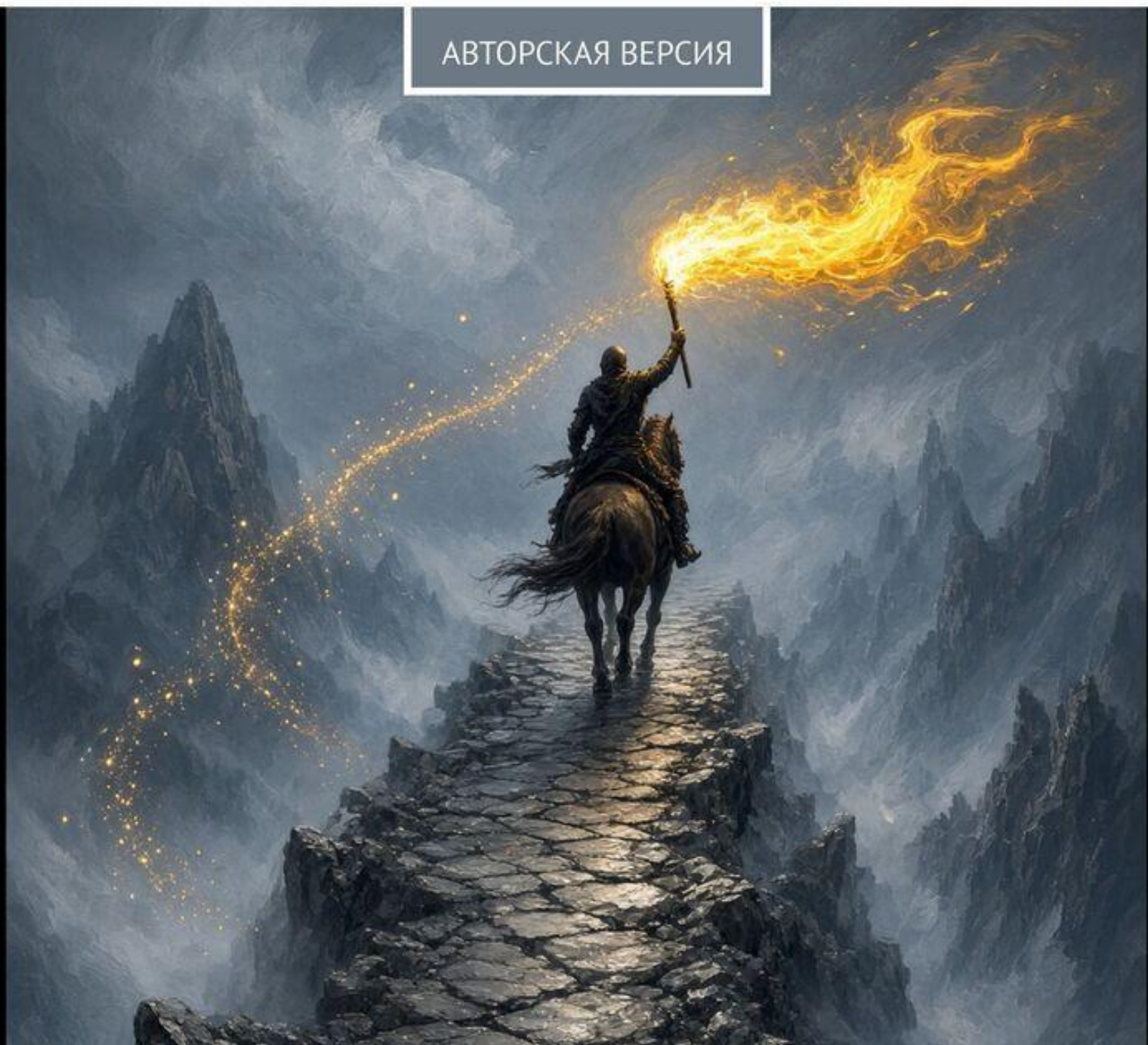


12+

АНЖЕЛИКА ЛЕСНИКОВА

# Техника «Карта пути»

АВТОРСКАЯ ВЕРСИЯ



Анжелика Лесникова

**Техника «Карта пути».**  
**Авторская версия**

«Издательские решения»

**Лесникова А. В.**

Техника «Карта пути». Авторская версия / А. В. Лесникова —  
«Издательские решения»,

В практике «Ордена Баланс» символы — это не украшение, а рабочий инструмент: они переводят сложные состояния в простые, видимые образы и помогают группе говорить на одном языке. Каждый символ фиксирует чёткую идею, которая удерживает в моменты растерянности, даёт право на паузу или подсвечивает следующий шаг.

# Содержание

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Методичка: техника «Карта пути: игровой маршрут» | 7  |
| (авторская версия)                               | 7  |
| Введение: язык символов «Ордена Баланс»          | 8  |
| Шаг 1. Точка старта («Ты здесь»)                 | 11 |
| Шаг 2. Препятствия и локации («Карта уровня»)    | 12 |
| Шаг 3. Маршрут и цель («Как пройти уровень»)     | 14 |
| Варианты под разные задачи                       | 15 |
| Методичка: техника «Карта пути: игровой маршрут» | 17 |
| Цель и задачи техники                            | 18 |
| Теоретическое обоснование                        | 19 |
| Базовый алгоритм (пошагово)                      | 20 |
| Варианты адаптации под конкретные задачи         | 24 |
| Методические рекомендации для ведущего           | 25 |
| Шаблон для самостоятельной работы                | 26 |
| Оформление и использование в работе              | 27 |
| План 60-минутного тренинга                       | 28 |
| Тайминг и содержание по минутам                  | 29 |
| Методические подсказки именно                    | 33 |
| для 60-минутного формата                         | 34 |
| Варианты адаптации под разные группы             | 35 |
| План онлайн-урока на 15 минут                    | 36 |
| «Карта пути: игровой маршрут»                    | 36 |
| (для энергопрактиков и саморегуляции)            | 37 |
| Тайминг по минутам                               | 38 |
| 14—15 минут                                      | 41 |
| Методические подсказки именно                    | 42 |
| для 15-минутного онлайн-формата                  | 43 |
| Адаптации под разные онлайн-сценарии             | 44 |
| Раздел методички для энергопрактиков             | 45 |
| техника «Карта пути: игровой маршрут»            | 45 |
| Пошаговый алгоритм техники                       | 47 |
| Методические рекомендации для преподавателя      | 52 |
| Адаптации техники «Карта пути: игровой маршрут»  | 54 |
| под разные категории энергопрактиков             | 54 |
| Для работы при высокой нагрузке                  | 59 |
| или сложных состояниях                           | 60 |
| Адаптации техники                                | 62 |
| «Карта пути игровой маршрут»                     | 62 |
| для онлайн-курса                                 | 63 |
| (готовые блоки под разные модули)                | 64 |
| Модуль 1                                         | 65 |
| Модуль 2                                         | 67 |
| Модуль 3                                         | 69 |
| Модуль 4                                         | 71 |
| Как встроить эти модули в структуру онлайн-курса | 73 |
| Тексты для карточек урока                        | 74 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Карточка 1                        | 75 |
| Карточка 2                        | 77 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 78 |

# **Техника «Карта пути» Авторская версия**

**Анжелика Владимировна Лесникова**

© Анжелика Владимировна Лесникова, 2026

ISBN 978-5-0071-3015-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Методичка: техника «Карта пути: игровой маршрут»**

## **(авторская версия)**

## **Введение: язык символов «Ордена Баланс»**

В практике «Ордена Баланс» символы — это не украшение, а рабочий инструмент: они переводят сложные состояния в простые, видимые образы и помогают группе говорить на одном языке. Каждый символ фиксирует чёткую идею, которая удерживает в моменты растерянности, даёт право на паузу или подсвечивает следующий шаг. Ниже — словарь символов, на котором строится метод.

Чашка — восстановление, право на паузу.  
Это не бонус, а обязательный этап практики:  
10—15 минут без телефона. Можно выпить чай,  
завернуться в плед у окна или  
сделать пять медленных вдохов.  
Смысл в том, чтобы вернуть ясность и дальше  
действовать из спокойного состояния, а не из суеты.

Камешек — мысль-опора, короткая фраза, которая держит.  
Камешек подбирают как личную опору:  
«Сначала маленький шаг»,  
«Черновик без правок — это результат»,  
«Я делаю достаточно».  
В практике камешек — это то, к чему возвращаешься,  
когда сгущается туман и хочется всё бросить.

Фонарик — выбранный вариант, подсвеченная дверь.  
Он показывает не весь путь, а только один следующий шаг.  
В механике практики это твой зафиксированный выбор:  
одна тропа, одна ступенька, одна задача на сегодня.  
Всё остальное остаётся в темноте — и это нормально.

Ключ — момент выбора, точка принятия решения.  
Когда ты выбираешь одну стратегию из нескольких,  
ты словно вставляешь ключ в замок.  
Ключ фиксирует: решение принято,  
дальше идём по выбранной тропе.

Заборчики — правила устойчивости, твои личные границы.  
Это конкретные, измеримые ограничения,  
которые защищают силы:  
«не правлю больше одного раза»,  
«делаю только один блок в день»,  
«если уровень усталости выше отметки 5 из 10 — беру паузу».  
Заборчики — это забота о себе, а не ограничение.

Флажок — контрольная точка, видимый результат к дате.  
Флажок ставят там, где должен быть понятный итог:

«КТ1 — день 10: готова структура»,  
«КТ2 — день 20: примеры адаптированы».  
Флажок помогает не терять ориентир и видеть прогресс.

Палатка — безопасная остановка, легальное право на паузу.  
Если силы падают, ты «ставишь палатку»:  
делаешь только подзарядку и замер текущего состояния.  
Это уже считается выполненным днём.  
Палатка защищает от чувства вины за «недоделанное».

Сундук — анонимный банк работающих фраз и находок.  
Туда складывают короткие фразы, которые реально помогли,  
— без имён, без объяснений, только польза.  
Сундук становится коллективной опорой группы:  
каждый может взять оттуда то, что сейчас держит.

Словарь делает сухую структуру живой.  
В методичке и матрицах заборчики фиксируют правила  
правок и защищают от бесконечных переделок, флажки  
привязывают контрольные точки к конкретным датам,  
а камешек помогает формулировать опорные фразы  
для расчётов и оценок. День 2 даёт правила-заборчики,  
которые удерживают от переработки;  
День 3 — готовую структуру «лестницы» и контрольных точек.  
Символы превращают матрицу из набора ячеек в  
понятный маршрут, где каждый шаг имеет имя.

