

Цель:

Сделать единую точку входа\навигации по материалам Системного саморазвития

Увязать на одной, центральной схеме несколько Представлений\Объектов внимания.

Нужно завязать в одну схему временной горизонт действий, системный уровень, поддержание\развитие, применяемые практики саморазвития, метрики для получения обратной связи, продуктивное состояние

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
Год и более			
Квартал\Месяц	Синтез и пересборка		
	Приоритетные проекты месяца - Для каждого — цель месяца в виде рабочих продуктов, бюджета времени (общего на месяц и на неделю) и средств. - Эксперименты месяца: что оставить, что убрать, чему дать ещё один цикл; какие использовать инструменты (что упростить или заменить). - Заготовка о стратегии на будущее.	Стратегирование (горизонт: месяц) Зачем: сфокусировать усилия на одном главном ограничении месяца и зафиксировать важное, чтобы удерживать внимание. Вход: - Сигналы из окружения (события, требования, риски) и внутренние эмоции как маркеры значимого. Что делаем в процессе стратегирования: - Составляем и поддерживаем в актуальном состоянии формальное описание: Проблемы (факты), Неудовлетворённости	Метрики(- Выполне контракта по ключев пунктам). - Перенос методов в стиль жиз применен - Внешний результат (публичны кейс/демо - Бюджет і (план/фак учтенное і инвестирс время в приоритет проекты. - Тренд самооцені (начало→ месяца). - Перенос

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
		<p>(чего не хватает), Эмоции (что показывает важность/ срочность),</p> <p>- Список приоритетных проектов и создаваемых систем (что строим, а не только «чиним»).</p> <p>Как выбираем ТОС-месяц для проекта саморазвития:</p> <p>- Ролевая траектория — сначала: где «первый провал» снизу (Ученик/ Интеллектуал/...)?</p> <p>- Объекты внимания — затем: в месячном масштабе какой объект сужает поток (время/внимание, знания/ мировоззрение/ навыки, физическое состояние, рабочие продукты, экзокортекс, окружение, впечатления, репутация)?</p> <p>Выход:</p> <p>- Сверхцели (идеальный образ траектории на 6–12 мес., куда «стреляет» текущий месяц) на стратегический</p>	<p>идей/инст внедрено реальную</p> <p>- Репутаци (1+ внешн артефактс месяц).</p>

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
		<p>горизонт от года. Это может быть то, что даже не знаешь как реализовать, но именно для этого нужно непрерывно развиваться!</p> <p>- ТОС-месяц (одно доминирующее узкое место).</p> <p>Месячный контракт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Результат месяца (внешний и внутренний): какое-то мастерство, рабочий продукт или система (то что увидят другие) - Бюджет времени (общий и по неделям), - Практики, которые поднимаем (разрешено несколько — обычно 1–3; у каждой целевая ступень: Объяснение/Умение/Навык/Мастерство), - Список источников для систематического медленного чтения (с привязкой к применению). 	
	<p>Публичный итог месяца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Один завершённый артефакт: статья, заметка-обзор, смысловая карта, короткая видеозапись. - Личное празднование результата: называем главное достижение месяца и отмечаем его простым действием-наградой. 	<p>Сбор обратной связи (месяц)</p> <p>Зачем: не гадать, а видеть реальный поток и корректировать курс.</p> <p>Как выглядит:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Месяц: пересборка контракта, переразметка ролей/ 	

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
		объектов внимания, новый ТОС-месяц.	
	Перекалибровка личной модели - Обновить цели, ключевые характеристики, текущую стадию развития.		
	Аудит времени, энергии и внимания - Где неделя загоралась зелёным, а где тухла; что изменить в расписании.		
	Окружение - Социальная среда: кого благодарить, у кого учиться, кому помогать, от кого отписаться. - Физическая среда: новое рабочее место или место для поездок (ближних или дальних).		

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
Неделя	<p>Сессия стратегирования\планирования</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прочитать и скорректировать проблемы и неудовлетворенности, приоритетные проекты, цели и стратегию на месяц, а также определить свое состояние саморазвития (самооценка 1-6). - Проверить разрыв или узкое место (например, по основным ролям: Ученик-Интеллектуал-Профессионал-Исследователь или что можно сделать для увеличения своего потенциала), чтобы сформировать гипотезу на неделю. - Составить план рабочих продуктов и бюджет времени на неделю. - Стоп-лист: чего не делать на этой неделе (например, не открывать новостные ленты до обеда). 	<p>Планирование (горизонт: неделя)</p> <p>Зачем: превратить месячный фокус в проверяемый недельный план.</p> <p>На входе материалы стратегирования.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Промежуточное решение в рамках планирования — ТОС-неделя: - Выбираем узкое место недели через объекты внимания в недельном масштабе (что именно сейчас сильнее всего тормозит выпуск продуктов недели). <p>Выход — Планы недели:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Список рабочих продуктов на неделю по проекту саморазвития: заготовка в клубе. - Назначаем несколько новых методов для проработки (выбор делается в том числе по формальным правилам — простота→сложность, когнитивная экономия, ритм>объем, 	<p>Метрики(</p> <ul style="list-style-type: none"> - Часы пр ≥ 10 ч и ко слотов саморазв течение не (≥ 6). - Динамик продуктив состояния - Рабочие продукты (сколько завершени - Публичн инкремент нет). - Подняты практики (практик и ступени Объяснен Умение, Н Мастерств - Не завер работа (по необходим - Соблюде стоп-лист - Самоподк (сколько д отмечено а не «ощущени

