

Настольная книга Жизни



18+

Автор: Добрый Самаритянин

Добрый Самаритянин

Настольная книга Жизни

<https://litres.ru/74343769>

SelfPub; 2026

Аннотация

ЖИЗНЬ ПРОЩЕ НА САМОМ ДЕЛЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ. ВСЁ СОСТОИТ ИЗ АЛГОРИТМОВ. Перед вами финальный, венчающий том масштабной серии «Гармония Жизни» от автора под псевдонимом Добрый Самаритянин. Эта книга — ваш универсальный интерактивный атлас, компас и генератор жизненных алгоритмов. Нет недостижимых целей — есть пути короткие и длинные. Погоня за абстрактным идеалом — это тупик. Главная задача — достичь строгого баланса во всех 8 фундаментальных сферах. Вас ждет ультимативный практикум: 1) Тотальная экспресс-диагностика всех 8 сфер через таблицы-карточки; 2) «Профессиональный радар»: оцифровка ваших скрытых талантов; 3) Закон сообщающихся сосудов: перевод жизненных минусов в жирные плюсы; 4) Матрица Достижений: технология декомпозиции целей на 15-минутные микрошаги; 5) Моделирование сценариев: рецепты спасения для портретов «Спасатель», «Белка в колесе» и «Вечный ученик». Включите свой внутренний «зеленый свет»! Чертеж вашей новой жизни готов к сборке!

Содержание

Введение. Архитектура Порядка: Баланс вместо иллюзорного идеала	5
ЧАСТЬ 1. ЭКСПРЕСС-КАРТА ВОСЬМИ СФЕР (ТОТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА)	7
Глава 2. Сфера В: Внутренний стержень Самооценки	13
Глава 3. Сфера С: Биологические часы Здоровья	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Добрый Самаритянин

Настольная книга Жизни

НАСТОЛЬНАЯ КНИГА ЖИЗНИ

Финальный интерактивный атлас, калибратор экспертности, профессиональный радар и матрица жизненных сценариев

Автор: Добрый Самаритянин

!!! ГЛАВНЫЙ ДЕВИЗ АВТОРА (МАНИФЕСТ НА ОБЛОЖКЕ):

ЖИЗНЬ ПРОЩЕ НА САМОМ ДЕЛЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД. ВСЁ СОСТОИТ ИЗ АЛГОРИТМОВ. КОГДА ВСЕ СФЕРЫ РАБОТАЮТ СООБЩА — В ЖИЗНИ ЦАРИТ ПОРЯДОК.

© Добрый Самаритянин, 2026. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение. Архитектура Порядка: Баланс вместо иллюзорного идеала

Добрый день, дорогой читатель!

Перед тобой финальный, венчающий том нашей масштабной серии «Гармония Жизни» — твоя персональная «Настольная книга Жизни». Мы вместе проделали колоссальный, вдохновляющий путь: пошагово разобрали, оцифровали и настроили все 8 фундаментальных сфер твоей личности от Экологии пространства (А) до Духовности (Н). Ты заполнил воркбуки, рассчитал калькуляторы и выстроил первые 42-дневные дорожные карты.

И сейчас, на пороге объединения всей этой огромной системы в единый монолит, я хочу донести до тебя одну важнейшую, фундаментальную истину.

Мы не стараемся помочь тебе достигнуть некоего абстрактного «идеала» в жизни. Понятие идеала настолько расплывчатое, призрачное и изменчивое, что для каждого человека оно будет своим. Погоня за выдуманным совершенством — это тупиковый путь, который приносит лишь разочарование.

Нашей же основной, главной задачей является помочь тебе достигнуть гармонии (проще говоря, баланса) во всех

ключевых сферах твоей жизни.

Данная книга призвана стать твоим интерактивным атласом и компасом. И если в жизни наступит такой момент, когда все 8 сфер будут работать сообща, поддерживая и усиливая друг друга, и показывать стабильно хорошие результаты согласно нашей строгой математике, можно будет с абсолютной уверенностью сказать: в твоей жизни царит порядок! Ты защищен от потрясений, разочарований, ты финансово свободен, твое тело наполнено здоровьем, а твой внутренний светофор горит чистым зеленым светом.

В этом финальном супер-томе мы не будем уходить в подробное описание каждой сферы — для этого у тебя есть предыдущие 8 томов-инструкций. Здесь мы займемся глобальной инженерной сборкой: разберем типичные жизненные сценарии, составим универсальную матрицу твоих целей, проведем глубокое двухуровневое тестирование и выдадим тебе на руки готовые карточки-алгоритмы для управления своей судьбой.