В энергопрактиках и параметрической саморегуляции  
символы работают как быстрые якоря состояний.  
Фонарик — это короткая настройка перед началом работы:  
подсветил одну задачу, остальное убрал.  
Ветер — обязательная метрика устойчивости,  
замер силы и направления до и после этапа.  
Чашка — восстановление между этапами,  
а ритуалы открытия и закрытия  
фиксируют границы практики:  
понятно, когда начинается и когда всё, на сегодня хватит.  
Для восстановления между этапами используется «зелье»  
— короткий ритуал перезагрузки, который возвращает  
к следующему блоку без переноса усталости.  
Для людей с высокой утомляемостью словарь даёт  
простой язык без длинных объяснений.  
«Вижу чашку — беру паузу»,  
«вижу палатку — останавливаюсь»,  
«вижу камешек — возвращаюсь к одной фразе».  
Это снижает когнитивную нагрузку:  
не нужно каждый раз заново решать,  
что делать с усталостью,  
— символ уже подсказывает действие.

Механика «один крошечный шаг» и палатка  
легитимизируют остановку:  
каждый день — ровно 15 минут, без «ещё чуть-чуть».  
Если ветер после этапа ниже, чем ветер до,  
— останавливаешься на подзарядке и фразе-наблюдении.  
Это уже считается выполненным днём.  
Так практика остаётся устойчивой даже  
в дни минимального ресурса.  
Этот словарь — основа взаимодействия в практике.  
Он помогает быстро возвращаться к опорным смыслам,  
не тратить силы на долгие объяснения и двигаться вперёд  
даже в моменты неопределённости. Дальше каждый блок  
метода будет использовать эти символы как рабочую  
лексику — без повторения определений,  
с опорой на то, что они уже заданы здесь.  
Метод «Ордена Баланс» вдохновлён ощущением  
«жизнь как игра»: в нём сложное становится понятным  
через простые ритуалы и личные смыслы.  
В основе — арт-практика и структурирование мыслей:  
символы, короткие фразы-якоря и чёткие шаги помогают  
вернуть чувство опоры, когда мир кажется слишком шумным.  
Это не про то, чтобы всё успеть, а про то, чтобы в любой  
суете суметь остановиться, выдохнуть и выбрать ровно  
одно маленькое действие — ту самую ступеньку,  
которая сегодня по силам.  
На каждом перекрёстке, где туман сгущается и дороги  
сливаются в сплошную неясность, стоит дух-помощник  
— тихий хранитель пути. Он не ведёт за руку и не решает  
за тебя: он просто зажигает фонарик у одной двери  
и чуть подкидывает камешек, будто говоря:  
«Сегодня хватит одной ступеньки».  
Его присутствие напоминает, что не нужно видеть  
весь маршрут — достаточно увидеть следующий шаг.  
Чашка тишины, камешек-мысль, флажок у тропы  
— всё это части твоей личной карты, инструменты,  
которые помогают держать равновесие,  
не теряя себя в потоке дел.  
**Важно помнить:**  
метод не является медицинским или психотерапевтическим  
лечением и не заменяет профессиональную помощь.  
Если тревога становится слишком сильной,  
лучше поговорить со специалистом.  
А чашку тишины можно брать смело — она входит  
в комплект пути и создана как пространство для  
бережного восстановления сил.

## Шаг 1. Точка старта («Ты здесь»)

### **Что делаем.**

Ставим на листе самую нижнюю отметку: «я сейчас».

Это не про оценку «насколько всё плохо»,

а про фиксацию координат:

где тело, где внимание, где эмоции.

### **Как оформить.**

Нарисуй внизу листа:

#### **простой значок:**

человечек, звёздочка, чашка, капля,

кружок — любой, который тебе ближе;

#### **подпиши:**

«Сейчас я тут. Чувствую:…» и добавь 1—2 слова,

которые честно описывают состояние:

«усталость», «путаница», «интересно,

но страшно», «пусто», «зажато в груди».

### **Зачем это нужно.**

Мозг плохо работает с абстрактным «всё сложно».

Когда ты ставишь точку и называешь одно-два чувства,

снижается перегрузка: хаос превращается в «координаты».

Плюс появляется честный старт:

не «идеальное начало», а реальное.

### **Расширенные варианты под разные состояния:**

Если состояние «ничего не чувствую» / «пустота».

Напиши: «Сейчас я тут.

Ощуцаю: тишину / пустоту / онемение».

Это тоже данные.

Можно добавить телесную привязку:

«в плечах тяжесть»,

«в груди холод»,

«ноги тяжёлые».

### **Если эмоций слишком много.**

Выбери одно доминирующее чувство и одно

телесное ощущение:

«страх + ком в горле», «злость + сжатые кулаки».

Так карта не развалится от перегруза.

### **Для группы.**

Предложи людям не называть вслух чувства,

если некомфортно, а просто поставить

цветную точку (карандашом, маркером) и

подписать одним словом.

Это снижает сопротивление.

## Шаг 2. Препятствия и локации («Карта уровня»)

### Что делаем.

Выше по листу рисуем 2—3 препятствия как игровые объекты и 1—2 ресурса. Смысл — перевести реальные трудности и опоры на «игровой язык», чтобы мозг воспринимал их как элементы уровня, а не как приговор.

### Препятствия (игровые объекты + реальные смыслы)

Рисуй простые символы, не стараясь быть художником. Главное — чтобы ты сам узнавал, что это.

#### «Стена» (прямая линия).

Реальность:

жёсткие границы, дедлайны,  
внешние ограничения.

Пример:

«нет бюджета»,  
«начальник не согласовывает»,  
«не хватает времени».

#### «Босс-проблема» (кружок с шипами).

Реальность:

самый тяжёлый страх или  
повторяющийся конфликт.

Пример:

«страх провала»,  
«конфликт с коллегой»,  
«синдром самозванца».

#### «Тупик» (перечёркнутый квадрат).

Реальность:

ситуация, где привычные способы не работают.

Пример:

«не знаю, с чего начать»,  
«все идеи кажутся плохими»,  
«зациклилась на одном».

#### «Ловушка» (треугольник остриём вниз).

Реальность:

повторяющиеся ошибки,  
автоматические реакции, триггеры.

Пример:

«сразу бросаю, когда становится сложно»,  
«начинаю всё переделывать с нуля».

Рядом с каждым символом коротко подпиши,  
что это в реальности: 5—7 слов максимум.

Чем короче, тем лучше для восприятия.

**Ресурсы (игровые объекты + реальные опоры)**

Это не «что-то великое», а то, что реально есть прямо сейчас.

**«Зелье» (капля).**

**Реальность:**

быстрые подзарядки,  
маленькие действия,  
которые дают силы.

**Пример:**

«10 минут тишины»,  
«прогулка 15 минут»,  
«чашка чая»,  
«дыхание 4—7—8».

**«Ключ» (простой контур).**

**Реальность:**

навык, знание, доступ, документ, шаблон.

**Пример:**

«уже есть черновик»,  
«знаю 3 первых шага»,  
«есть доступ к базе данных».

**«Союзник» (две точки рядом или два человечка).**

**Реальность:**

человек, сообщество, чат,  
наставник, даже «книга, которая помогает».

**Пример:**

«сестра поддерживает»,  
«чат единомышленников»,  
«наставник отвечает в течение дня».

**Нюансы и подсказки:**

Если кажется, что «нет ресурсов» — ищи микро-ресурсы:

«есть 20 минут утром»,  
«могу написать 3 предложения»,  
«есть телефон, чтобы позвонить».

**Для группы можно предложить «общий банк ресурсов»:**

каждый называет один ресурс,  
ведущий записывает на флипчарт,  
и люди могут брать оттуда идеи.

**Не делай больше 3 препятствий**

**и 2 ресурсов на одном листе:**

**цель — упростить, а не усложнить.**

**Пример.**

Для методички: «стена» = «нет времени по вечерам»,  
«босс-проблема» = «страх, что не поймут»,  
«ловушка» = «переписываю одно и то же».

Ресурсы: «ключ» = «есть наброски»,  
«союзник» = «коллега, который читает черновики».

## **Шаг 3. Маршрут и цель («Как пройти уровень»)**

### **Что делаем.**

Проводим линию от старта к цели и отмечаем

3 коротких шага-действия.

Цель — вверху листа, символ:

флаг, маяк, чашка, солнце.

### **Как нарисовать маршрут.** Линия может:

петлять и обходить препятствия;

пробивать «стену» (если есть ресурс «ключ»);

делать крюк через «союзника»;

временно обходить «босса» и возвращаться позже.

Это нормально:

маршрут не обязан быть прямым.

Он должен быть честным.

### **3 шага-действия.**

Пиши глаголы в форме «сделать сейчас/сегодня»:

«позвонить»,

«написать черновик»,

«спросить совета»,

«собрать 3 примера»,

«выделить 20 минут».

Избегай общих формулировок «подумать», «разобраться».

### **Финальная фраза.**

В конце маршрута напиши:

«Если пройду этот путь, будет:...»

— одна фраза, где ты называешь конкретный,

измеримый результат. Не «станет лучше»,

а «получу черновик на 2 страницы»,

«договорюсь о встрече»,

«соберу список из 5 идей».

## Варианты под разные задачи

### Проект/методичка.

#### Шаги:

«выписать 3 пункта оглавления»,

«найти 2 примера»,

«отправить черновик коллеге».

**Результат:** «будет черновик из 3 разделов».

### Эмоциональная задача.

#### Шаги:

«записать 3 мысли, которые мешают»,

«сделать 2 минуты дыхания»,

«написать одно предложение поддержки себе».

#### Результат:

«снизится тревога, смогу выбрать 1 действие».

### Бытовой запрос.

#### Шаги:

«составить список из 5 дел»,

«выбрать 1 самое маленькое»,

«поставить таймер на 15 минут».

#### Результат:

«сделаю одно дело без чувства вины».

### Для голосового сопровождения (группа энергопрактиков).

Проговаривай не только «нарисуй»,

но и «почувствуй, где в теле сопротивление,  
когда видишь препятствие».

Это соединяет карту с телесным опытом.

Например: «Посмотри на свою «стену».

Где в теле она отзывается? Грудь? Живот? Плечи?

Отметь это одним словом рядом со стеной».

### Пример полного маршрута.

#### Старт:

«Сейчас я тут. Чувствую: усталость».

#### Препятствия:

«стена» = «нет времени»,

«босс» = «страх критики»,

«ловушка» = «бросаю на середине».

#### Ресурсы:

«ключ» = «готовые примеры»,

«союзник» = «коллега».

#### Маршрут:

линия петляет, обходит «стену»,

пробивает «ловушку» через «ключ»  
,затем идёт к «боссу»,  
но не сражается, а делает крюк.

**Шаги:**

- «выберу 2 готовых примера»,
- «напишу 1 абзац»,
- «отправлю коллеге на отзыв».

**Результат:**

«Будет черновик первого раздела и обратная связь».

**Цвет.**

Используй 2—3 цвета: один для старта и цели,  
второй для препятствий, третий для ресурсов.  
Это помогает мозгу быстрее считывать структуру.

