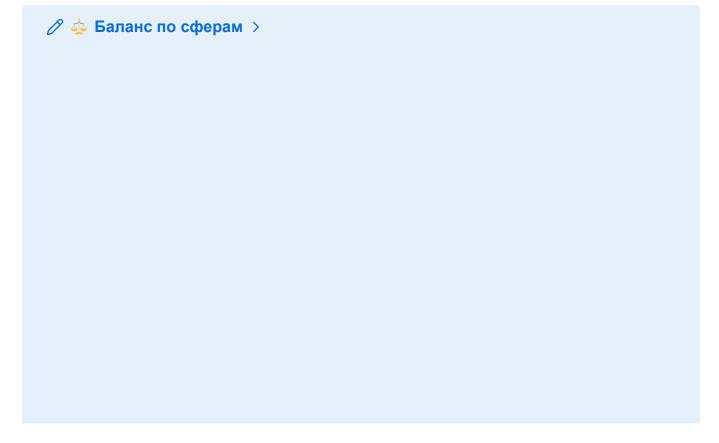
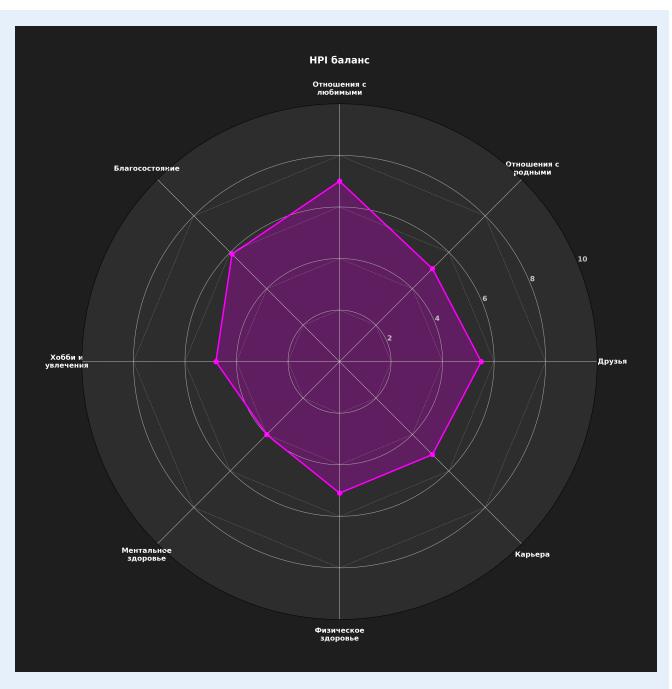
HPI Dashboard v0.7.0

Human Performance Index: 48.8

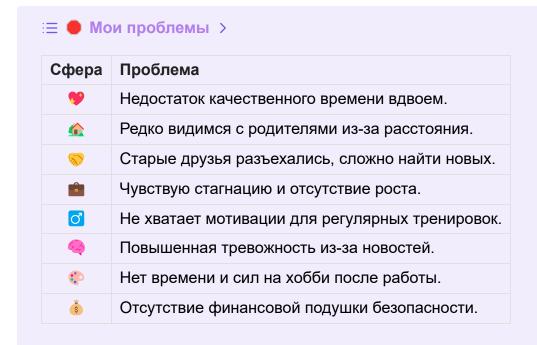






Дата	•		6	â	<u>o</u>	62	•	\$
2025-06-23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-18	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-15	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-14	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-13	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-11	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-10	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025-06-09	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

PRO-разделы



Сфера	Цель
*	Проводить один вечер в неделю только вдвоем, без гаджетов.
	Звонить родителям минимум два раза в неделю.
\$	Посетить 2 мероприятия в этом месяце, чтобы познакомиться с новыми людьми.
	Пройти курс повышения квалификации в следующем квартале.
♂	Заниматься спортом 3 раза в неделю по 45 минут.
	Практиковать медитацию по 10 минут каждый день.
	Выделять 2 часа на хобби каждые выходные.
\$	Отложить 5% от следующей зарплаты.

Сфера	Блокер
•	Усталость после работы.
^	Разница в часовых поясах.

:= Иои блокеры >

Сфера	Блокер
8)	Стеснительность при новых знакомствах.
Ê	Непонятно, в каком направлении развиваться.
o	Плохая погода и нежелание выходить из дома.
2	Сложно сконцентрироваться и не отвлекаться.
•	Домашние дела, которые кажутся более срочными.
\$	Неожиданные траты.

≡ П Мои метрики >

Сфера	Метрика	Значение	Цель	Изменение
•	Часы вместе в неделю	5.0	8.0	-2.0 (-28.6%)
•	Число совместных мероприятий в месяц	1.0	4.0	-1.0 (-50.0%)
•	Качество общения	6.0	8.0	+2.0 (+50.0%)
	Количество встреч в месяц	1.0	2.0	+0.0 (+0.0%)
<u>^</u>	Длительность общения в неделю	2.0	4.0	-1.0 (-33.3%)
	Качество отношений	5.0	7.0	+1.0 (+25.0%)
87	Количество встреч в месяц	2.0	4.0	+0.0 (+0.0%)
(3)	Время на общение в неделю	2.0	5.0	-2.0 (-50.0%)
37	Качество дружбы	6.0	8.0	+2.0 (+50.0%)
Ê	Доход в месяц	100000.0	120000.0	-20000.0 (-16.7%)
Ê	Новые навыки в квартал	0.0	1.0	-1.0 (-100.0%)
	Удовлетворенность работой	5.0	7.0	+1.0 (+25.0%)
o	Bec	80.0	78.0	+5.0 (+6.7%)
o	Тренировки в неделю	1.0	3.0	-2.0 (-66.7%)
o	Качество сна	6.0	8.0	+2.0 (+50.0%)
	Медитации в неделю	2.0	7.0	-3.0 (-60.0%)
63	Уровень стресса	7.0	4.0	+4.0 (+133.3%)
	Качество отдыха	5.0	8.0	+1.0 (+25.0%)
	Часы на хобби в неделю	1.0	4.0	-3.0 (-75.0%)

