

**Чукмаров И.А., Чукмарова А.И.**

**Ежедневник качественной  
ЖИЗНИ**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032  
ББК 51.204.0  
Ч-88

**Чукмаров И.А.**  
Ч-88 Ежедневник качественной жизни / Чукмаров И.А., Чукмарова А.И. – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2017. – 400 с.

**ISBN 978-5-519-60523-6**

«Ежедневник качественной жизни» является основой для создания руководства по качеству жизни, предназначен стать Вашим инструментом личной эффективности. Заполняя ежедневник, Вы будете учиться управлять своей жизнью, улучшая ее, достигая поставленных целей, предупреждать возникновения нежелательных событий и минимизировать их последствия, иначе говоря, научитесь превращать в реальность Ваши мечты и желания. Вам не будет мучительно больно за бесцельно прожитую жизнь. Вы начнете получать удовлетворение от жизни, и Ваши близкие будут довольны Вами.

Дизайн и иллюстрации Чукмаров И. А.

**ISBN 978-5-519-60523-6**

© Lennex Corp, 2017  
© Чукмаров И.А., 2017

Ежедневник, испытанный мгновением и вечностью

# ЕЖЕДНЕВНИК КАЧЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ



УДК 686.81

ББК 88.9

**Чукмаров И. А., Чукмарова А. И.**

Ч88 Ежедневник качественной жизни / Чукмаров И. А., Чукмарова А. И. –  
Москва: «Книга по Требованию», 2017.– 400 с.  
ISBN 978-5-519-60523-6

«Ежедневник качественной жизни» является основой для создания руководства по качеству жизни, предназначен стать Вашим инструментом личной эффективности. Заполняя ежедневник, Вы будете учиться управлять своей жизнью, улучшая ее, достигая поставленных целей, предупреждать возникновение нежелательных событий и минимизировать их последствия, иначе говоря, научитесь превращать в реальность Ваши мечты и желания. Вам не будет мучительно больно за бесцельно прожитую жизнь. Вы начнете получать удовлетворение от жизни, и Ваши близкие будут довольны Вами.

Дизайн и иллюстрации Чукмаров И. А.

УДК 686.81

ББК 88.9

ISBN 978-5-519-60523-6

© Чукмаров И.А., 2017

## ЧТО ТАКОЕ ЕЖЕДНЕВНИК КАЧЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ?

В Ваших руках уникальное издание «Ежедневника качественной жизни». Он предназначен стать Вашим инструментом управления качеством жизни. И если Вы обратили на него внимание, значит, задумываетесь над изменением своей жизни к лучшему и готовы действовать. Так сделайте же из него свое личное руководство по качеству жизни!

Работая с ежедневником, Вы будете учиться управлять своей жизнью, улучшая ее, достигать поставленных целей, предупреждать возникновение нежелательных событий и минимизировать их последствия, иными словами, овладеете искусством превращать в реальность Ваши мечты и желания. Вам не будет мучительно больно за бесцельно прожитую жизнь. Вы начнете получать удовлетворение от жизни, и Ваши близкие будут довольны Вами.

Время воспринимается человеком в зависимости от его состояния и обстоятельств. Жизнь проносится за одно мгновение или кажется вечностью. В какой-то мере мы способны подчинить себе время, научившись управлять им. Однако без поиска собственного предназначения, понимания того, что есть для нас качество жизни, определения жизненных приоритетов и «умных» целей, тайм-менеджмент совершенно бесполезное занятие. Так, мы можем четко планировать наше время и двигаться при этом совершенно не туда, куда хотели. «Умные» цели жизни учитывают индивидуальные предпочтения, устремления и ценности человека, а также то, что он хочет оставить после себя: каких детей, какую память, какие творения, как он хочет, сообразуясь со своей верой, убеждениями, предстать пред вечностью. Для поиска себя, у нас не так много времени, поэтому необходимо двигаться по правильной траектории, руководствуясь созидательной установкой. При этом не стоит искать смысла жизни только в наслаждении, ведь наша жизнь есть чудо и тайна. К тому же, настоящее удовлетворение может принести человеку лишь осуществление собственного предназначения, работа на благо себе, близким и обществу.