**Масштаб.**

Если задача большая, можно сделать «мини-карту»  
только на ближайшие 3 дня.

Цель на карте — не «всё закончить»,  
а «первый маленький результат».

**Пересмотр.**

Через 3—5 дней вернись к карте: что изменилось?

Перерисуй маршрут, добавь новые ресурсы или  
убери старые препятствия. Карта — живой документ.

**Групповой формат.**

В группе можно делать «парные карты»:  
каждый рисует свою, потом обменивается с  
соседом и предлагает 1 ресурс  
или 1 альтернативный маршрут.  
Это усиливает чувство опоры.

## **Методичка: техника «Карта пути: игровой маршрут»**

**Направление:** саморегуляция и энергопрактики

**Целевая аудитория:**

энергопрактики, специалисты по саморегуляции,  
ведущие групп, самостоятельные практики

**Формат работы:**

индивидуальная и групповая практика

**Длительность:** 5—10 минут на одну карту

**Материалы:**

лист А4 (или тетрадный), ручка,  
по желанию — 2—3 цветных карандаша/маркера

## **Цель и задачи техники**

**Цель:** быстро структурировать хаотичное состояние, перевести внутренние блоки и ресурсы в наглядную форму и выстроить бережный маршрут действий без перегрузки.

**Задачи:**

зафиксировать текущее состояние  
(эмоции, энергия, телесные ощущения);  
визуализировать препятствия и энергоблоки  
как игровые объекты;  
определить доступные ресурсы и опоры;  
наметить 3 конкретных шага и ожидаемый результат;  
закрепить эффект через телесную обратную связь.

## Теоретическое обоснование

Техника опирается на принципы:

визуальной структуризации — мозг быстрее обрабатывает простые символы, чем длинные описания;

игрового фрейма — перевод проблемы в «уровень игры» снижает тревожность и сопротивление;

телесно-ориентированного подхода — состояние фиксируется не только словами, но и через телесные маркеры; микрошагов — маленькие действия снижают страх и запускают движение.

В энергопрактиках это работает как «мягкая калибровка»: карта даёт быстрый срез энергосостояния и безопасный вектор движения без форсирования.

## Базовый алгоритм (пошагово)

### *Шаг 1. Точка старта («Ты здесь»)*

#### — телесно-эмоциональный якорь

##### **Инструкция для практикующего:**

Внизу листа поставь любой простой значок: человечек, капля, огонёк, спираль — тот, который ближе к ощущению «я сейчас».

##### **Подпиши:**

*«Сейчас я тут.*

*Чувствую: ... / Энергия: ... / Тело:...».*

Заполни коротко:

##### **Чувство:**

1—2 слова, которые честно описывают состояние: например, «тревога», «опустошение», «раздражение».

##### **Энергия:**

отметь уровень по шкале 0—10 либо словами: «почти нет», «низко», «средне», «много».

##### **Тело:**

выбери одну зону и одно ощущение:

например, «шея — зажим»,

«живот — тяжесть»,

«ладони — горячие».

##### **Для группы (инструкция ведущему):**

Попроси участников поставить внизу листа значок старта и подписать 1 чувство, уровень энергии 0—10 и 1 телесное ощущение. Если кому-то сложно называть чувства вслух, предложи писать только слово или ставить цветную точку:  
красный — «на пределе»,  
жёлтый — «тревожно»,  
зелёный — «спокойно»,  
синий — «опустошён».

##### **Методические подсказки:**

Если «всё смешалось» и сложно выделить чувство, начни с тела:

«плечи — тяжесть», «челюсть — сжата».

Если энергии очень много и есть сильный импульс к действию, добавь строку «импульс:...»

(например, «хочу всё переделать»).

Главное — не оценивать состояние,

а просто зафиксировать «координаты».

### **Шаг 2. Препятствия и локации**

### **(«Карта уровня»)**

#### **— перевод блоков на «игровой язык»**

Теперь выше по листу нарисуй 2—3 препятствия как игровые объекты и 1—2 ресурса. Смысл в том, чтобы перевести внутренние трудности и опоры на понятный «игровой» язык: мозг перестаёт воспринимать их как приговор и начинает видеть как элементы уровня, которые можно пройти.

#### **Препятствия.**

Рисуй простые символы и рядом пиши короткую фразу и телесный маркер — где это состояние отзывается в теле.

#### **«Стена» (прямая линия) — это граница,**

которую сейчас не получается пробить, или внешнее ограничение:

«нет времени»,

«страх осуждения»,

«жёсткий дедлайн».

#### **Телесный маркер:**

например, «живот — тяжесть».

#### **«Босс» (кружок с шипами)**

— самый сильный эмоциональный узел,

который «тянет энергию»:

«стыд за практики»,

«страх провала»,

«вина перед близкими».

#### **Телесный маркер:**

«грудь — ком».

#### **«Тупик» (перечёркнутый квадрат)**

— состояние, когда привычные способы

не работают и кажется, что «ничего не помогает»:

«зациклилась на мыслях»,

«не знаю, с чего начать»,

«все идеи кажутся плохими».

#### **Телесный маркер:**

«голова — туман».

#### **«Ловушка» (треугольник остриём вниз)**

— автоматические реакции, которые забирают ресурс:

«сразу обесцениваю себя»,

«впадаю в спешку»,

«бросаю, когда становится сложно».

#### **Телесный маркер:**

«челюсть — напряжение».

Не делай больше 3 препятствий на одном листе:

цель — упростить хаос, а не усложнить его.

#### **Ресурсы.**

Это не идеальные условия,

а то, что реально есть прямо сейчас.  
Рисуй простые символы, подписывай, что это,  
и сразу формулируй, как превратить ресурс в действие.

**«Зелье» (капля) — быстрая подзарядка,  
микро-регуляция:**

«3 минуты тишины»,  
«стакан воды»,  
«дыхание 4—7—8», «прогулка».

**Как применить:**

«сделать прямо сейчас 3 цикла дыхания».

**«Ключ» (простой контур)**

— навык, знание, доступ, документ,

**шаблон:**

«знаю технику заземления»,  
«есть черновик»,  
«есть доступ к базе данных».

**Как применить:**

«использовать этот навык первым шагом».

**«Союзник» (две точки рядом или два человечка)**

— человек, сообщество, чат, пространство,

**ритуал:**

«чат единомышленников»,  
«свой уголок для практик»,  
«утренний ритуал».

**Как применить:**

«написать 1 сообщение в чат»,  
«зайти в уголок на 2 минуты».

**Для группы:**

предложи сделать «банк зелий»:  
каждый называет 1 быстрый способ вернуть опору,  
ведущий записывает,  
участники могут брать оттуда варианты.  
Это особенно полезно,  
когда у кого-то ощущение «у меня нет ресурсов».

**Методические подсказки:**

Если кажется, что «нет ресурсов»,  
ищи микро-ресурсы:  
«могу налить стакан воды»,  
«могу 1 минуту смотреть на огонь свечи»,  
«могу сделать 3 медленных вдоха».  
Это уже база для регуляции.

**Шаг 3. Маршрут и цель  
(«Как пройти уровень»)**

**— мягкая траектория саморегуляции**

**Цель.**

Вверху листа поставь символ:

«маяк», «огонёк», «чашка», «спираль».

Подпиши фразу:

*«Если пройду этот путь, будет:...»*

— один конкретный, измеримый результат.

**Примеры:**

«смогу 10 минут спокойно посидеть

без внутреннего давления»;

«снизится напряжение в шее до 3/10»;

«сделаю 1 микро-шаг и не буду себя ругать».

**Маршрут.**

Проведи линию от старта к цели.

Она может петлять, обходить препятствия,

делать крюк через «союзника»,

временно обходить «босса» и возвращаться позже,

пробивать «ловушку» через «ключ».

Это нормально: маршрут не обязан быть прямым.

Он должен быть честным.

**3 шага-действия.**

Пиши глаголы, обязательно добавляй время

или количество и, по возможности,

телесную привязку.

Примеры:

«Сделать 3 цикла дыхания 4—7—8 (3 минуты)».

«Записать 3 мысли, которые мешают,

и одну фразу поддержки себе».

«Выйти на 5 минут на улицу/открыть окно

и сделать скан тела: где сейчас напряжение».

**Финальная фраза.**

*«Если пройду этот путь, будет:...»*

— одна фраза с конкретным результатом.

**Для голосового сопровождения (группа):**

Скажи участникам: «Посмотрите на свою «стену».

Где в теле она отзывается?

Поставьте рядом маленькую точку и

подпишите одним словом. Теперь посмотрите на «зелье».

Представьте, как эта опора «вливается» в то место,

где было напряжение. Нарисуйте тонкую линию

от «зелья» к этой точке». Это соединяет карту

с телесным опытом и делает практику глубже.

## **Варианты адаптации под конкретные задачи** *(текстовое описание)*

### **Снять тревогу перед практикой.**

Акцент на том, чтобы убрать внутреннее сопротивление и мягко запустить действие.

В качестве главного препятствия чаще всего выступает «босс-стыд/страх» — он забирает много энергии.

Ресурс — «зелье» в виде дыхания или короткой тишины.

#### **Шаги:**

- сделать 3 цикла дыхания 4—7—8;
- выписать 3 тревожные мысли, не оценивая их;
- выбрать 1 самое маленькое действие (например, открыть тетрадь, поставить таймер на 5 минут).

Ожидаемый результат:

«тревога снизится, смогу начать практику на 5 минут».

### **Выйти из прокрастинации при работе над методичкой.**

Здесь часто мешает «тупик»:

«не знаю, с чего начать» или «все идеи плохие».

Препятствие оформляй как перечёркнутый квадрат.

Ресурс — любой «ключ», который уже есть:

черновик, наброски, список идей.

#### **Шаги:**

- открыть файл или тетрадь;
- выписать 3 пункта оглавления или 3 тезиса;
- написать 1 абзац без редактирования.

Ожидаемый результат:

«будет черновик из 3 пунктов и 1 абзаца».

### **Стабилизировать состояние после энергонагрузки.**

Часто срабатывает «ловушка»:

автоматическое обесценивание или резкое падение энергии.

Препятствие — треугольник остриём вниз.

Ресурсы — самые простые:

вода, тишина, короткая опора на тело.

#### **Шаги:**

- налить стакан воды и выпить медленно;
- 3 минуты тишины (без телефона);
- сделать скан тела по одной зоне (например, только шея и плечи).

Ожидаемый результат:

«напряжение в одной зоне снизится до 3/10».

## **Методические рекомендации для ведущего**

### **Темп.**

Не торопи участников.

На каждый шаг выделяй 1,5—2 минуты.

В энергопрактиках спешка снижает эффект.

### **Формат.**

Карту можно делать на бумаге или в цифровом виде (скетч в заметках).

