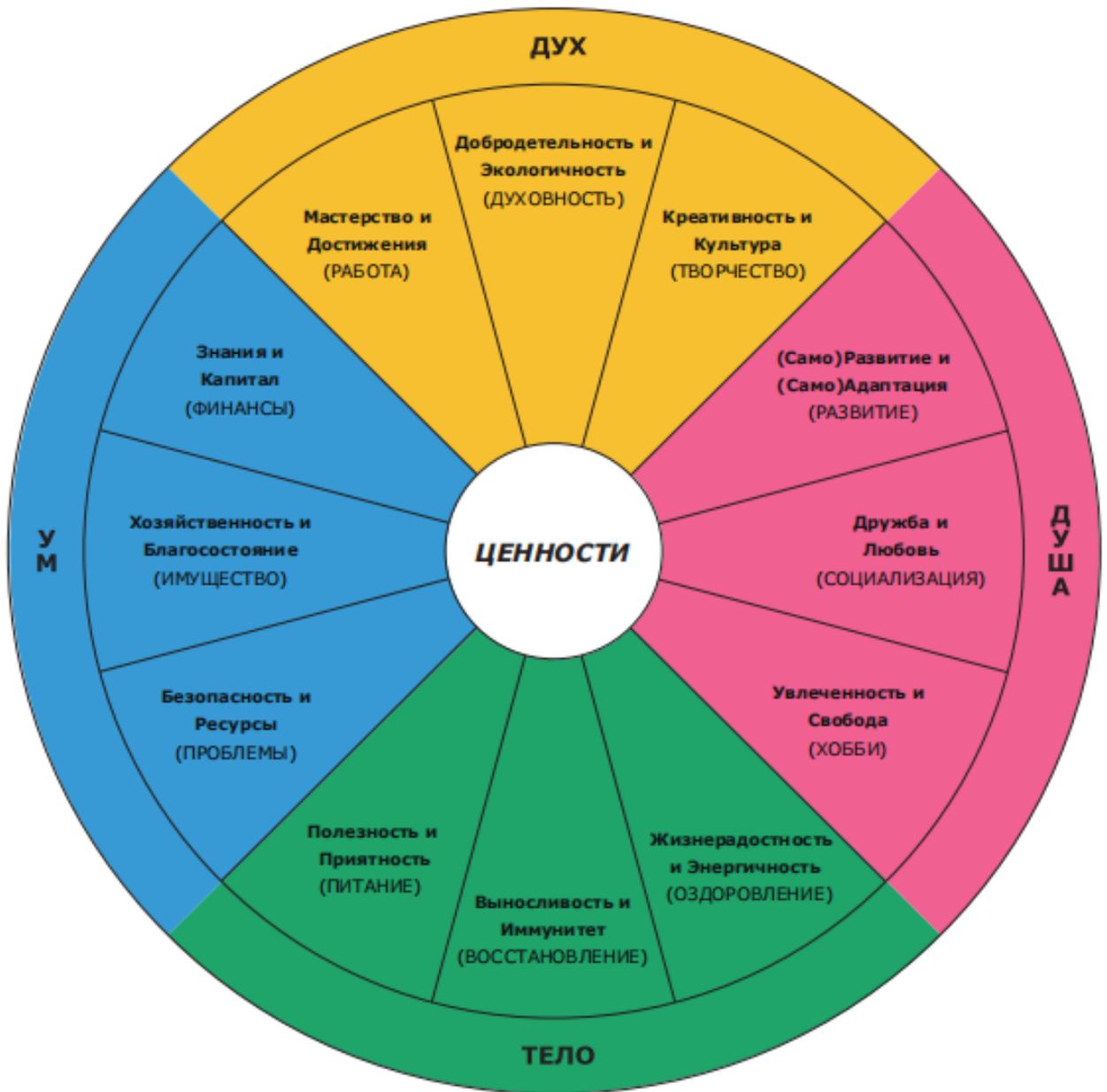


Рисунок 6



Рисунок 7

## Глава 8 Цифровые лайфхаки для системы: простые цифры, числа, их соотношения и предложения практических применений в жизни

Эта глава родилась у автора в силу того, что по ведущему типу восприятия информации он является дигиталом (дискретом) по типологии нейролингвистического программирования (НЛП). И эта глава своего рода «вишенка на торте» системы (но без инфографики). Можете это не читать, особенно если не любите арифметику еще со школы.