Твой финальный чертеж порядка готов к сборке. Поехали!

ЧАСТЬ 1. ЭКСПРЕСС- КАРТА ВОСЬМИ СФЕР (ТОТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА)

Глава 1. Сфера А: Экология твоего пространства

Твоё внешнее пространство — это прямое отражение твоего внутреннего состояния. Если вокруг тебя царит хаос, твой мозг ежеминутно тратит колоссальный ресурс на обработку лишнего визуального шума.

!!! ГЛАВНЫЙ ЗАКОН СФЕРЫ А:

Твоё пространство должно служить источником энергии и безопасности, а не местом ментального истощения. Порядок вокруг — это порядок в мыслях.

!!! Факторы развития Сферы А:

Что помогает развиваться: Регулярное очищение дома от старых, ненужных вещей; поддержание идеальной чистоты дома и на рабочем месте; грамотная организация освещения и вентиляции; бережное поведенческое отношение к экологии дома и работы.

Что мешает развиваться: Хроническое захламление углов, завалы бумаг и документов на рабочем месте, бытовая запущенность и привычка откладывать уборку на «потом».

!!! То, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы улучшить свои показатели:

Очисти рабочий стол: Выброси все исписанные ручки, старые чеки, ненужные стикеры и протри пыль. Чистая рабочая поверхность — чистый фокус.

Правило 10 вещей: Пройдись по комнате и безжалостно выкинь или отложи в пакет на благотворительность 10 старых, сломанных или неиспользуемых вещей.

Проветри помещение: Открой окно на 5 минут. Свежий кислород моментально снизит ментальное утомление.

!!! ИНТЕРАКТИВНАЯ КАРТОЧКА-ТЕСТ СФЕРЫ А

Честно оцени свою ситуацию и обведи кружком цифру в соответствующем столбце:

Что измеряем?

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

Тест 1. Экспресс-срез (Общее состояние простран-

ства)

1 балл

(Полный хаос. Дом и рабочее место завалены вещами, тяжело находиться в комнате)

2 балла

(Нестабильный порядок. Стараюсь убираться, но хаос регулярно возвращается)

3 балла

(Абсолютная чистота. Пространство идеально организовано и служит местом силы)

Переменная x_1

(Домашний уют)

1 балл

(Спальня захламлена, старые вещи копятся годами, полноценно отдохнуть не выходит)

2 балла

(Дома относительно чисто, но ревизия вещей проводится крайне редко)

3 балла

(Дом полностью очищен от материального хлама, идеальная атмосфера покоя)

Переменная x_2

(Рабочее место)

1 балл

(На рабочем столе хаос из бумаг и кружек, визуальный шум постоянно отвлекает)

2 балла

(Убираюсь на столе только тогда, когда беспорядок начинает физически мешать)

3 балла

(Рабочая зона стерильно чиста, каждый инструмент лежит на своем строго назначенном месте)

Коэффициент k

(Регулярность привычки)

0.8

(Провожу генеральную уборку хаотично, раз в полгода)

или по острой необходимости)

1.2

(Убираюсь наплывами и вспышками, под настроение)

1.6

(Регулярно навожу полноценный порядок)

Коэффициент R (Тормоз)

(Захламление пространства и лень)

1.5 (Худшее)

(Панически жалею выкинуть каждую старую вещь, коплю хлам «на всякий случай»)

1.3 (Среднее)

(Часто сомневаюсь перед тем, как выбросить ненужное, храню лишний мусор)

1.1 (Лучшее)

(Легко и безжалостно расстаюсь со старыми вещами, освобождая место для новой энергии)

Твоя формула расчета: $A = \frac{k \cdot (x_1 + x_2)}{R}$

ИТОГОВЫЙ БАЛЛ ПРОСТРАНСТВА: [_____] (Твой целевой Коридор Баланса: 4.9 и выше)

Глава 2. Сфера В: Внутренний стержень Самооценки

Твоя самооценка — это твой ментальный щит. Если этот щит пробит, ты становишься уязвимым для чужих манипуляций, критики и токсичного давления, что мгновенно рушит твою Карьеру и Финансы.

!!! ГЛАВНЫЙ ЗАКОН СФЕРЫ В:

Твоя ценность не зависит от мнения окружающих. Знать себе цену — это базовая необходимость для защиты своих границ.