Главное — простота и личная понятность символов.

### **Повтор.**

Предложи возвращаться к карте через 3—5 дней

и перерисовывать её: что изменилось,

какие препятствия ушли, какие новые ресурсы появились.

Это закрепляет эффект.

### **Безопасность.**

Если участник сталкивается с острым состоянием, не настаивай на «прохождении уровня».

Предложи зафиксировать только старт и 1 ресурс:

этого уже достаточно, чтобы вернуть ощущение опоры.

## Шаблон для самостоятельной работы (текстовый вариант)

### Карта пути:

игровой маршрут

### Старт (внизу):

значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_ / Энергия: \_\_\_\_ / Тело: \_\_\_\_»

### Препятствия:

[Символ: например, прямая линия]

«Стена» — в реальности это \_\_\_\_ (коротко).

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ: кружок с шипами]

«Босс» — в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ: перечёркнутый квадрат или треугольник]

«Тупик/Ловушка» — в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

### Ресурсы:

[Символ: капля] «Зелье» — это \_\_\_\_ (что именно).

Как применить прямо сейчас: \_\_\_\_

[Символ: контур] «Ключ» — это \_\_\_\_.

Как применить: \_\_\_\_

Маршрут и цель (вверху):

значок + «Если пройду этот путь, будет: \_\_\_\_»

### Шаги:

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

### *Критерии эффективности и рефлексия*

После практики ответь себе на 3 вопроса:

Стало ли состояние чуть понятнее? (да/нет)

Появился ли хотя бы 1 конкретный шаг,  
который хочется сделать? (да/нет)

Где в теле напряжение снизилось хотя бы на 1 балл?  
(укажи зону и балл)

Если на 2 из 3 вопросов ответ «да» — техника сработала.

## Оформление и использование в работе

### **Для личной практики:**

веди «журнал карт» — по одной карте в день или раз в 3 дня.

Это помогает видеть динамику и не терять опору в периоды высокой нагрузки.

### **Для группы:**

можно делать мини-карты на стикерах и клеить на флипчарт, чтобы видеть общую динамику без раскрытия личных деталей.

### **Для методички/курса:**

используй этот шаблон как обязательный рабочий лист и добавляй 1—2 примера под каждую тему, чтобы участники сразу видели, как это выглядит в реальности.

## **План 60-минутного тренинга** ***«Карта пути: игровой маршрут»***

*(для энергопрактиков и саморегуляции)*

**Цель тренинга:**

дать участникам рабочий инструмент для быстрой стабилизации состояния и построения бережного плана действий в условиях хаоса, перегрузки или внутреннего сопротивления.

**Результат для участника:**

готовая карта под свою задачу + понятный алгоритм, как применять технику самостоятельно.

## Тайминг и содержание по минутам

0—5 минут. Вступление и настройка

**Что делает ведущий:**

Приветствует, даёт короткое обоснование:

«Сегодня мы осваиваем способ быстро «упаковать» хаос в понятную структуру, не теряя ресурс».

Обозначает правила безопасности:

«Если в процессе всплывает что-то острое — можно просто зафиксировать старт и 1 ресурс, без углубления».

Просит убрать телефоны, подготовить лист А4, ручку, по желанию — 2 цветных карандаша.

**Рефлексия/ввод:**

1 вопрос группе:

«Какая одна вещь сейчас больше всего тянет энергию?»  
(не обязательно отвечать вслух).

**5—15 минут.**

**Теория в одном кадре (без перегрузки)**

**Что объясняет ведущий (очень коротко):**

**Визуализация снижает тревогу:**

мозг легче считывает символы, чем списки.

**Игровой фрейм:**

перевод проблемы в «уровень» убирает ощущение

«я плохой/не справляюсь» и включает режим

«я прохожу уровень».

**Телесность:**

состояние фиксируем не только словами,

но и через тело — это опора для энергопрактиков.

**Микрошаги:**

3 маленьких действия запускают движение без истощения.

**Ключевая фраза:**

«Мы не решаем проблему за 10 минут.

Мы делаем её видимой и находим первый безопасный шаг».

**15—25 минут.**

**Демонстрация на примере**

**(ведущий рисует на флипчарте/экране)**

Ведущий берёт одну типовую задачу

(например, «хочу начать методичку,

но всё время откладываю») и прямо на глазах у группы строит

карту. Говорит вслух каждый шаг и почему выбирает

именно такой символ.

**Пример демонстрации:**

**Старт:** значок внизу, подпись

«Сейчас я тут. Чувствую: страх.

Энергия: 4/10. Тело: шея — зажим».

**Препятствия:**

«Стена» (линия) = «нет времени вечером»  
(живот — тяжесть).

«Босс» (круг с шипами) = «страх, что не поймут»  
(грудь — ком).

«Ловушка» (треугольник вниз) =  
«сразу бросаю, когда сложно»  
(челюсть — напряжение).

**Ресурсы:**

«Зелье» (капля) = «дыхание 4—7—8»  
→ «сделать 3 цикла прямо сейчас».

«Ключ» (контур) = «есть наброски»  
→ «открыть файл первым шагом».

**Цель:**

вверху «маяк» + «Если пройду этот путь, будет:  
черновик 1 раздела и 1 отзыв».

**Шаги:**

открыть файл;  
выписать 3 пункта;  
3) написать 1 абзац.

**Важно:**

ведущий проговаривает телесные маркеры и показывает,  
как линия маршрута может петлять и обходить препятствия.

**25—45 минут.**

**Самостоятельная практика  
(с голосовым сопровождением)**

Участники рисуют свою карту под свою реальную задачу.  
Ведущий даёт чёткие инструкции по шагам и держит темп.

**Шаг 1 (5 минут):**

«Поставьте внизу значок старта.  
Подпишите: чувство, энергия 0—10, тело (1 зона).  
Если сложно с чувством — начните с тела».

**Поддержка:**

«Не стремитесь к идеальному.  
Ваша карта должна быть понятна только вам».

**Шаг 2 (15 минут):**

«Нарисуйте 2—3 препятствия как игровые объекты.  
Рядом коротко:  
что это в реальности и где отзывается в теле.  
Добавьте 1—2 ресурса: «зелье», «ключ», «союзник».  
Если кажется, что «нет ресурсов» — ищите микро-ресурсы:  
стакан воды, 3 вдоха, чат, набросок».

**Голосовое сопровождение:**

«Посмотрите на свою «стену».  
Где в теле она отзывается?  
Поставьте рядом точку и подпишите одним словом.  
Теперь посмотрите на «зелье».  
Представьте, как эта опора «вливается» в то место,  
где было напряжение.  
Нарисуйте тонкую линию от «зелья» к этой точке».

**Шаг 3 (10 минут):**

«Вверху поставьте цель  
(символ + фраза «Если пройду этот путь, будет...”).  
Проведите линию маршрута.  
Запишите 3 шага с глаголами и временем.  
Не используйте общие слова «подумать», «разобраться»».  
**Поддержка для сложных состояний:**  
«Если сейчас сил мало, сделайте 1 препятствие и 1 ресурс.  
Цель — вернуть опору, а не решить всё».

**45—55 минут.**

**Парная работа (обмен без глубокого раскрытия)**

Разбейте группу на пары (или тройки, если нечётное число).  
Задача: не разбирать проблему,  
а помочь увидеть 1 ресурс или 1 альтернативный маршрут.

**Инструкция:**

Участник А показывает карту партнёру  
(можно без пояснений).  
Партнёр Б говорит: «Вижу у тебя «зелье»...  
Я бы добавил сюда ещё \_\_\_\_»  
или «Твой маршрут обходит «босса»  
— а если сделать крюк через «союзника»?»  
Участник А решает, что берёт в доработку.

**Ограничение:**

не давать советы «как решить проблему»,  
только «что добавить на карту».  
Это сохраняет безопасность и снижает сопротивление.

**55—60 минут.**

**Завершение, рефлексия, упаковка навыка**

Вопросы для рефлексии  
(можно по кругу 1 фразой или письменно):  
«Что стало чуть понятнее?»  
«Какой 1 микро-шаг ты сделаешь сегодня?»  
«Где в теле напряжение снизилось хотя бы на 1 балл?»

**Финальная фраза ведущего:**

«Техника не про «идеальный план».  
Она про то, чтобы видеть хаос и делать первый  
маленький шаг без потери ресурса».  
Раздайте шаблон (или покажите на экране)  
для самостоятельной работы.

**Шаблон для участников**

*(можно вставить в раздатку/презентацию)*

**Карта пути: игровой маршрут**

**Старт (внизу):**

значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_ /

Энергия: \_\_\_\_ /

Тело: \_\_\_\_»

**Препятствия (2—3):**

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

**Ресурсы (1—2):**

[Символ] «\_\_\_\_»

— это \_\_\_\_.

Как применить прямо сейчас: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— это \_\_\_\_.

Как применить: \_\_\_\_

**Маршрут и цель (вверху):**

значок + «Если пройду этот путь, будет: \_\_\_\_»

**Шаги (3):**

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

## **Методические подсказки именно**

## **для 60-минутного формата**

### **Держите темп.**

Если группа «уходит в детали»,

возвращайте к символам и коротким фразам.

Цель — быстрая структура, а не разбор проблемы.

### **Безопасность важнее красоты карты.**

Если участник не хочет рисовать или чувствует перегруз

— разрешите сделать «мини-карту»:

только старт, 1 ресурс и 1 шаг.

### **Цвет как опора.**

Предложите использовать 2 цвета:

тёплый (оранжевый/жёлтый) для ресурсов,

холодный (голубой/серый) для препятствий.

Это ускоряет восприятие.

### **Связь с энергопрактиками.**

После рисования предложите 1—2 минуты

мягкого сканирования

тела и отметить на карте, где напряжение снизилось.

Это закрепляет эффект.

## **Варианты адаптации под разные группы**

### **Для начинающих энергопрактиков:**

больше времени на старт и телесные маркеры  
(до 10 минут), меньше — на детализацию препятствий.

### **Для практикующих с опытом:**

можно сразу переходить к «маршруту» и делать упор  
на нестандартные ходы  
(крюк через «союзника», временное обхождение «босса»).

### **Если группа тревожная:**

уберите слово «препятствия» и назовите их  
«локации уровня», чтобы снизить сопротивление.

## **План онлайн-урока на 15 минут**

### **«Карта пути: игровой маршрут»**

## **(для энергопрактиков и саморегуляции)**

### **Цель урока:**

дать быстрый, понятный инструмент,  
чтобы за один короткий сеанс участник смог «упаковать»  
хаос в структуру и наметить первый  
бережный шаг без перегрузки.

### **Результат для участника:**

готовая мини-карта под свою задачу + чёткий алгоритм,  
как применять технику самостоятельно.