Самые важные 4 элементарные цифры: 0, 1, 2, 3: на их базе с помощью однократных простейших арифметических операций сложения и умножения можно создавать любые числа, приемлемые по психологически допустимому количеству фокусов внимания человека, чаще всего от 4 до 12. Эти минималистичные цифры и числа присутствуют во всех элементах системы реки жизни человека и ее 5 подсистем, причем на основе 4 базовых сущностей человека главные кратные числа от 4 – это 8 и 12. Также из этих элементарных цифр и чисел можно составить замечательно простые, но очень практичные формулы (своего рода цифровые лайфхаки для упрощения повседневной жизни). Например: сумма 4 последовательных элементарных цифр:  $0+1+2+3 = 6$ ; а сумма 5 последовательных цифр:  $0+1+2+3+4 = 10$ .

Для удобства универсальных оценок, сравнения и планирования количеств автор активно использует относительную 100%-ную систему. Величину 100% при этом удобно линейно делить на 2 (половины), 4 (четверти) и 8 (осьмушки). Также 100% можно поделить и нелинейно по формуле 5 последовательных чисел уже в %:  $0+10+20+30+40 = 100$  или по другой близкой модифицированной формуле:  $0*4 + 10*3 + 20*2 + 30*1 + 40*0 = 100$ .

В практическом плане линейное деление 100% на 4 и 8 дает хорошую цифровую базу для универсальных качественных оценок, которые, например, имеют место в высшем и среднем образовании в России. Это 5 оценок: «плохо» (или ничего) (сейчас практически отсутствует такая оценка, а раньше была в средней школе и называлась «единица» или «кол»), «неудовлетворительно» (или мало), «удовлетворительно» (или средне), «хорошо» (или достаточно), «отлично» (или много). Этим качественным оценкам в цифровом линейном плане можно было соответственно поставить средние %-ные величины: 0, 25, 50, 75, 100, а с учетом 25%-ных диапазонов между средними величинами дать 5 диапазонов для этих оценок: 0...12,5% - «плохо», 12,5-37,5% - «неудовлетворительно», 37,5-62,5% - «удовлетворительно», 62,5-87,5% - «хорошо», 87,5-100% - «отлично». При этом диапазон оценки «отлично» включает в себя цифровой критерий перфекционизма 90 из 100 из эссенциализма Грега Мак-Кеона, а диапазон оценки «хорошо» - число 80 из правила Парето. Середина 50% попадает в диапазон оценки «удовлетворительно». Кстати, это линейное деление количественной процентной шкалы и соответствующие качественные оценки также могут быть наглядным примером алгоритма реализации универсального закона диалектики перехода количества в качество.

А нелинейное деление 100% на 5 неравных составляющих в практическом плане можно применить, например, для планирования дел (или занятий) на день по их количеству и качеству. При этом разделим виды ежедневных дел также на 5 хорошо известных категорий (4 ячейки матрицы Эйзенхауэра с добавлением категории «дело дня») в следующей иерархии: 1) дело дня (самое важное, срочное, продолжительное); 2) дела просто срочные и важные; 3) дела важные и несрочные; 4) дела срочные и неважные; 5) дела несрочные и неважные. Этим категориям дел для цифровых различий их приоритетностей дадим разные, но в простейшем варианте линейно убывающие весовые %-ные коэффициенты. 1) 40%, 2) 30%, 3) 20%, 4) 10%, 5) 0%. По степени выполнения дел разных категорий суммируем % для оценки продуктивности человека.