Насколько я сейчас удовлетворен своей личной и профессиональной жизнью? Каковы перспективы моей удовлетворенности в обозримом будущем? Что есть в моем понимании качество и уровень жизни? Как я жил, что делал, чтобы пребывать в любви, быть успешнее, здоровее и счастливее, много ли добра я сделал для других? А насколько удовлетворены результатами моей жизни и мной члены моей семьи, коллеги, общество? Важно ли для меня это, а если нет, то почему так получилось? А что обо мне знает человечество? В зависимости от

ответов на эти вопросы, можно порадоваться за себя, почувствовать гордость или огорчиться. По большому счету, каждый стремится достичь счастья. Нам необходимо действовать, чтобы изменить себя и мир к лучшему, наполнить жизнь любовью, счастьем и радостью. В любом случае, мы только и занимаемся тем, что меняем себя и окружающий нас мир. Неизменна в этом мире только его изменчивость. Поэтому лучше нам научиться управлять изменениями в своей жизни.

Как часто мы задаем себе приведенные выше вопросы и, возможно, получаем неудовлетворительные ответы? Наверное, нам стоит чаще задумываться над ними и учить наших детей понимать их значимость. Многие из нас начинают размышлять над этим только тогда, когда попадают в трудные жизненные ситуации, например, связанные со здоровьем, стихийными бедствиями и катастрофами, потерей близких, финансовыми проблемами и проч. К нам приходит понимание, что годы пролетели, что мы могли бы достигнуть много большего, чем достигли. Порой оказывается, что мы уже прошли точку невозврата и, к сожалению, ничего нельзя исправить.

А что надо сделать, чтобы подводя итоги жизни, радоваться достигнутым результатам, а не жалеть о случившихся событиях, ошибках и упущенных возможностях? Нам стоит овладеть искусством маркетингового управления качеством жизни для созидания самого себя. Речь идет о системном восприятии нашего бытия, о всеобъемлющем мышлении, которое способно поддерживать баланс между всеми сферами жизни. Главное человеку быть творцом собственной успешной жизни, своей судьбы и получать удовлетворение от управления своим ростом.

Древние мудрецы говорили: «Хочешь изменить мир – измени самого себя». Хорошо с самого начала осознанной жизни построить успешную траекторию самореализации и предупредить потенциальные неудачи – несоответствия жизни ожиданиям и требованиям, собственным и нашего окружения. Для этого нужно сформировать четкое представление о своем будущем, создать фантом (сценарий) успешного будущего, ставить перед собой «умные» цели, планировать, действовать, постоянно оценивать результаты, задавать себе и другим вопросы, корректировать шаги и действовать лучше для достижения образа своего будущего. Важно создать идеальную модель самого себя и использовать ее как ориентир – маяк того, к чему нужно стремиться в жизни. Визуализация данного образа на рисунке или фото, которые всегда на виду, перед глазами, поможет концентрироваться на достижении

желаемого Вами будущего. Не обязательно, чтобы созданный образ представлял собой нечто грандиозно успешное и выдающееся. В действительности нередко оказывается крайне сложным просто достойно прожить жизнь, умея радоваться простым вещам. Быть первым, лидером, достичь огромных высот каждому совсем не обязательно, не в этом заключается качественная жизнь. Ставьте перед собой «умные» цели, учитывая свои особенности. Но не забывайте при этом, что разочарования и неудачи будут, да и невозможно все предусмотреть заранее.