## Тайминг по минутам

*0—2 минуты.*

**Вступление и настройка (самое короткое)**

**Что делает ведущий (в кадре):**

**Приветствует, сразу даёт суть:**

«Сейчас за 15 минут вы соберёте простую карту, которая переводит проблему в игровой уровень и помогает найти первый безопасный шаг».

**Правила безопасности:**

«Если всплывает что-то острое

— просто фиксируем старт и 1 ресурс, без углубления».

Просит подготовить лист (А4 или тетрадный),  
ручку, по желанию — 1 цветной маркер.

**Напоминает:**

«Не нужно рисовать красиво.

Нужны понятные только вам символы».

**Фраза для вовлечения:**

«Прямо сейчас мысленно отметьте:

какая одна вещь сильнее всего тянет энергию?

Это и будет темой вашей карты».

**2—5 минут.**

**Суть техники в 3 фразах + демонстрация на экране**

**Теория без слайдов, максимум 3 тезиса:**

«Символы считываются быстрее,  
чем списки — это снижает перегрузку».

«Игровой язык («уровень», «босс», «зелье»)

убирает чувство вины и включает режим

«я прохожу уровень»».

«Телесный маркер (где в теле отзывается напряжение)

даёт опору для саморегуляции».

Демонстрация на экране

(ведущий рисует в заметках/на доске  
и показывает камеру на лист):

**Старт внизу:**

значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: тревога.

Энергия: 4/10. Тело: шея — зажим».

**Препятствие:**

«Стена» (линия) = «нет времени» (живот — тяжесть).

**Ресурс:**

«Зелье» (капля) = «3 вдоха» → «сделать прямо сейчас».

**Цель вверху:**

«маяк» + «Если пройду этот путь, будет:

10 минут спокойной работы без самокритики».

**1 шаг: «Открыть файл и выписать 3 пункта».**

**Ключевая фраза:**

«Нам не нужно решить проблему.

Нам нужно сделать её видимой и найти 1 микро-шаг».

**5—12 минут.**

**Практика с голосовым сопровождением**

**(шаги чётко по времени)**

Ведущий говорит медленно, с паузами,

чтобы участники успевали рисовать.

**Шаг 1 (2 минуты):**

«Поставьте внизу значок старта.

Подпишите: чувство (1—2 слова),

энергия (0—10), тело (1 зона).

Если сложно с чувством — начните с тела:

«плечи — тяжесть», «челюсть — сжата»».

**Поддержка:**

«Не оценивайте. Это просто координаты „я сейчас“».

**Шаг 2 (4 минуты):**

«Нарисуйте 1—2 препятствия как игровые объекты:

«стена», «босс» или «ловушка».

**Рядом коротко:**

что это в реальности и где отзывается в теле.

**Добавьте 1 ресурс:**

«зелье» (быстрая подзарядка),

«ключ» (навык) или «союзник» (человек/пространство).

Если кажется, что «нет ресурсов»

— возьмите микро-ресурс:

стакан воды, 3 вдоха, чат, набросок».

**Голосовое сопровождение:**

«Посмотрите на свою «стену».

Где в теле она отзывается?

Поставьте рядом точку и подпишите одним словом.

Теперь посмотрите на «зелье».

Представьте, как эта опора «вливается» в то место,

где было напряжение.

Нарисуйте тонкую линию от «зелья» к этой точке».

**Шаг 3 (3 минуты):**

«Вверху поставьте цель:

символ + фраза «Если пройду этот путь, будет...»  
(конкретный, измеримый результат).

Проведите линию маршрута.

Запишите 1 главный шаг с глаголом и временем:

не «подумать»,

а «открыть файл»,

«написать 3 пункта»,

«сделать 3 вдоха».

Если сил мало — только 1 шаг, этого достаточно».

***Поддержка для сложных состояний:***

«Если сейчас сил 2/10 — сделайте только старт и 1 ресурс.

Это уже возвращает опору».

**12—14 минут.**

**Быстрая рефлексия (без разбора проблем)**

Ведущий задаёт 3 коротких вопроса

(участники могут отвечать про себя или в чат 1 фразой):

«Что стало чуть понятнее?»

«Какой 1 микро-шаг ты сделаешь в ближайшие 24 часа?»

«Где в теле напряжение снизилось хотя бы на 1 балл?»

Если в чате есть ответы — коротко подтверждаем:

«Да, именно так: один маленький шаг и телесная опора».

## 14—15 минут

### Завершение и упаковка навыка

#### Финальная фраза ведущего:

«Техника не про «идеальный план».

Она про то, чтобы видеть хаос и делать первый маленький шаг без потери ресурса».

Раздайте шаблон (картинкой в чат или ссылкой на PDF).

#### *Шаблон для участников*

*(можно отправить картинкой/файлом)*

### Карта пути: игровой маршрут (мини-версия на 1 шаг)

#### Старт (внизу):

значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_ /

Энергия: \_\_\_\_ /

Тело: \_\_\_\_»

#### Препятствия (1—2):

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

#### Ресурсы (1):

[Символ] «\_\_\_\_»

— это \_\_\_\_.

Как применить прямо сейчас: \_\_\_\_

#### Цель (вверху):

значок + «Если пройду этот путь, будет: \_\_\_\_»

Шаг (1): \_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

## **Методические подсказки именно**

## **для 15-минутного онлайн-формата**

### **Держите темп и не давайте углубляться.**

Если участник начинает описывать проблему

— мягко возвращайте:

«Запиши это как «босс» и поставь рядом 1 слово.

Дальше идём к ресурсу».

### **Минимум слов, максимум символов.**

На экране ведущий показывает только

простые значки и 1—3 слова рядом.

### **Безопасность важнее деталей.**

Если человек не хочет рисовать — разрешите сделать

«текстовую мини-карту»: только старт, 1 ресурс и 1 шаг.

### **Цвет как опора.**

Предложите использовать 1 цвет для ресурса

(тёплый: жёлтый/оранжевый)

— это сразу даёт глазу точку опоры.

### **Связь с энергопрактиками.**

В конце предложите 30—60 секунд мягкого

сканирования тела:

«Пройдите вниманием по шее, плечам, животу.

Где напряжение стало хотя бы чуть меньше?

Отметьте это на карте точкой».

## **Адаптации под разные онлайн-сценарии**

### **Для тревожной аудитории:**

замените слово «препятствия» на «локации уровня».

Это снижает сопротивление.

### **Для очень уставших:**

упростите до «старт → ресурс → 1 шаг».

Цель можно не формулировать,  
достаточно «если сделаю этот шаг,  
будет чуть спокойнее».

### **Для практикующих с опытом:**

можно сразу добавить 1 нестандартный ход:

«Сделай крюк через «союзника»

— напиши ему 1 сообщение, это уже шаг».

## **Раздел методички для энергопрактиков**

### **техника «Карта пути: игровой маршрут»**

#### **Назначение раздела**

Этот раздел встраивается в методичку по энергопрактикам как базовый инструмент саморегуляции.

Техника помогает быстро стабилизировать состояние, перевести хаотичные переживания и энергоблоки в понятную структуру и наметить безопасный маршрут действий без истощения ресурса.

Подходит для индивидуальной работы и для групповых форматов — в том числе как вводная практика перед основной энергорботой.

#### **Цель и задачи**

Цель техники — сформировать у практикующего навык быстрой «калибровки» состояния и построения бережного маршрута действий через визуализацию и игровой фрейм.

#### **Задачи раздела:**

научить фиксировать текущее энергосостояние через телесные маркеры, эмоции и шкалу энергии;

дать универсальный набор символов-локаций для визуализации препятствий и ресурсов;

сформировать привычку действовать через микрошаги, не дожидаясь «идеального состояния»;

интегрировать технику в регулярную практику как элемент подготовки к энергорботе или восстановления после неё.

#### **Теоретическая основа**

Техника соединяет несколько подходов:

##### **Визуальная структуризация.**

Простые символы мозг считывает быстрее, чем длинные описания, и это заметно снижает когнитивную нагрузку.

##### **Игровой фрейм.**

Когда проблему переводят в формат «уровня», уходит чувство вины и беспомощности, а вместо этого включается поисковая активность: «я прохожу уровень, тут есть босс и ловушки, но есть и зелья».

**Телесно-ориентированный подход.**

Телесные маркеры дают объективную опору для регуляции:  
напряжение в шее, тяжесть в животе, горячие ладони  
— это точки, с которыми можно работать.

**Принцип микрошагов.**

Маленькие действия возвращают ощущение контроля  
и запускают движение без форсирования.

Для энергопрактиков техника работает как  
«мягкая калибровка»: она даёт быстрый срез  
энергосостояния и безопасный вектор движения.

## Пошаговый алгоритм техники

### Шаг 1. Точка старта («Ты здесь») — телесно-эмоциональный якорь.

Внизу листа поставьте любой простой значок:  
человечек, капля, огонёк, спираль — тот,  
который ближе к ощущению «я сейчас».  
Подпишите: *«Сейчас я тут.*  
*Чувствую: ... / Энергия: ... / Тело:...».*

#### Коротко заполните:

##### Чувство:

1—2 слова, например «тревога»,  
«опустошение», «раздражение».

##### Энергия:

отметьте по шкале 0—10 либо словами  
(«почти нет», «низко», «средне», «много»).

##### Тело:

выберите одну зону и одно ощущение,  
например «шея — зажим»,  
«живот — тяжесть»,  
«ладони — горячие».

Если состояние очень размыто, начните с тела:  
зафиксируйте одну зону и ощущение  
— это уже точка входа для регуляции.

Если энергии много и есть импульс к действию,  
добавьте строку «импульс:...»,  
например «хочу всё переделать».

### Шаг 2. Препятствия и локации («Карта уровня») — перевод блоков на игровой язык.

Нарисуйте 2—3 препятствия как игровые объекты  
и 1—2 ресурса. Смысл в том, чтобы перевести  
внутренние трудности и опоры на понятный «игровой» язык:  
мозг перестаёт воспринимать их как приговор и начинает  
видеть как элементы уровня, которые можно пройти.  
Препятствия оформляются простыми символами:

#### «Стена» (прямая линия)

— граница, которую сейчас не получается пробить,  
или внешнее ограничение:  
«нет времени», «страх осуждения».

#### Телесный маркер:

например, «живот — тяжесть».

**«Босс» (кружок с шипами)**

— самый сильный эмоциональный узел,  
который «тянет энергию»:

«стыд за практики», «страх провала».

**Телесный маркер:** «грудь — ком».

**«Тупик» (перечёркнутый квадрат)**

— состояние «ничего не помогает», заикленность:

«не знаю, с чего начать»,

«все идеи кажутся плохими».

**Телесный маркер:** «голова — туман».

**«Ловушка» (треугольник остриём вниз)**

— автоматические реакции, которые забирают ресурс:

«сразу обесцениваю себя», «бросаю, когда сложно».