Другой более сложный вариант связан с методами достаточного количества продуктивных дел на день: 3 дела, 5 дел и т.п., с теми же 5 категориями дел и модифицированной формулой:  $100 = 0*4 + 10*3 + 20*2 + 30*1 + 40*0$ . А именно: 1 дело дня –  $1*30\%$ , 2 дела (1 срочное важное и 1 несрочное важное) –  $2*20\%$ , 3 дела (срочные неважные) –  $3*10\%$  и, наконец, 4 дела (неважные несрочные) –  $4*0\%$ . Всего дел разных категорий и приоритетностей с ненулевыми % - 6 дел на день, а с дополнительными делами неважными и несрочными с нулевыми % – сколько получится успеть (например, до 4 дел).

Можно каждый день или в выбранные дни (всё зависит от воли человека) планировать и выполнять дневные дела, оценивать продуктивность их выполнения по %-ным формулам с весовыми коэффициентами, а итоговую дневную сумму этих % с помощью шкалы 5 качественных оценок переводить в оценку продуктивности дня – от «отлично» до «плохо» (примечание: более вероятно, что самая частая оценка дня будет «удовлетворительно»).

Для поклонников классического тайм-менеджмента главным ресурсом для выполнения дел (занятий) выступает время. Если есть 12 видов типичных занятий, фокусы внимания на которые желательно суметь распределить в течение 24 часов суток, то на восстановление (сон, отдых) и питание можно для грубого анализа выделить половину суток  $12 \text{ ч} = 8 \text{ ч} (\text{сон}) + 2 \text{ ч} (\text{отдых}) + 2 \text{ ч} (\text{питание})$ . Тогда другие 12 ч останутся на другие 10 групп занятий. И например, если надо успеть сделать за день 6 дел-занятий, то на 1 дело дня можно выделить 3 ч, на 2 дела 2-й категории – по 2 ч (всего 4 ч), на 3 дела 3-й категории – по 1 ч (всего 3 ч). Сумма будет 10 ч и в запасе еще останутся 2 ч. Эти 2 ч можно потратить на незапланированные непредвиденные дела или на 4 дела 4-5-й категорий – по 0,5 ч (всего 2 ч). При этом гармонично сошлется «парад» времени на все 10 дел:  $3 \text{ ч} * 1 + 2 \text{ ч} * 2 + 1 \text{ ч} * 3 + 0,5 \text{ ч} * 4 = 12 \text{ ч}$ .

Все эти примеры и расчеты, конечно, являются идеальными абстрактными ориентирами и в реальных условиях жизни придерживаться таких числовых раскладов невозможно. Можете считать это игрой в цифры и числа математического ума автора-дигитала. Но и можете взять отсюда что-то себе на заметку для хотя бы частичного упорядочивания распорядка своих дней. А кроме того, эти формулы можно попытаться применить и в известной методике SMART в разделе буквы М - Measurable (Измеримость).

В качестве наглядного примера здесь также представлен шаблон чек-таблицы с выборочным заполнением планирования и выполнения дел за день с оценками в %, баллах и с качественной оценкой дня. Оптимально этот шаблон можно оформить в табличной компьютерной среде наподобие Excel (Эксель) для автоматизации арифметических расчетов всех итоговых чисел.

Дата:	День недели:	Качественная оценка дня:
Категории до 10 дел с номинальными % и временем	Краткий план конкретных дел на день (с их предполагаемым временем и местом)	Оценка % за дело
1 – самое В, С – до 30% ≈ 3 ч	Дело дня:	
2 – В, С – до 20% ≈ 2 ч		
2 – В, НС – до 20% ≈ 2 ч		
3 – С, НВ – до 10% ≈ 1 ч		
3 – С, НВ – до 10% ≈ 1 ч		
3 – С, НВ – до 10% ≈ 1 ч		
4 – Незапланированное, ? % и ч		
4 – Незапланированное, ? % и ч		
4 – Незапланированное, ? % и ч		
4 – Незапланированное, ? % и ч		
	Сумма реальных % за все выполненные дела:	
Балл продуктивности (0...5):	Балл самочувствия и настроения (-1...+1):	Суммарный балл (-1...+6):

Примечание: в чек-таблице использованы следующие сокращения:  
 В – важное, С – срочное, НВ – неважное, НС – несрочное.