Путь к мечте требует настойчивости, труда и удачи. Идеальная модель самого себя – это всего лишь горизонт, ориентир для построения генеральной линии жизни, ее нельзя превращать в самоцель, например, в борьбе за красивую фигуру доходить до состояния анорексии. Еще Вольтер говорил: «Утром я составляю планы, а днем делаю глупости». Идеальными нам никогда не стать, да и нет в этом нужды. Стремиться становиться лучше с учетом нашей уникальности – вот в чем смысл личного роста, при этом маленькими шагами двигаться к нашему образу будущего. Жизнь постоянно будет корректировать созданные нами планы. Однако наша задача, преодолевая трудности, следовать своим путем, иметь волю и любовь к жизни, внутренний стержень. Этому нам необходимо учиться и учить детей в семье, школе и в обществе. Учиться необходимо всегда так, как каждый раз мы находимся в новом состоянии и новых условиях и далеко не всегда заранее готовы к ним.

Жизнь, наполненная смыслом, удовлетворенностью результатами нашего труда над самими собой и окружающим миром, любовью, хорошими и добрыми поступками – прекрасна.

Усилия и отдача – качество жизни и удача. Творите Вашу жизнь! Создайте свой инструмент личной эффективности, Ваше руководство по качеству жизни на основе «Ежедневника качественной жизни».

**ЖИВИТЕ КАЧЕСТВЕННО!**

И. А. Чукмаров, А. И. Чукмарова

**ЛИСТ ВИЗУАЛИЗАЦИИ**  
Ваших желаний, мечтаний или представлений  
о качественной жизни, которая немного больше, чем счастье.

**НАРИСУЙТЕ ИЛИ ПРИКЛЕЙТЕ ФОТОГРАФИЮ**  
того, что греет Вам душу, того, ради чего Вы живете, и того, что в  
любой ситуации дает Вам силы для созидательной  
и качественной жизни.



# 2018 год

Январь								Февраль								Март								Апрель							
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	05	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	09	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	13	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	17
01	1	2	3	4	5	6	7	05				1	2	3	4	09				1	2	3	4	13				1			
02	8	9	10	11	12	13	14	06	5	6	7	8	9	10	11	10	5	6	7	8	9	10	11	14	2	3	4	5	6	7	8
03	15	16	17	18	19	20	21	07	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	18	15	9	10	11	12	13	14	15
04	22	23	24	25	26	27	28	08	19	20	21	22	23	24	25	12	19	20	21	22	23	24	25	16	16	17	18	19	20	21	22
05	29	30	31					09	26	27	28					13	26	27	28	29	30	31		17	23	24	25	26	27	28	29

  

Май								Июнь								Июль								Август								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	22	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	26	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	31	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	35	
18		1	2	3	4	5	6	22				1	2	3	26								1	31				1	2	3	4	5
19	7	8	9	10	11	12	13	23	4	5	6	7	8	9	10	27	2	3	4	5	6	7	8	32	6	7	8	9	10	11	12	
20	14	15	16	17	18	19	20	24	11	12	13	14	15	16	17	28	9	10	11	12	13	14	15	33	13	14	15	16	17	18	19	
21	21	22	23	24	25	26	27	25	18	19	20	21	22	23	24	29	16	17	18	19	20	21	22	34	20	21	22	23	24	25	26	
22	28	29	30	31				26	25	26	27	28	29	30	31	30	23	24	25	26	27	28	29	35	27	28	29	30	31			

  

Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								Декабрь							
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	40	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	44	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	48	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	52
35					1	2	40		1	2	3	4	5	6	44				1	2	3	4	48				1	2			
36	3	4	5	6	7	8	9	41	8	9	10	11	12	13	14	45	5	6	7	8	9	10	11	49	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16	42	15	16	17	18	19	20	21	46	12	13	14	15	16	17	18	50	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23	43	22	23	24	25	26	27	28	47	19	20	21	22	23	24	25	51	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30	44	29	30	31				48	26	27	28	29	30			52	24	25	26	27	28	29	30	
																								01	31						

