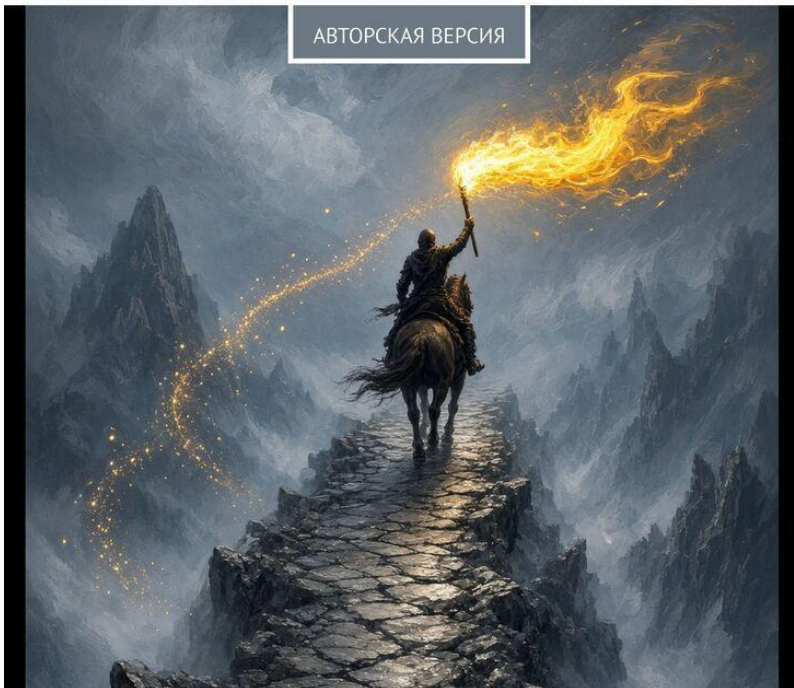


12+

АНЖЕЛИКА ЛЕСНИКОВА

Техника «Карта пути»

АВТОРСКАЯ ВЕРСИЯ



Анжелика Лесникова
Техника «Карта пути».
Авторская версия

<https://litres.ru/74504083>

ISBN 9785007130158

Аннотация

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»)	14
Шаг 2. Препятствия и локации («Карта уровня»)	16
Шаг 3. Маршрут и цель («Как пройти уровень»)	20
Варианты под разные задачи	22
Методичка: техника «Карта пути: игровой маршрут»	25
Цель и задачи техники	26
Теоретическое обоснование	27
Базовый алгоритм (пошагово)	28
Варианты адаптации под конкретные задачи	36
Методические рекомендации для ведущего	38
Шаблон для самостоятельной работы	39
Оформление и использование в работе	41
План 60-минутного тренинга	42
Тайминг и содержание по минутам	43
Методические подсказки именно для 60-минутного формата	51
	52

Варианты адаптации под разные группы	53
План онлайн-урока на 15 минут	54
«Карта пути: игровой маршрут»	54
(для энергопрактиков и саморегуляции)	55
Тайминг по минутам	56
14—15 минут	61
Методические подсказки именно	63
для 15-минутного онлайн-формата	64
Адаптации под разные онлайн-сценарии	66
Раздел методички для энергопрактиков	67
техника «Карта пути: игровой маршрут»	67
Пошаговый алгоритм техники	70
Методические рекомендации для	80
преподавателя	
Адаптации техники «Карта пути: игровой маршрут»	84
под разные категории энергопрактиков	84
Для работы при высокой нагрузке	93
или сложных состояниях	94
Адаптации техники	97
«Карта пути игровой маршрут»	97
для онлайн-курса	98
(готовые блоки под разные модули)	99
Модуль 1	100
Модуль 2	104
Модуль 3	107

Модуль 4	110
Как встроить эти модули в структуру онлайн-курса	113
Тексты для карточек урока	115
Карточка 1	116
Карточка 2	119
Конец ознакомительного фрагмента.	120

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 шум-

ным.

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.

Ощущаю: 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 препят-
ствия.

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 «бос-
са»).

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 (A4 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: человек, 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 чест-

ным.

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 «вернись 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 исто-

щения.

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 опо-

ру)».

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 поз-

же».

«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 платформ:

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.