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
		<p>лестница освоения).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бюджет времени (слоты 25–60 мин, «окна» коммуникаций и восстановления): план на неделю, на каждый рабочий продукт, план на день. - Стоп-лист (чего не делаем). - Публичный инкремент недели (что будет «видно миру»), который планируется получить с учетом . 	
	<p>Творческий конвейер</p> <ul style="list-style-type: none"> - Опубликовать заготовки или передать их заинтересованным лицам. - Опубликовать публичные материалы для развития своей репутации. - Писать заметки-черновики-заготовки для проработки своего системного мировоззрения. 	<p>Сбор обратной связи (неделя)</p> <p>Зачем: не гадать, а видеть реальный поток и корректировать курс.</p> <p>Как выглядит:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Неделя: ретро + публичный инкремент; решение «продолжать/остановить/масштабировать» методы. 	
	<p>Вклад в сообщество</p> <ul style="list-style-type: none"> - Запланировать один конкретный полезный шаг для другого человека или группы. - Получение плюсов зависит от наших активных действий в отношении сообщества. 		
	<p>Забота о себе и своих впечатлениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Один день с облегчённой нагрузкой или одна активность 		

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
	для восстановления. - Организация досуга с большими впечатлениями.		
	Проведение коммуникаций для личного развития. - Кому и по какому вопросу написать/позвонить, чтобы снять ключевую помеху. - Интересные беседы или расширение кругозора.		
День	Слот саморазвития (15–90 минут). - Изучение чего-то нового (систематическое медленное чтение), чтобы не нарастал творческий долг. - Изученное сразу пробовать применить в течение дня. В случае проблемы сделать заметку и разобрать на следующий день.	Исполнение (горизонт: день) Зачем: ежедневно прокладывать короткую, но реальную тропу к продуктам недели. - Как действуем: - Формируем Задание на день: 2–4 слота с ритуалом «роль → метод → рабочий продукт» и критерием готовности. - Обязателен слот медленного чтения с мини-применением «сегодня же» (заметка, микро-эксперимент). - Каждая помидорка заканчивается осознанным следом (заметка/черновик/ заготовка/спека/ протокол). - Применяем защиту от инфошума,	Метрики(- Продукты состояние - Слоты (п факт): об учтенное и инвестиру время - Количество сделанных рабочих п (да/нет). - Самопох заметка-и (оформле

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
		<p>записывая новое в исчезающие заметки, а срочное — в список рабочих продуктов на неделю.</p> <p>На входе материалы планирования, а на выходе реализованные планы по рабочим продуктам, исчезающие заметки, наработанное мастерство.</p> <p>Объекты внимания на день задают тактику:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Если упала продуктивность, применяем методы восстановления, чтобы подняться из состояния 2 хотя бы до 3 (дыхание/движение/тихий 10-мин слот/протокол «ничегонеделания», уборка помех). - Если состояние ≥ 3, берём когнитивно дорогие задачи (моделирование, спецификация, письмо-мышлением). 	
	<p>Заметки дня: образовательные и/или мимолетные.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Короткая запись по схеме: наблюдение или потребление информации → творческий щелчок со смыслом → заметка. - В качестве мимолетных может 	<p>Сбор обратной связи (день)</p> <p>Зачем: не гадать, а видеть реальный поток и корректировать курс.</p>	

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
	<p>быть журнал помех: конкретные препятствия, вероятную причину и пробный ход, как снять помеху.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Замечать свои непродуктивные мемы и стараться их менять. 	<p>Как выглядит:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В течение дня: сбор данных по сну, продуктивному состоянию и т.п. - Вечером: отчет по итогу дня. <p>мини-сверка (слоты факт, артефакты, состояние, помехи, первый шаг на завтра).</p>	
	<p>Рабочие продукты дня</p> <ul style="list-style-type: none"> - Согласно плану на неделю. - Для каждого — чёткий «критерий готовности». 		
	<p>Работа с ритуалом практики инвестирования и учета времени.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Работать отрезками от 25 минут с перерывами по 5 минут. - Ритуал: роль — метод — рабочий продукт. 		
	<p>Контроль продуктивного состояния: шкала от 0 до 5.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Следить за изменениями и принимать меры в виде работающих методов (практика ничегонеделания) с целью перехода в более высокие состояния и не застревания в плохих состояниях. - Ставить работу по рабочим продуктам исходя из продуктивности состояния. - Обязательный осознанный отдых в течение дня. 		
	<p>Соблюдение информационной гигиены</p> <ul style="list-style-type: none"> - Проверять сообщения только в заранее отведённые промежутки (между помидорками или в 		

Временной Горизонт	Объект внимания	Практики	Метрики
	<p>специальную помидорку).</p> <p>- Работа с прилетающие новые задачи, которые желательно записать в мимолетные заметки или в срочное/</p>		
	<p>Самоподкрепление</p> <p>- Вечером похвалить себя за выполнение плана по учтенному времени, удержания внимания на важном и на рабочих продуктах. Даже если не все получилось.</p> <p>- По возможности, записать первый шаг для утреннего старта.</p>		