**Телесный маркер:** «челюсть — напряжение».

**Ресурсы тоже обозначаются простыми символами:**

**«Зелье» (капля) — быстрая подзарядка:**

«3 минуты тишины»

«стакан воды»,

«дыхание 4—7—8».

Сразу сформулируйте, как применить:

«сделать прямо сейчас 3 цикла дыхания».

**«Ключ» (простой контур)**

— навык, знание, доступ:

«знаю технику заземления»,

«есть черновик».

Как применить:

«использовать этот навык первым шагом».

**«Союзник» (две точки рядом или два человечка)**

— человек, пространство, ритуал:

«чат единомышленников»,

«свой уголок для практик».

**Как применить:**

«написать 1 сообщение в чат»,

«зайти в уголок на 2 минуты».

Важно не делать больше 3 препятствий и 2 ресурсов  
на одном листе:

цель — упростить хаос, а не усложнить его.

**Если кажется, что «нет ресурсов», ищите микро-ресурсы:**

«могу налить стакан воды»,

«могу 1 минуту смотреть на огонь свечи»,

«могу сделать 3 медленных вдоха».

### **Шаг 3. Маршрут и цель («Как пройти уровень») — мягкая траектория саморегуляции.**

Вверху листа поставьте символ:

«маяк», «огонёк», «чашка», «спираль».

Подпишите фразу: *«Если пройду этот путь, будет:...»*

— один конкретный, измеримый результат.

#### **Примеры:**

«смогу 10 минут спокойно посидеть

без внутреннего давления»;

«снизится напряжение в шее до 3/10»;

«сделаю 1 микрошаг и не буду себя ругать».

#### **Проведите линию от старта к цели.**

Она может петлять, обходить препятствия,

делать крюк через «союзника»,

временно обходить «босса» и возвращаться позже,

пробивать «ловушку» через «ключ».

Маршрут не обязан быть прямым — он должен быть честным.

Запишите 3 шага-действия:

глаголы + время/количество + телесная привязка.

#### **Примеры:**

«Сделать 3 цикла дыхания 4—7—8 (3 минуты)».

«Записать 3 мысли, которые мешают,

и одну фразу поддержки себе».

«Выйти на 5 минут на улицу/открыть окно

и сделать скан тела: где сейчас напряжение».

#### **Финальная фраза:**

*«Если пройду этот путь, будет:...»* (один результат).

Для групповой работы подойдёт голосовое сопровождение:

«Посмотрите на свою «стену».

Где в теле она отзывается?

Поставьте рядом маленькую точку

и подпишите одним словом.

Теперь посмотрите на «зелье».

Представьте, как эта опора «вливается» в то место

где было напряжение.

Нарисуйте тонкую линию от «зелья» к этой точке».

Это соединяет карту с телесным опытом.

### **Варианты применения в энергопрактиках**

#### **Подготовка к энергорботе.**

Задача — снять внутреннее сопротивление и вернуть опору.

В качестве главного препятствия часто выступает

«босс-стыд/страх», а ресурсом становится «зелье» в виде дыхания или короткой тишины.

**Шаги:**

- сделать 3 цикла дыхания 4—7—8;
- выписать 3 тревожные мысли, не оценивая их;
- выбрать 1 самое маленькое действие (например, открыть тетрадь, поставить таймер на 5 минут).

**Ожидаемый результат:**

«тревога снизится, смогу начать практику на 5—10 минут».

**Восстановление после энергонагрузки.**

Здесь часто срабатывает «ловушка» автоматического обесценивания или резкого падения энергии.

Препятствие — треугольник остриём вниз.

Ресурсы — самые простые:

вода, тишина, короткая опора на тело.

**Шаги:**

- налить стакан воды и выпить медленно;
- 3 минуты тишины (без телефона);
- сделать скан тела по одной зоне (например, только шея и плечи).

Ожидаемый результат:

«напряжение в одной зоне снизится до 3/10».

**Работа с прокрастинацией в методичке или проекте.**

Часто мешает «тупик»:

«не знаю, с чего начать» или «все идеи плохие».

Препятствие оформляйте как перечёркнутый квадрат.

Ресурс — любой «ключ», который уже есть:

черновик, наброски, список идей.

**Шаги:**

- открыть файл или тетрадь;
- выписать 3 пункта оглавления или 3 тезиса;
- написать 1 абзац без редактирования.

**Ожидаемый результат:**

«будет черновик из 3 пунктов и 1 абзаца».

**Стабилизация при резких перепадах энергии.**

Акцент на том, чтобы сработать с «ловушкой»

обесценивания и активировать «союзника».

**Шаги**

- написать 1 сообщение в чат или мастермайнд;
- сделать скан тела;
- зафиксировать 1 ресурс.

**Ожидаемый результат:**

«появится ощущение опоры и 1 понятный шаг».

**Шаблон для самостоятельной работы**  
**Карта пути: игровой маршрут**

**Старт (внизу):**

значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_ /

Энергия: \_\_\_\_ /

Тело: \_\_\_\_»

**Препятствия (1—3):**

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— в реальности это \_\_\_\_.

Отзывается в теле: \_\_\_\_

**Ресурсы (1—2):**

[Символ] «\_\_\_\_»

— это \_\_\_\_.

Как применить прямо сейчас: \_\_\_\_

[Символ] «\_\_\_\_»

— это \_\_\_\_.

Как применить: \_\_\_\_

**Маршрут и цель (вверху):**

значок + «Если пройду этот путь, будет: \_\_\_\_»

**Шаги (3):**

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

\_\_\_\_ (\_\_\_\_ минут/раз)

**Критерии эффективности и рефлексия**

После практики ответьте себе на 3 вопроса:

Стало ли состояние чуть понятнее? (да/нет)

Появился ли хотя бы 1 конкретный шаг,  
который хочется сделать? (да/нет)

Где в теле напряжение снизилось хотя бы на 1 балл?  
(укажите зону и балл)

Если на 2 из 3 вопросов ответ «да» — техника сработала.

## **Методические рекомендации для преподавателя**

### **Безопасность важнее деталей.**

Если практикующий сталкивается с острым состоянием, разрешите сделать только старт и 1 ресурс — этого достаточно, чтобы вернуть ощущение опоры.

### **Минимум эстетики, максимум функциональности.**

Карта должна быть понятна только самому практикующему, красота не требуется.

### **Цвет как опора.**

Можно использовать 2 цвета: тёплый (оранжевый, жёлтый) для ресурсов, холодный (голубой, серый) для препятствий — это ускоряет восприятие.

### **Регулярность.**

Полезно вести «журнал карт»: по одной карте в день или раз в 3 дня. Это помогает видеть динамику и не терять опору в периоды высокой нагрузки.

### **Связь с энергопрактиками.**

После рисования предложите 1—2 минуты мягкого сканирования тела и отметьте на карте, где напряжение снизилось. Это закрепляет эффект и усиливает телесную осознанность.

### **Адаптации под разные категории энергопрактиков**

#### **Для начинающих.**

Упростите до «старт → 1 препятствие → 1 ресурс → 1 шаг». Дайте больше времени на телесные маркеры и сканирование.

#### **Для практикующих с опытом.**

Можно сразу работать с нестандартными ходами: «крюк через союзника», «временное обхождение босса», «прорыв ловушки через ключ».

#### **Для людей с повышенной утомляемостью.**

Сократите до мини-карты: старт, 1 ресурс, 1 шаг. Цель можно не формулировать, достаточно фразы «если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».

#### **Для работы при высокой нагрузке или сложных состояниях.**

Обязательно закрепите правило:

«если состояние острое — только старт и 1 ресурс,  
без углубления в препятствия».

### **Как оформить в методичке**

Рекомендуемая структура раздела без таблиц:

Заголовок и назначение техники — коротко, в одном абзаце.

Теоретическое обоснование — 1—2 абзаца,  
чтобы практик понимал, почему это работает.

### **Пошаговый алгоритм**

— чёткие инструкции с выделением шагов.

Примеры применения под разные сценарии

— каждый пример отдельным небольшим  
блоком с подзаголовком.

Рабочий шаблон — как лист для копирования.

Критерии эффективности и вопросы для рефлексии.

Методические рекомендации  
и адаптации под разные группы.

Иллюстрация (пример карты на одной странице)

— схематично:

внизу старт,

вверху цель,

между ними 2 препятствия,

1 ресурс и линия маршрута.

## **Адаптации техники «Карта пути: игровой маршрут»**

### **под разные категории энергопрактиков**

#### **Для начинающих энергопрактиков**

##### **Суть адаптации:**

убрать когнитивную и эмоциональную перегрузку,  
дать максимально простой вход в метод,  
где фокус — на ощущении безопасности и телесной опоре.

##### **Упрощённая структура карты:**

Старт (1 элемент):

значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_ /

Энергия: \_\_\_\_ /

Тело: \_\_\_\_».

1 препятствие (в виде одной понятной «локации»):

без сложных названий,

можно просто «то, что сейчас мешает».

1 ресурс (обязательно «зелье»

— быстрая, физически ощутимая опора).

1 шаг (микродействие на 1—5 минут).

##### **Почему это работает:**

новички часто перегружаются от обилия символов  
и смыслов. Минимум элементов снижает сопротивление  
и даёт быстрый результат:  
«я сделал карту и сразу что-то сделал».

##### **Как давать инструкцию:**

«Не пытайтесь охватить всё.

Нам нужно только: где я сейчас, что сильнее всего мешает,  
что прямо сейчас может меня поддержать,  
и одно крошечное действие».

«Если не знаете, что выбрать как препятствие,

— возьмите то, что отзывается в теле сильнее всего:  
шея, живот, грудь, челюсть».

##### **Больше времени на телесные маркеры и сканирование:**

Выделите на старт и сканирование 3—4 минуты  
(в группе — с голосовым сопровождением).

Предложите последовательность сканирования:

«пройдите вниманием по зонам:  
стопы → колени → живот → грудь → шея → лицо.  
В какой зоне ощущение самое яркое?  
Назовите только одну».

Дайте готовую формулировку для записи:  
«Зона: \_\_\_\_.  
Ощущение: \_\_\_\_  
(тяжесть/зажим/пульсация/холод/жар)».

**Пример для новичка:**

Старт: огонёк внизу.

«Чувствую: неуверенность.

Энергия: 3/10.

**Тело:** шея — зажим».

**Препятствие:** линия-«стена».

«Мешает: боюсь, что не получится».

**Ресурс:** капля-«зелье».

«Поддержка: стакан воды +3 медленных вдоха».

**Шаг:** «Выпить полстакана воды и сделать 3 вдоха (2 минуты)».

**Методические подсказки:**

Не требуйте «красивой» карты.

Пусть это будет 3—4 строки и 2 символа.