При работе с чек-таблицей предлагается использовать вышеописанную универсальную шкалу перехода от % к качественным оценкам (в скобках) и к баллам продуктивности (от 0 до 5 баллов) в следующем виде:

- 0...12,5% = 0 баллов (плохо, ничего),
- 12,5...37,5% = 1 балл (неудовлетворительно, мало),
- 37,5...62,5% = 2 балла (удовлетворительно, средне),
- 62,5...87,5% = 3 балла (хорошо, достаточно),
- 87,5...100% = 4 балла (отлично, много),
- свыше 100% = 5 баллов (сверхотлично, сверхмного).

Еще можно добавить балл самочувствия и настроения в оцениваемый день:  
 -1 – плохо, 0 – средне нормально, +1 – хорошо.

Тогда диапазон суммарного балла продуктивности, самочувствия и настроения (с качественными оценками в скобках) будет от -1 (хуже плохого) до +6 (лучше сверхотличного).

Также можно получить среднюю балльную оценку любого диапазона дней, равную сумме баллов дней диапазона с делением на его величину. Этой балльной оценке соответствует такая же универсальная качественная оценка.

Внимание! Для повышения объективности итоговых результатов оценок дня и диапазонов дней надо стараться ставить как можно более честные и непредвзятые в отношении себя % (явно не завышая, но и не занижая их) по реальной степени и качеству выполнения каждого своего дела из чек-таблицы.

## Заключение

*"Карта - это не территория, ...,  
но карта структурно подобна территории,  
и в этом ее польза"*

**Альфред Коржибски (1879–1950),  
создатель науки общей семантики**

Вот и закончен минималистичный обзор системы ключевых фокусов внимания в реке жизни человека и ее главных 5 подсистем: ПРЕДТЕЧ-ИСТОКОВ, РЕСУРСОВ-ПРИТОКОВ, ЗАНЯТИЙ-РУСЛА, ЦЕННОСТЕЙ-ХРАНИЛИЩА И НАСЛЕДИЙ-УСТЬЯ. Заключительный рисунок 8 системы сделан по инфографике рисунка 1 с наложенными на него рисунками 2...7 в малом масштабе.

Автор - не Интернет блогер и пока не планирует строить сам или с помощью возможных будущих единомышленников инфобизнес по этой системе, а потому не будет никого убеждать в аргументированной правильности расположения и содержания элементов системы, ее предполагаемых конкурентных преимуществах в сфере лайф-коучинга и распространяться о ее объемлющих перспективных свойствах и связях-ассоциациях с множеством разнообразных понятий жизни человека.

Если кто-то захочет воспользоваться хотя бы частью авторских трудов, это уже будет хорошо. А если кто-то всерьез заинтересуется этой системой или тем паче захочет «копать вглубь и вширь» системы, он может обращаться с дельными вопросами, пожеланиями, предложениями и конструктивной критикой к автору, а автор при первой своей возможности откликнется. Самые заинтересованные в развитии системы могут дать автору свои обоснованные конструктивные предложения или даже совместно поучаствовать в написании полноформатной книги на эту тему, если представится такая возможность. Время покажет...

Помните слова китайского мудреца Лао-Цзы: «Все великие изменения начинаются с малого».

И хорошо бы без чрезмерностей, излишеств и фанатизма.