!!! Факторы развития Сферы В:

Что помогает развиваться: Ведение личного дневника экспертности; умение говорить твердое и спокойное «нет»; регулярное празднование своих побед; осознанная защита личных границ.

Что мешает развиваться: Синдром самозванца; привычка бесконечно оправдываться; болезненное сравнение себя с другими людьми и разрушительная самокритика.

!!! То, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы улучшить свои показатели:

Зафиксируй 3 победы: Открой блокнот и запиши три своих главных профессиональных или личных достижения за последний год, которыми ты искренне гордишься.

Отрежь одну манипуляцию: Мысленно вспомни человека, который пытается навязать тебе чувство вины, и зафиксируй решение: при следующем разговоре спокойно ответить ему твердым отказом.

Убери оправдания: Дай себе обещание до конца дня не извиняться и не оправдываться, если твоей прямой вины в ситуации нет.

!!! ИНТЕРАКТИВНАЯ КАРТОЧКА-ТЕСТ СФЕРЫ В

Что измеряем?

Вариант 1

Вариант 2

Вариант 3

Тест 1. Экспресс-срез (Общая уверенность в себе)

1 балл

(Постоянно сомневаюсь в себе, завишу от чужого мнения, боюсь отказывать людям)

2 балла

(Уверенность колеблется. Держу границы перед близкими, но пасую перед начальством)

3 балла

(Стальной стержень. Четко знаю себе цену, уверен в силах, спокойно принимаю ошибки)

Переменная x_1

(Внутреннее право)

1 балл

(Погряз в синдроме самозванца, считаю свои успехи чистой случайностью)

2 балла

(Признаю свои таланты наплывами, но часто скатываюсь к самокритике)

3 балла

(Полностью свободен от синдрома самозванца, разрешаю себе быть успешным)

Переменная x_2

(Внешние границы)

1 балл

(Позволяю манипулировать собой, везу на себе чужие задачи из-за страха обидеть)

2 балла

(Пытаюсь защищать границы, но под чужим жестким давлением часто сдаю позиции)

3 балла

(Прочно держу личные и профессиональные границы от любых посягательств)

Коэффициент k

(Инструмент фиксации)

0.8

(Никогда не хвалю себя, обесцениваю собственные результаты)

1.2

(Вспоминаю о своих достижениях хаотично, только по праздникам)

1.6

(Регулярный ритуал: каждую неделю фиксирую свои успехи в дневнике экспертности)

Коэффициент R (Тормоз)

(Страх оценки)

1.5 (Худшее)

(Панически боюсь критики, косых взглядов и чужого осуждения)

1.3 (Среднее)

(Болезненно переживаю замечания, долго прокручиваю в голове чужие слова)

1.1 (Лучшее)

(Свободен от чужого мнения, воспринимаю критику только как сухую точку роста)

Твоя формула расчета:
$$B = \frac{k \cdot (x_1 + x_2)}{R}$$

ИТОГОВЫЙ БАЛЛ САМООЦЕНКИ: [_____] (Твой це-

левой Коридор Баланса: 4.9 и выше)

Глава 3. Сфера С:

Биологические часы Здоровья

Твое тело — это единственный дом и главный материальный ресурс твоей личности. Если твоя биологическая батарея разряжена в ноль, у тебя физически не хватит энергии на построение Финансов, Карьеры или поддержание Духовности.

!!! ГЛАВНЫЙ ЗАКОН СФЕРЫ С:

Твое здоровье — это фундамент твоей эффективности. Защита физического ресурса и умение вовремя перезагружать голову — это базовая необходимость, а не роскошь.

!!! Факторы развития Сферы С:

Что помогает развиваться: Полноценный глубокий сон; соблюдение личного водного баланса; регулярные прогулки на свежем воздухе; использование музыки со звуками природы (шум леса, дождя или прибоя) для быстрого снятия психологической нагрузки и отдыха головы.

Что мешает развиваться: Сон по остаточному принципу; игнорирование первых сигналов усталости тела; хаотичный режим дня и работа на износ в «зоне застоя».

!!! То, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы улучшить свои показатели:

Водный старт: Прямо сейчас встань и выпей один стакан чистой теплой воды, чтобы запустить метаболизм и поддержать водный баланс.

Поставь будильник сна: Настрой на телефоне жесткое напоминание на вечер: ровно за 30 минут до сна полностью выключить компьютер и отложить смартфон.

Перерыв на разгрузку: Прямо на рабочем месте откинься на спинку стула, закрой глаза на 2 минуты и сделай 10 глубоких, медленных вдохов и выдохов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.