# 2019 год

Январь								Февраль								Март								Апрель								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	05	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	09	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	13	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	17	
01	1	2	3	4	5	6	05					1	2	3	09				1	2	3	14				1	2	3	4	5	6	7
02	7	8	9	10	11	12	13	06	4	5	6	7	8	9	10	10	4	5	6	7	8	9	10	15	8	9	10	11	12	13	14	
03	14	15	16	17	18	19	20	07	11	12	13	14	15	16	17	11	11	12	13	14	15	16	17	16	15	16	17	18	19	20	21	
04	21	22	23	24	25	26	27	08	18	19	20	21	22	23	24	12	18	19	20	21	22	23	24	17	22	23	24	25	26	27	28	
05	28	29	30	31				09	25	26	27	28				13	25	26	27	28	29	30	31	18	29	30						

  

Май								Июнь								Июль								Август							
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	22	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	27	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	31	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	35
18		1	2	3	4	5	22					1	2	27	1	2	3	4	5	6	7	31				1	2	3	4		
19	6	7	8	9	10	11	12	23	3	4	5	6	7	8	9	28	8	9	10	11	12	13	14	32	5	6	7	8	9	10	11
20	13	14	15	16	17	18	19	24	10	11	12	13	14	15	16	29	15	16	17	18	19	20	21	33	12	13	14	15	16	17	18
21	20	21	22	23	24	25	26	25	17	18	19	20	21	22	23	30	22	23	24	25	26	27	28	34	19	20	21	22	23	24	25
22	27	28	29	30	31			26	24	25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					35	26	27	28	29	30	31	

  

Сентябрь								Октябрь								Ноябрь								Декабрь							
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	40	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	44	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	48	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	52
35					1	40		1	2	3	4	5	6	44				1	2	3	4	48				1					
36	2	3	4	5	6	7	8	41	7	8	9	10	11	12	13	45	4	5	6	7	8	9	10	49	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15	42	14	15	16	17	18	19	20	46	11	12	13	14	15	16	17	50	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22	43	21	22	23	24	25	26	27	47	18	19	20	21	22	23	24	51	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29	44	28	29	30	31			48	25	26	27	28	29	30		52	23	24	25	26	27	28	29	
40	30																							01	30	31					

## ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЧЕЛОВЕКА КАЧЕСТВЕННОГО

1

Человек качественный обладает культурой качества, использует в своей жизни все современные методы и инструменты управления качеством в той мере, в какой считает возможным и целесообразным, исходя из своих профессиональных знаний, жизненного опыта и целей.

.....

Человек качественный постоянно учится жить. В каждом возрасте и в каждый момент времени, в каждой ситуации и состоянии человеку необходимо учиться жить с теми внутренними и внешними изменениями, которые происходят с ним и вокруг него. Он проживает свою земную жизнь впервые и один раз. Это отличительный признак человека качественного по сравнению с человеком разумным, как правило, заявляющим, как только научится говорить: «Не учите меня жить». Нежелание учиться на своих и чужих ошибках приводит к возникновению массы нежелательных событий в жизни, к сожалению, некоторые из них ведут к необратимым последствиям для самого человека и (или) его социального и физического окружения. Человек качественный учится жить в любых жизненных ситуациях и до конца своей жизни.

.....

2

3

Человек качественный старается предотвратить нежелательные для себя и своих близких события, при этом понимая, что их периодическое возникновение неизбежно. Он способен различать то, что в его силах изменять и улучшать. Он принимает то, что находится не в его воли. Человек качественный не причиняет вреда самому себе и окружающим людям и бережно относится к окружающей среде. Проявляет способность любить не только себя, но и ближних и свою Родину как самого себя. Он также способен быть любимым.

.....

Человек качественный придерживается семейных традиций и является приверженцем традиционных взаимоотношений между полами. Он понимает, что стирание границ традиционных взаимоотношений ведет к нежелательным последствиям. Прожить простую и качественную жизнь, любить и быть любимым, быть сыном или дочерью, быть отцом или матерью, быть братом или сестрой, соседом и коллегой, патриотом своей Родины, приверженцем традиций своего народа не так просто.