С уважением ко всем и ко всякому,  
автор Михаил Михайлович Скобелев  
Контактный e-mail: [mskbly@mail.ru](mailto:mskbly@mail.ru)

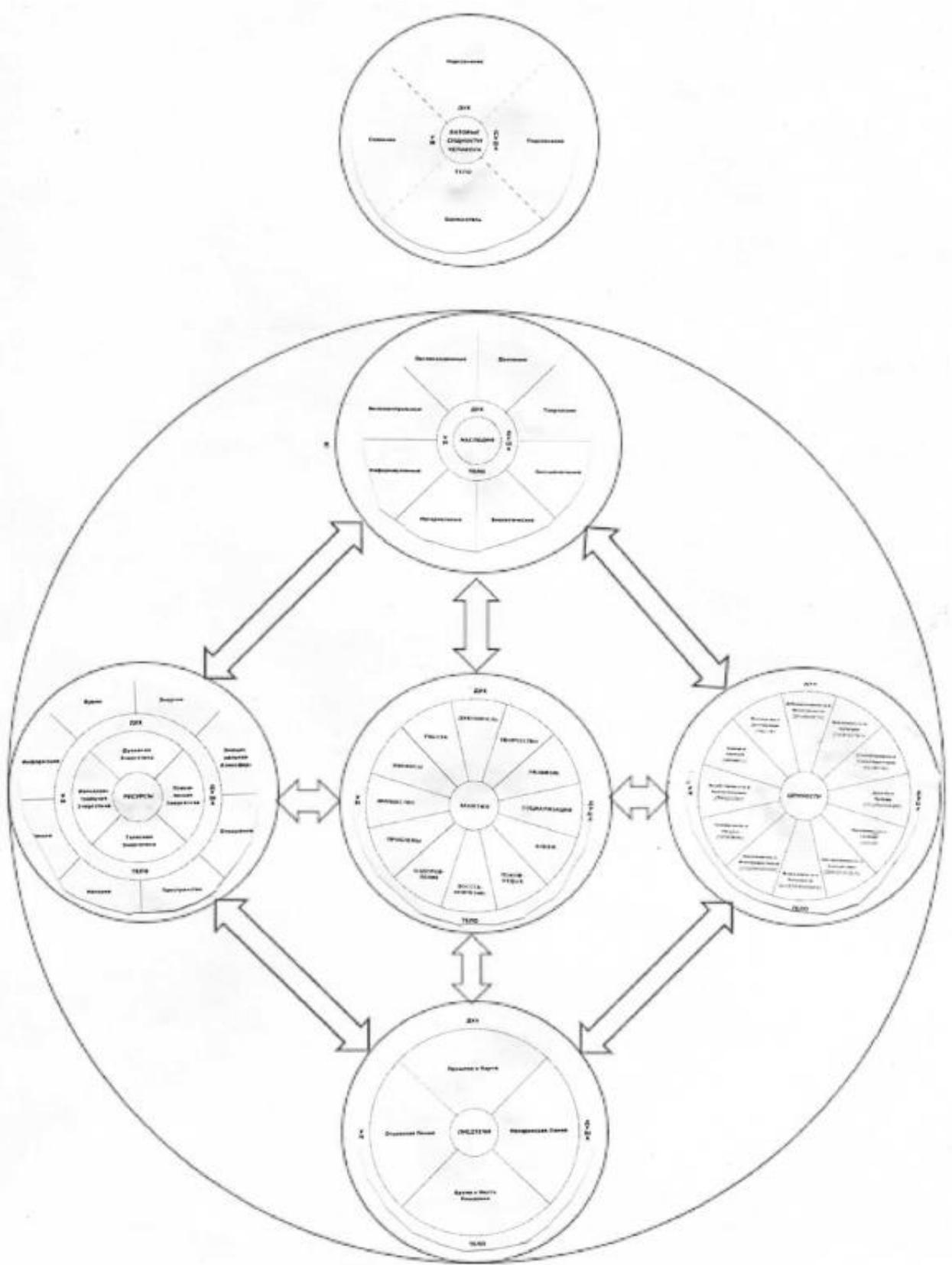


Рисунок 8