Если человек «завис» на препятствии,  
мягко верните к ресурсу:  
«Сначала запиши, что может поддержать прямо сейчас.  
Препятствие можно дописать позже или вообще не писать».  
В конце обязательно закрепите телесный эффект:  
«Где в теле стало хотя бы чуточку легче?  
Поставь там точку на карте».

**Для практикующих с опытом**

**Суть адаптации:**

использовать технику не как «базовую стабилизацию»,  
а как инструмент тонкой настройки маршрута,  
где допускаются нелинейные стратегии и работа  
с несколькими слоями сопротивления.

**Что можно сразу включать:**

«Крюк через союзника»  
— сознательно не идти напрямую на «босса»,  
а сначала активировать опору  
(человек, ритуал, пространство),  
чтобы получить ресурс для дальнейшей работы.

«Временное обхождение босса» — признать,  
что «босс» сейчас слишком силен,  
и построить маршрут в обход,

чтобы накопить энергию и вернуться позже.

«Прорыв ловушки через ключ»  
— если срабатывает автоматическая реакция  
(«бросаю, когда сложно»),  
сразу применять навык («ключ»)  
как инструмент нейтрализации:  
один чёткий алгоритм,  
который прерывает привычный сценарий.

**Как это выглядит на карте:**

Препятствия могут быть 2—3,  
но с разной стратегией взаимодействия:  
одно обходим, второе нейтрализуем ключом,  
третье временно игнорируем.

Ресурсы включают не только «зелья», но и «ключи»  
(навыки, формулы, алгоритмы) и «союзников»  
(люди, сообщества, ритуалы).

Маршрут может иметь «петли» и «возвраты»:  
сначала к союзнику, потом к цели  
,потом снова к союзнику для подзарядки.

**Пример для опытного практика:**

**Старт:** спираль.

«Чувствую: внутреннее давление.

Энергия: 6/10.

Тело: живот — напряжение».

**Препятствия:**

**«Босс»:**

«страх публичного выступления».

**«Ловушка»:**

«сразу обесцениваю свою работу».

**Ресурсы:**

**«Ключ»:**

«алгоритм 3 фраз самоподдержки».

**«Союзник»:**

«написать 1 сообщение куратору».

**Маршрут:**

сначала к «союзнику» (сообщение),

затем применить «ключ» (3 фразы),

затем 1 микрошаг по основной задаче.

**Шаг 1:**

«Написать 1 сообщение куратору (2 минуты)».

**Шаг 2:**

«Проговорить 3 фразы поддержки (1 минута)».

**Шаг 3:**

«Сделать 1 пункт из плана (5 минут)».

### **Методические подсказки:**

Разрешите «неидеальность» маршрута:  
петля, крюк, обход — это не слабость, а стратегия.

Подчеркните право на «временное отступление»:  
«Можно не проходить уровень сейчас.  
Можно обойти и вернуться позже,  
когда будет больше ресурса».

Для продвинутых можно добавить «маркер возврата»:  
маленькая метка на карте «вернусь сюда,  
когда энергия будет 7/10».

### **Для людей с повышенной утомляемостью**

#### **Суть адаптации:**

минимизировать энергозатраты на саму технику,  
чтобы она не становилась дополнительной нагрузкой.  
Карта должна быть настолько простой,  
чтобы её можно было сделать даже  
в состоянии сильной усталости.

#### **Структура мини-карты:**

Старт: значок + «Сейчас я тут.  
Тело: \_\_\_\_ (1 зона, 1 ощущение)».  
Эмоции и шкалу энергии можно не писать,  
если это утомляет.

#### **1 ресурс:**

«зелье», максимально простое и быстрое  
(вода, дыхание, тишина, тепло).

#### **1 шаг:**

действие на 1—3 минуты,  
не требующее умственных усилий.  
Цель не формулируется как «достижение результата»,  
а как «снижение напряжения».

Достаточно фразы:

«Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».

#### **Примеры шагов:**

«Налить стакан воды и выпить медленно (1—2 минуты)».  
«Подержать ладони под тёплой водой 30 секунд».  
«Сесть ровно, сделать 3 медленных выдоха».  
«Открыть окно на 30 секунд и почувствовать воздух на лице».

#### **Пример карты при утомляемости:**

Старт: капля. «Тело: плечи — тяжесть».

Ресурс: ещё одна капля.

«Поддержка: тёплая вода в ладонях».

Шаг: «Подержать ладони под тёплой водой 30 секунд».

Фраза: «Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».

**Методические подсказки:**

Если человеку тяжело даже рисовать,

разрешите «текстовую мини-карту»:

3 строки без символов.

Цвет можно использовать как быструю опору:

один тёплый цвет (жёлтый/оранжевый) для ресурса

— он визуально «согревает» и снижает ощущение истощения.

После шага обязательно короткая телесная проверка:

«Стало ли в выбранной зоне чуть легче?

Если да — поставь там маленькую точку».

## **Для работы при высокой нагрузке**

## **ИЛИ СЛОЖНЫХ СОСТОЯНИЯХ**

### **Суть адаптации:**

техника используется исключительно как инструмент безопасности и возвращения минимальной опоры.

Задача — не «пройти уровень»,

а «сохранить ресурс и не провалиться глубже».

### **Правило по умолчанию:**

«Если состояние острое — только старт и 1 ресурс, без углубления в препятствия».

Это снижает риск ретравматизации и перегрузки.

### **Структура карты:**

Старт: значок + «Сейчас я тут.

Тело: \_\_\_\_ (одна зона)».

Чувства и энергия — по желанию, только если человек готов.

### **1 ресурс:**

максимально базовый,

физиологический («зелье») вода, дыхание,

контакт с опорой (спина к стене, стопы на полу),

тепло, тишина.

Препятствия не фиксируются,

чтобы не усиливать фокус на боли

и не тратить ресурс на их описание.

### **Примеры ресурсов и шагов:**

«Поставить стопы плотно на пол,

почувствовать опору 30—60 секунд».

«Сделать 3 медленных выдоха длиннее вдохов».

«Держать в руке что-то тёплое (чашка, грелка) 1 минуту».

«Сжать и расслабить кулаки 3 раза, почувствовать разницу».

### **Пример карты в остром состоянии:**

Старт: точка.

«Тело: грудь — ком».

Ресурс: капля.

«Поддержка: стопы на полу +3 выдоха».

Шаг:

«Поставить стопы на пол и сделать

3 длинных выдоха (30 секунд)».

Фраза:

«Если сделаю этот шаг, станет чуть спокойнее».

### **Методические подсказки:**

Если человек начинает описывать боль или сложные

переживания, мягко возвращайте к телу и ресурсу:  
«Остановимся здесь.  
Давай зафиксируем только одну зону и одну опору.  
Дальше не идём».

Не используйте слова «проблема», «препятствие», «блок».  
Лучше «локация», «точка внимания»,  
«то, где сейчас отзывается напряжение».

Обязательно завершайте практикой заземления:  
«Почувствуй, где тело соприкасается с опорой  
(пол, стул, стена).  
Удерживай это ощущение 30—60 секунд.  
Это твоя безопасная зона».

## **Адаптации техники**

### **«Карта пути игровой маршрут»**

## **для онлайн-курса**

### **(готовые блоки под разные модули)**

Ниже — четыре готовых модуля-блока для онлайн-курса.

Каждый блок можно вставить как отдельный урок  
или как вариативную дорожку внутри одного урока  
(например, «выберите свой уровень»).

Формулировки заточены под видео,  
текст и домашние задания на платформе.

## Модуль 1

### *Для начинающих энергопрактиков (базовый вход)*

#### **Формат в курсе:**

видео 7—10 минут

+ текстовая инструкция

+ шаблон-карточка (PDF)

+ короткое ДЗ на 3—5 минут.

#### **Смысл модуля:**

дать безопасный, понятный вход без перегрузки.

Акцент на телесной опоре и одном микрошаге.

#### **Что говорить в видео (сценарий по кадрам)**

##### **Кадр 1 (лицо):**

«Сегодня вы освоите самую простую версию карты.

Нам не нужно «проходить уровень» идеально.

Нам нужно: понять, где вы сейчас,

что сильнее всего мешает,

что может поддержать прямо сейчас,

и сделать один крошечный шаг».

##### **Кадр 2 (лист на столе):**

«Смотрите, как это выглядит.

Внизу — старт.

В центре — одно препятствие.

Справа — один ресурс.

Сверху — цель в одной фразе.

И линия маршрута из 1 шага».

##### **Кадр 3 (рисование в реальном времени):**

«Я рисую за 60 секунд: старт (точка),

препятствие (линия), ресурс (капля), шаг (стрелка).

Подписываю 3—4 слова.

Не нужно красиво. Нужно понятно только вам».

#### **Инструкция для текстового блока**

**(можно копировать в урок)**

##### **Старт (внизу).**

Поставьте значок (точка, капля, огонёк).

Подпишите:

«Сейчас я тут. Чувствую: \_\_\_\_

/ Энергия: \_\_\_\_

/ Тело: \_\_\_\_» (1 зона, 1 ощущение).

##### **1 препятствие.**

Нарисуйте линию-«стену» и подпишите одним словом,

что сейчас сильнее всего тянет ресурс:

«Мешает: \_\_\_\_».

##### **1 ресурс. Капля-«зелье»:**

*«Поддержка: \_\_\_\_ (что прямо сейчас может дать опору)».*

**1 шаг.**

Глагол + время:

*«Сделать: \_\_\_\_ за \_\_\_\_ минут».*

**Фраза-якорь:**

*«Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».*

**Телесное сканирование (3 минуты):**

пройдите вниманием по зонам:

стопы → колени → живот → грудь → шея → лицо.

Выберите одну зону с самым ярким ощущением и запишите её. Это и будет ваш телесный маркер.

**Домашнее задание (короткое, без перегруза)**

Нарисуйте мини-карту по шаблону.

Сделайте 1 шаг из неё. В поле ответа напишите:

*«Зона в теле, где было напряжение: \_\_\_\_».*

*«Что сделал (а): \_\_\_\_».*

*«Стало ли чуть спокойнее (да/нет): \_\_\_\_».*

**Методические подсказки для преподавателя/куратора:**

Если студент пишет «не знаю, что мешает»

— предложите выбрать по телу:

*«Какая зона сейчас самая заметная?»*

Если «нет ресурсов» — дайте список микро-опор:

стакан воды,

3 медленных выдоха,

30 секунд тишины,

контакт со стулом/полом.

В обратной связи не просите «раскрыть проблему».

Достаточно:

*«Вы зафиксировали опору и шаг — это уже результат».*

## Модуль 2

### *Для практикующих с опытом (продвинутая стратегия)*

#### **Формат в курсе:**

видео 12—15 минут

+ разбор 2 примеров маршрутов

+ шаблон «стратегия маршрута»

+ ДЗ на 10—15 минут.

