

# МЕЙСТЕР-КОД

Трансформационная игра. Конструктор личности на 9 уровней.

Автор: Андрей Мейстер · meysternlp.ru

## О чём игра

---

Игра для двоих, в которой выигрывают оба — но по-разному. МАСТЕР тренирует высший навык: вытаскивать у партнёра его собственные невысказанные ресурсные слова, не прося напрямую. ДЕКЛАРАТОР меняется прямо за столом — потому что произнесённое вслух о себе сбывается (механизм самовосприятия). Роли меняются каждый раунд, поэтому каждый растёт по обеим осям: и в навыке, и в себе. Это кооперативная игра высокого уровня — она работает на идентичности и смысле.

Почему сказанное сбывается. Произнесённая фраза — это поведение, а из поведения мы выводим, кто мы (самовосприятие, Бэм, 1972). Дальше — обязательство (Чалдини), перформатив (Остин), имплементационные интенции (Голлвитцер), целеполагание (Локк-Латэм), самоэффективность (Бандура). Девять уровней (Дилтс) задают глубину: чем выше уровень декларации, тем дольше она держится и больше меняет.

## Девять уровней

---

- 1 Состояние — как я сейчас («я в ресурсе»)
- 2 Обещание — одно действие в близком будущем
- 3 Паттерн — моё правило поведения
- 4 Цель — результат со сроком
- 5 Компетенция — «я умею / я научусь»
- 6 Идентичность — «я такой»
- 7 Ценность — что для меня важнее
- 8 Убеждение — как устроен мир
- 9 Миссия — ради чего и ради кого

## Что нужно

---

- Два участника равного статуса (не «начальник-подчинённый», не «родитель-ребёнок»).
- Этот лист (уровни и прошивки). Таймер на 20 минут. Блокнот для разбора.
- Для уровня 9 — желательно ведущий-психолог.

## Режим 1. Одиночная карта (тренировка)

---

- Каждый выбирает вслепую фразу-мишень с разрешённого уровня — её нужно вытащить из партнёра за 20 минут.
- Тема — любая личная (не погода/новости/кино).
- НЕЛЬЗЯ: прямо просить, повторять за партнёром, играть в «угадайку», подсказывать.
- МОЖНО: открытые вопросы, наблюдения, самораскрытие, паузы, отражение, лёгкие провокации.
- Прозвучала мишень (дословно или по смыслу) — не подавай виду, идём до звонка.

Разбор после звонка (обязателен): «Я должен был вытащить такую-то фразу. Ты её произнёс? — Да, на N-й минуте, когда говорили про отца. — Что я сделал, чтобы ты

это сказал?» Без разбора игра превращается в манипуляцию.

## **Режим 2. Сборка прошивки (трансформационный)**

---

Декларатор сам выбирает архетип (ниже) и за серию встреч произносит все 9 его деклараций — снизу вверх. Когда сказаны все девять — установлена связная прошивка. Перепрыгивать уровни нельзя: навык самонаблюдения вырабатывается только на поверхностных.

## **Разряды мастера и допуск к уровням**

---

**Н** Новичок — уровни 1-2 (первые встречи)

**П** Практик — уровни 1-5 (прошли поверхность, перегрузки нет)

**М** Мастер — уровни 1-8 (доверие, время, опыт разбора)

**В** Ведущий — уровни 1-9 (есть психолог-ведущий + явное согласие обоих)

«Резонанс» засчитывается, только если декларация прозвучала естественно, а не вымучена. Вымученная не считается и не работает.

## Восемь прошивок-архетипов

---

Читать каждую сверху вниз — увидите цельного человека: из миссии вырастает всё остальное.

### 1. Созидатель

**Ось: «оставить после себя живое»**

- 9 «Я хочу оставить после себя что-то живое»
- 8 «Мир отзывается на то, что в него вкладываешь»
- 7 «Создавать важнее, чем потреблять»
- 6 «Я — тот, кто создаёт, а не только потребляет»
- 5 «Я умею доводить замысел до готовой вещи»
- 4 «К [сроку] я создам [результат]»
- 3 «Я каждый день что-то создаю, пусть малое»
- 2 «Сегодня я доведу одну вещь до готовой»
- 1 «Я сегодня в тонусе, хочется делать»

### 2. Опора

**Ось: «быть тем, на ком держится»**

- 9 «Я хочу, чтобы рядом со мной люди чувствовали себя в безопасности»
- 8 «Мир держится на тех, кто берёт ответственность, а не ждёт»
- 7 «Надёжность для меня важнее блеска»
- 6 «Я — тот, на кого можно положиться»
- 5 «Я умею держать слово и доводить обещанное»
- 4 «К [сроку] я доведу до конца [важное]»
- 3 «Я довожу до конца то, за что взялся»
- 2 «Сегодня я сделаю то, что обещал»
- 1 «Я собран и спокоен»