.....

4

## 5

Человек качественный истинно толерантен и глубоко нравственен – принимает и понимает индивидуальность, многообразие и единство мира и отвергает двойные стандарты в миропорядке и в отношениях. Сохраняя свою индивидуальность и принадлежность к той или иной расе, национальности, религии, государству, политическим и экономическим убеждениям, половую и возрастную принадлежность, он является приверженцем истинных общечеловеческих ценностей. Под общечеловеческими ценностями понимается право на жизнь, право выбора и свободы вероисповедания, индивидуальная свобода, приверженность миру во всем мире, справедливость, гуманизм, интернационализм, уважение к личности и собственности, уважительное отношение к женщине, к родителям и детям, неприятие насилия и агрессии во всех формах их проявления, патриотизм и бережное отношение к природе. Человек качественный благотворит, сохраняет способность к милосердию и состраданию в тяжелых жизненных ситуациях. Он понимает, что нельзя быть терпимым и равнодушным к тому, что противоречит общечеловеческим ценностям и что есть преступление против человечности.

.....

Человек качественный стремится к самосовершенствованию без ущерба для окружающих его людей и окружающей среды и понимает, что самосовершенствование не есть сама цель, а лишь средство достижения жизненных и послезиженных целей. Он стремится к познанию себя и окружающего мира. Он полон желаний и трудолюбив, любит жизнь и творчество, умеет ставить перед собой «умные» цели и умеет их достигать своим трудом и волей, является приверженцем разумного потребления.

## 6

.....

7 Человек качественный понимает, независимо от своей принадлежности к той или иной группе, что есть качество жизни, и крутит педали «Велосипеда качества», и держит динамический баланс в жизни между общественными и личными интересами в каждой сфере деятельности. Человек качественный стремится к гармонии с самим собой и окружающим его социальным и физическим миром (природой).

8

Человек качественный применяет достижения научно-технического прогресса для улучшения своих природных свойств, предвидения и устранения последствий травм, болезней. Однако он не стремится избавиться от своей физической и духовной сущности. Он четко разделяет объективную и виртуальную реальность, осознает отличия и взаимосвязь живого и неживого, духовного и физического, он умеет различать любовь и ненависть, добро и зло, хорошее и плохое, адекватно и конструктивно воспринимает окружающую его физическую и социальную действительность.

.....

Человек качественный понимает, что есть «ядро личности», физически и социально препятствует доступу для его несанкционированных изменений в худшую сторону и управления извне живыми или неживыми силами, в том числе искусственным интеллектом. Это его неприкасаемая персональная территория собственного Я, его душа. При этом его сердце открыто для пребывания в любви и свободного слияния душой и телом со своей половинкой, которую он обязательно найдет несмотря на то, что мы песчинки во Вселенной. Человек качественный принимает то, что не в состоянии изменить, и постоянно осуществляет работу над самим собой по созиданию и изменению к лучшему того, что ему по силам. Он является творцом своей жизни и живого знания.

9

10

.....

Человек качественный принимает естественную старость и смерть как нормальные явления, не стремится к бесконечной жизни. Он ведет здоровый образ жизни и знает чувство меры во всем, стремится активно завершить свой главный проект под названием ЖИЗНЬ. Признаки человека качественного могут проявлять все люди независимо от их принадлежности к тем или иным группам: возрастным, половым, религиозным, расовым, национальным, политическим, экономическим и другим. При жизни ни один человек не может быть причислен к виду Человека качественного. Прожить достойную жизнь недостаточно, еще необходимо достойно ее завершить. Как правило, представляется возможным только оценить отдельные моменты жизни человека, в которые он проявлял признаки Человека качественного. Последствия поступков человека оценит время и потомки. Критическая масса людей нового вида, меняющих себя к лучшему, рано или поздно преобразит наш мир, такова эволюция человеческого рода.