#### **Смысл модуля:**

показать нелинейные стратегии (крюк, обход, прорыв)

и научить строить маршрут с учётом реальных энергоциклов.

#### **Стратегии, которые вы даёте в уроке**

##### **«Крюк через союзника».**

Сначала активируем опору

(сообщение куратору, ритуал, пространство),

потом идём к задаче.

##### **«Временное обхождение босса».**

Признаём, что «босс» сейчас слишком силен,

строим маршрут в обход и ставим маркер «вернусь позже».

##### **«Прорыв ловушки через ключ».**

Если срабатывает автоматическая реакция

«бросаю, когда сложно»,

применяем навык-«ключ» как прерыватель сценария.

#### **Инструкция (текстовый блок)**

##### **Старт.**

Значок + «Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_ /

Энергия: \_\_\_\_ /

Тело: \_\_\_\_».

##### **Препятствия (2—3).**

Обозначьте символами и подпишите:

«В реальности это: \_\_\_\_ /

Где отзывается в теле: \_\_\_\_».

#### **Ресурсы.**

«Ключ» (навык/алгоритм),

«Союзник» (человек/пространство),

«Зелье» (быстрая подзарядка).

Для каждого напишите:

«Как применить прямо сейчас: \_\_\_\_».

#### **Маршрут.**

Проведите линию, которая может петлять:

сначала к «союзнику», потом к цели,  
потом снова к «союзнику» для подзарядки.

**Шаги (3).**

Глагол + время + телесная привязка:

«Сделать \_\_\_\_ за \_\_\_\_ минут  
/ где в теле проверить эффект: \_\_\_\_».

**Маркер возврата.**

Маленькая метка:

«Вернусь сюда, когда энергия будет \_\_\_\_/10».

**Домашнее задание**

Выберите одну стратегию (крюк/обход/прорыв)  
и постройте маршрут под реальную задачу  
из своей практики.

В поле ответа:

«Стратегия: \_\_\_\_».

«1 главный шаг и 1 маркер возврата (когда вернётесь)».

«Где в теле планируете проверить эффект: \_\_\_\_».

**Методические подсказки:**

Разрешите «неидеальность» маршрута.

Петли и обходы — это не слабость, а стратегия.

Для продвинутых можно добавить «энергопрогноз»:

«Оцените, на каком участке маршрута энергия,  
скорее всего, упадёт, и заранее поставьте там «зелье»».

## Модуль 3

### *Для людей с повышенной утомляемостью*

*(мини-карта без нагрузки)*

**Формат в курсе:**

аудио 4—5 минут

+ текстовый блок

+ карточка-мини-шаблон

+ ДЗ на 2—3 минуты.

**Смысл модуля:**

техника должна быть настолько простой,  
чтобы её можно было сделать даже в  
состоянии сильной усталости.

**Аудио-сопровождение (можно записать как трек)**

«Поставьте любой значок внизу листа.

Запишите только одну зону тела и одно ощущение.

Рядом нарисуйте каплю и напишите,  
что может дать быструю опору: вода, дыхание, тишина.

Дальше — один шаг на 1—3 минуты,  
не требующий умственных усилий.

И фраза: «Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».

Не нужно ничего усложнять.

Ваша задача — вернуть минимальную опору».

**Инструкция**

**Старт.**

Значок + «Тело: \_\_\_\_ (1 зона, 1 ощущение)».

Эмоции и энергию можно не писать.

**1 ресурс.**

Капля + «Поддержка: \_\_\_\_».

**1 шаг.**

Действие на 1—3 минуты без умственной нагрузки:

«Сделать: \_\_\_\_ за \_\_\_\_ минут».

**Фраза-якорь.**

«Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».

**Примеры шагов:**

«Налить стакан воды и выпить медленно (1—2 минуты)».

«Подержать ладони под тёплой водой 30 секунд».

«Сесть ровно, сделать 3 медленных выдоха».

**Домашнее задание**

Сделайте мини-карту.

Выполните 1 шаг.

В поле ответа: «Зона тела: \_\_\_\_»,

«Шаг: \_\_\_\_»,

«Стало ли спокойнее (да/нет): \_\_\_\_».

**Методические подсказки:**

Если тяжело рисовать — разрешите текстовую  
мини-карту: 3 строки без символов.

Цвет как опора: предложите использовать 1 тёплый цвет  
(жёлтый/оранжевый) для ресурса.

## **Модуль 4**

### ***Для работы при высокой нагрузке***

*или сложных состояниях (режим безопасности)*

#### **Формат в курсе:**

текстовый блок

+ аудио 3—4 минуты

+ карточка «только старт и ресурс»

+ ДЗ на 1 минуту.

#### **Смысл модуля:**

инструмент безопасности и возвращения минимальной опоры.

Задача — не «пройти уровень», а «сохранить ресурс».

#### **Правило по умолчанию**

«Если состояние острое — только старт и 1 ресурс, без углубления в препятствия».

#### **Инструкция**

##### **Старт.**

Точка/значок + «Тело: \_\_\_\_ (одна зона)».

Чувства и энергию — по желанию.

##### **1 ресурс.**

Максимально базовый, физиологический:

«Поддержка: \_\_\_\_».

##### **Шаг.**

Действие на 30—60 секунд, заземляющее:

«Сделать: \_\_\_\_».

##### **Фраза-якорь.**

«Если сделаю этот шаг, станет чуть спокойнее».

Препятствия не фиксируются, чтобы не усиливать фокус на боли.

#### **Примеры ресурсов и шагов**

«Поставить стопы плотно на пол, почувствовать опору 30—60 секунд».

«Сделать 3 медленных выдоха длиннее вдохов».

«Держать в руке что-то тёплое 1 минуту».

#### **Домашнее задание**

Сделайте карту «старт + ресурс».

Выполните шаг.

В поле ответа:

«Зона тела: \_\_\_\_»,

«Шаг: \_\_\_\_»,

«Стало ли спокойнее (да/нет): \_\_\_\_».

#### **Методические подсказки:**

Не используйте слова

«проблема», «препятствие», «блок».

Лучше: «точка внимания»,  
«то, где сейчас отзывается напряжение».  
Обязательно завершайте практикой заземления:  
«Почувствуйте, где тело соприкасается с опорой  
(пол, стул, стена). Удерживайте это ощущение 30—60 секунд.  
Это ваша безопасная зона».

## **Как встроить эти модули в структуру онлайн-курса**

### **Вариант 1. Дорожки по уровню.**

В начале курса предложите выбрать дорожку:

«Для новичков»,

«Для опытных»,

«При усталости»,

«В остром состоянии».

Каждая дорожка — свой набор уроков и ДЗ.

### **Вариант 2. Один урок + вариативные шаблоны.**

В уроке показываете базовую технику,

а дальше даёте 4 шаблона под разные состояния.

Студенты выбирают тот, который им сейчас ближе.

### **Вариант 3. Последовательные уроки.**

Урок 1 — для новичков. Урок 2 — для опытных.

Урок 3 и 4 — мини-модули

«на случай усталости/острого состояния»

как отдельные короткие уроки-спасатели.

### **Технические форматы материалов для платформы:**

#### **Видео:**

короткие ролики 4—15 минут с рисованием

на листе в реальном времени.

#### **PDF-шаблоны: 4 карточки под каждый модуль**

(можно скачать и распечатать или заполнять на экране).

#### **Аудио-треки: голосовое сопровождение для модулей 3 и 4**

(чтобы можно было слушать без экрана).

#### **Поля для ДЗ**

короткие текстовые ответы по шаблону (без эссе).

## Тексты для карточек урока

под онлайн-курс по технике  
«Карта пути: игровой маршрут».  
Каждая карточка — самостоятельный блок:  
заголовок,  
суть,  
инструкция,  
шаблон для заполнения,  
ДЗ,  
подсказки куратору.  
Можно копировать прямо в урок  
(GetCourse, Stepik, Tilda, Telegram-бот и т.п.).

## **Карточка 1**

### *Для начинающих энергопрактиков*

**Заголовок:** Карта пути: простой вход (для новичков)

**Суть:** Минимум символов, максимум опоры.

Вы фиксируете, где вы сейчас,  
что сильнее всего мешает,  
что может поддержать прямо сейчас  
— и делаете один крошечный шаг.

**Что вы получите:**

навык быстрой «калибровки» состояния  
и безопасный микрошаг без перегрузки.

**Инструкция (по шагам):**

Старт (внизу листа).

Поставьте любой значок (точка, капля, огонёк).

Подпишите: *«Сейчас я тут.*

*Чувствую: \_\_\_\_ /*

*Энергия: \_\_\_\_ /*

*Тело: \_\_\_\_»* (1 зона, 1 ощущение).

**1 препятствие.**

Нарисуйте линию-«стену» и подпишите одним словом:

*«Мешает: \_\_\_\_».*

**1 ресурс.**

Капля-«зелье»:

*«Поддержка: \_\_\_\_ (что прямо сейчас может дать опору)».*

**1 шаг.**

Глагол + время:

*«Сделать: \_\_\_\_ за \_\_\_\_ минут».*

**Фраза-якорь:**

*«Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее».*

**Телесное сканирование (3 минуты):**

пройдите вниманием по зонам:

стопы → колени → живот → грудь → шея → лицо.

Выберите одну зону с самым ярким ощущением и запишите её.

**Шаблон для заполнения (скопируйте и впишите):**

Старт: [значок]

Сейчас я тут.

Чувствую: \_\_\_\_

Энергия: \_\_\_\_/10

Тело: \_\_\_\_ — \_\_\_\_ (зона — ощущение)

Мешает: \_\_\_\_

Поддержка: \_\_\_\_

Сделать: \_\_\_\_ за \_\_\_\_ минут

Если сделаю этот шаг, будет чуть спокойнее.

**Домашнее задание (3—5 минут):**

Нарисуйте мини-карту по шаблону.

Сделайте 1 шаг из неё. В поле ответа напишите:

«Зона в теле, где было напряжение: \_\_\_\_».

«Что сделал (а): \_\_\_\_».

«Стало ли чуть спокойнее (да/нет): \_\_\_\_».

**Подсказки куратору:**

Если студент пишет «не знаю, что мешает»

— предложите выбрать по телу:

«Какая зона сейчас самая заметная?»

Если «нет ресурсов» — дайте список микро-опор:

стакан воды, 3 медленных выдоха,

30 секунд тишины, контакт со стулом/полом.

В обратной связи не просите «раскрыть проблему».

Достаточно:

«Вы зафиксировали опору и шаг — это уже результат».

## **Карточка 2**

### ***Для практикующих с опытом***

**Заголовок:**

Карта пути: нелинейные стратегии (для опытных)

**Суть:**

Вы строите маршрут не по прямой,

## **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.