### 3. Наставник

**Ось: «выращивать людей»**

- 9 «Моё дело — помогать другим становиться сильнее»
- 8 «В каждом человеке есть зерно, которому можно дать вырасти»
- 7 «Рост другого важнее, чем быть самым умным в комнате»
- 6 «Я — тот, рядом с кем люди растут»
- 5 «Я умею увидеть в человеке сильное и назвать его»
- 4 «К [сроку] я доведу [ученика] до [роста]»
- 3 «Я регулярно отмечаю в людях их сильное — вслух»
- 2 «Сегодня я поддержу кого-то в его деле»
- 1 «Мне сегодня интересны люди вокруг»

### 4. Стоик

**Ось: «держать путь, что бы ни было»**

- 9 «Я хочу прожить жизнь, на которую не страшно оглянуться»
- 8 «Не всё в моей власти, но моя реакция — всегда моя»
- 7 «Я выбираю мир внутри себя, а не победу любой ценой»
- 6 «Меня нельзя сломать, потому что я не торгуюсь с собой»
- 5 «Я умею держать спокойствие под давлением»
- 4 «К [сроку] я пройду [трудное], не изменив себе»
- 3 «В трудный момент беру паузу и возвращаюсь к делу»
- 2 «Сегодня отвечу на сложное спокойно, а не на эмоции»
- 1 «Я спокоен и собран»

## 5. Исследователь

**Ось: «расти и узнавать новое»**

- 9 «Я здесь, чтобы расти, а не стоять на месте»
- 8 «Любой опыт чему-то учит»
- 7 «Я предпочитаю учиться, а не казаться знающим»
- 6 «Я — тот, кто учится и растёт всю жизнь»
- 5 «Я научусь любому делу, если оно мне нужно»
- 4 «К [сроку] я освою [навык/область]»
- 3 «Я регулярно пробую то, чего пока не умею»
- 2 «Сегодня я узнаю или попробую что-то новое»
- 1 «Мне сегодня любопытно»

## 6. Соединяющий

**Ось: «строить мосты между людьми»**

- 9 «Я хочу, чтобы между людьми было больше связи»
- 8 «Большинство конфликтов решаемы через разговор»
- 7 «Длинные близкие связи важнее широкого круга»
- 6 «Я — тот, кто соединяет людей»
- 5 «Я умею слушать так, что людям рядом легче»
- 4 «К [сроку] я сведу [людей] вокруг [дела]»
- 3 «Я знакомлю людей, которым полезно встретиться»
- 2 «Сегодня я свяжусь с тем, кого давно не слышал»
- 1 «Мне сегодня тепло к людям»

## 7. Свободный

**Ось: «быть собой, а не нравиться»**

- 9 «Я хочу прожить свою жизнь, а не чужую»
- 8 «Жизнь даёт ровно столько, сколько вкладываешь сам»
- 7 «Мне важнее быть собой, чем нравиться»
- 6 «Я — тот, кто живёт по своему компасу»
- 5 «Я хорошо считаю свои силы и знаю, чего хочу»
- 4 «К [сроку] я выстрою [часть жизни] так, как хочу сам»
- 3 «Я сверяю решения со своим, а не с чужим ожиданием»
- 2 «Сегодня я скажу честное нет там, где раньше угодил бы»
- 1 «Я в ладу с собой»

## 8. Тёплый (Заботливый)

**Ось: «чтобы рядом со мной людям становилось теплее»**

- 9 «Я хочу, чтобы рядом со мной людям становилось теплее»
- 8 «Хорошего в людях больше, чем плохого»
- 7 «Близкие связи — мой главный капитал»
- 6 «Я — тот, рядом с кем тепло»
- 5 «Я умею замечать, когда близкому плохо»
- 4 «К [сроку] я восстановлю/углублю [отношения]»
- 3 «Я регулярно говорю близким, что ценю их»
- 2 «Сегодня я порадую кого-то близкого»
- 1 «У меня тёплое настроение»

## Этическая граница

---

- Архетип и глубину выбирает сам декларатор. Навязать прошивку нельзя — это манипуляция.
- Конгруэнтность ядру. Тянуть «Стоика» из тёплого эмпата — насилие над собой.
- Контекст подбора. Даже ресурсная фраза не вовремя ранит.
- Разбор обязателен после уровней 4 и выше.
- На себя — без ограничений. Любой уровень можно проходить в одиночку перед зеркалом.

Теория и первоисточники: «Что произносишь — тем и становишься», «Прошивки личности: 8 архетипов», практикум из 9 диалогов — на [meysternlp.ru](http://meysternlp.ru).