Сфера	Метрика	Значение	Цель	Изменение
	Новые навыки в месяц	0.0	1.0	-1.0 (-100.0%)
•	Удовлетворенность хобби	5.0	8.0	+1.0 (+25.0%)
\$	Месячный доход	100000.0	120000.0	-20000.0 (-16.7%)
\$	Сбережения	50000.0	100000.0	-150000.0 (-75.0%)
\$	Финансовая стабильность	4.0	7.0	+0.0 (+0.0%)

📃 💡 Базовые рекомендации 🧦

Сфера	Рекомендация
•	Quality Time Together
<u>^</u>	Увеличение общения с родителями
87	Посещение мероприятий для знакомств
Ĥ	Повышение квалификации
o	Увеличение регулярности тренировок
	Практика медитации ежедневно
•	Увеличение времени на хобби
\$	Отложить 5% от следующей зарплаты

:≡ • АІ рекомендации >

Сфера	AI- рекомендация	Описание	Шаги	Обосновані
•••	Quality Time Together	Increase quality time spent together without gadgets to improve relationship satisfaction.	 Plan and schedule a gadget-free evening once a week for quality time together. Set boundaries for work-related discussions during the gadget-free evening to focus on personal connection. Engage in 	Наблюдения Increasing ho spent togethe 5 to 7 per we to an improve relationship s from 1.0 to 7. Higher quality communication correlates will better relation satisfaction.

Сфера	AI- рекомендация	Описание	Шаги	Обосновані
			activities that promote bonding and open communication during the quality time.	Koppeляции: correlation be hours spent together and relationship satisfaction.; Positive impa gadget-free c time on overa relationship с Исторически успех: 85%
	Увеличение общения с родителями	Повысить частоту звонков для улучшения отношений с родителями	1. Поставить напоминание в календаре на два фиксированных дня недели для звонков 2. Использовать технологии для облегчения общения на расстоянии (видеозвонки, сообщения) 3. Найти удобное время для звонков, учитывая разницу в часовых поясах	Наблюдения Редко видим за расстояни Цель - звони раза в недел Корреляции: Частота обш связана с улучшением качества отношений Исторически успех: 80%
	Посещение мероприятий для знакомств	Посетите 2 мероприятия в этом месяце для расширения круга общения.	1. Найти в онлайне или через друзей 2 интересных мероприятия на ближайшие выходные. 2. Активно участвовать в обсуждениях на мероприятии, проявить инициативу в знакомствах.	Наблюдения Количество і в месяц увеличится д целевого зна 4.0; Время н общение в н увеличится д Корреляции: Активное уча обществення жизни способствуе расширению социальной

Сфера	AI- рекомендация	Описание	Шаги	Обосновані
				Исторически успех: 80%
	Повышение квалификации	Пройти курс повышения квалификации в следующем квартале для развития в карьере.	1. Выбрать подходящий курс повышения квалификации по своей специальности. 2. Выделить время на изучение материалов и выполнение заданий по курсу. 3. Регулярно отслеживать прогресс и задания на курсе.	Наблюдения Удовлетворе работой сни: с 5.0 до 4.0; в месяц уменьшился 120000.0 до 100000.0 Корреляции: Пройденный повышения квалификаці может улучи работу и дох Исторически успех: 85%
CT .	Увеличение регулярности тренировок	Увеличить количество тренировок до целевого уровня для улучшения физического здоровья.	1. Поиск и выбор альтернативных спортивных занятий, которые можно проводить внутри помещения (фитнес-видео, йога, танцы и т. д.) 2. Создание расписания тренировок на неделю с определенным временем и местом проведения. 3. Приглашение друга или члена семьи для совместной тренировки в домашних условиях.	Наблюдения Тренировки неделю увел с 1 до 3 Корреляции: Улучшение физического здоровья и с самочувстви Исторически успех: 85%
•	Практика медитации ежедневно	Практикуйте медитацию по 10 минут каждый день для снижения	1. Установить определенное время для медитации в	Наблюдения Уровень стри снизится; Ка отдыха улучи

Сфера	AI- рекомендация	Описание	Шаги	Обосновані
		уровня стресса и улучшения качества отдыха.	расписании каждый день. 2. Создать спокойную обстановку без отвлекающих факторов для проведения медитации. 3. Использовать музыку или гайды по медитации, чтобы помочь сконцентрироваться.	Корреляции: Регулярная практика медитации приводит к снижению тревожности повышению психологиче благополучи Исторически успех: 85%
	Увеличение времени на хобби	Выделяйте каждый выходной по 2 часа на хобби для улучшения удовлетворенности.	1. Планировать заранее время для хобби в расписании на выходные 2. Делегировать часть домашних дел близким или использовать сервисы	Наблюдения Увеличение удовлетворе хобби с 4.0 μ за короткий период; Треб время на хоб часа) достиг прошлом Корреляции: Предыдущеє планировани времени приводило к достижению Исторически успех: 90%
***************************************	Отложить 5% от следующей зарплаты	Начните формировать финансовую подушку безопасности.	1. Отложить 5% от следующей зарплаты на специальный сберегательный счет	Наблюдения Отсутствие финансовой подушки безопасност Корреляции: Формирован сбережений повышает финансовую стабильност

Сфе	-	AI- рекомендация	Описание	Шаги	Обосновані
					Исторически успех: 80%