

МЕЙСТЕР-КОД

Трансформационная игра

Конструктор личности на 9 уровней

Полный набор в одном файле:

теория · правила · этика · 36 карт-прошивок

Андрей Мейстер · психолог-методолог · meysternlp.ru

Что это за игра

Игра для двоих, в которой выигрывают оба — но по-разному. Один тренирует высший навык работы с людьми: вытаскивать у собеседника его собственные невысказанные сильные слова. Другой меняется прямо за столом.

Пока играете — это просто разговор. А меняет она вас в ближайшие дни: слова, которые вы произнесли о себе вслух, начинают сбываться.

Игра высокого уровня. Она работает на идентичности и смысле — и потому требует доверия и ответственности. Не салонная забава для вечеринки.

Почему сказанное вслух сбывается

Игра стоит на шести десятилетиях исследований:

- Самовосприятие (Бэм, 1972): мы выводим, кто мы, из собственного поведения. Произнесённая фраза — это поведение.
- Обязательство и последовательность (Чалдини): заявив позицию вслух, человек начинает ей соответствовать.
- Перформатив (Остин, 1962): «я выбираю», «я обещаю» — не отчёт о состоянии, а действие, меняющее реальность.
- Имплементационные интенции (Голлвитцер, 1999): конкретная произнесённая декларация резко повышает шанс реализации.

Поэтому фраза, сказанная о себе вслух при свидетеле, не описывает — она перепрошивает.

9 уровней глубины

Чем выше уровень произнесённой декларации, тем дольше она держится и больше меняет. Снизу — легко, сверху — глубоко.

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 я живу

Две роли — выигрывают оба

Мастер

Вытаскивает у собеседника его собственные сильные слова, ни о чём не прося напрямую. Это умение психолога, переговорщика, руководителя, родителя.

Декларатор

Живёт в разговоре и в какой-то момент произносит ресурсную фразу о себе. С этого момента он меняется. Его выигрыш — он сам, новый.

Роли меняются каждый раунд. Один прокачивает навык, другой — себя. Никто не выигрывает у другого — выигрывают вместе.

Как играть: три режима

- **Одиночная карта.** Тянешь карту-мишень нужного уровня и за 20 минут живого разговора помогаешь партнёру произнести фразу этого уровня.
- **Сборка прошивки.** Декларатор сам выбирает архетип, мастер помогает произнести все 9 его деклараций снизу вверх.
- **Тяни-коллабу.** Вслепую тянешь карту из 36. Откликается — собираете её; категорически нет — кладёшь обратно и тянешь другую.

Сборка идёт снизу вверх. Перепрыгивать нельзя: навык самонаблюдения, без которого глубокие уровни не работают, вырабатывается на поверхностных.

Правила разговора и разбор

Нельзя

Прямо просить произнести фразу, повторять за партнёром, играть в «угадайку», подсказывать.

Можно

Открытые вопросы, наблюдения, самораскрытие, паузы, отражение, лёгкие провокации — всё, что бывает в живом разговоре.

Разбор после раунда — обязателен

Что нужно было вытащить, прозвучало ли это и какая реплика подтолкнула. Без разбора игра превращается в манипуляцию.

Этика и безопасность

- Архетип и глубину выбирает сам декларатор. Навязать прошивку нельзя.
- Конгруэнтность ядру: архетип усиливает то, что есть, а не ломает через колено.
- Уровни 6-9 — только с явным согласием; для уровня 9 желателен ведущий-психолог.
- Ресурсная фраза не вовремя — ранит. Подбирай под состояние.
- На себя — без ограничений: сам вытащил, сам ответил. Самый безопасный режим.

Это игра-инструмент, не терапия. В остром состоянии — к специалисту. Телефон доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно).

Колода: как устроена

36 карт = 8 чистых архетипов + 28 коллабораций (все парные сочетания).

Каждая карта — цельная, самосогласованная личность: 9 деклараций от миссии до состояния, общая ось и пометка «для кого».

- Читай карту сверху вниз — это один человек, а не список.
- Коллаборация — не сумма двух колонок, а сплав: обе оси держат друг друга.
- У каждой карты — саундтрек: песня на русском и мировая, отражающие её ось.

→ Дальше — 36 карт.

Созидатель

«оставить после себя живое»

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

Для кого: тем, кто много начинает и бросает; кто чувствует — жизнь идёт, а следа нет.

♪ RU · ДДТ — «Это всё»

♪ INT · Queen — The Show Must Go On

Опора

«быть тем, на ком держится»

-
- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу, чтобы рядом со мной люди чувствовали себя в безопасности. |
| 8 Убеждение | Мир держится на тех, кто берёт ответственность, а не ждёт. |
| 7 Ценность | Надёжность важнее блеска. |
| 6 Идентичность | Я — тот, на кого можно положиться. |
| 5 Компетенция | Я умею держать слово и доводить обещанное. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу до конца [важное для близких/дела]. |
| 3 Паттерн | Я довожу до конца то, за что взялся. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю то, что обещал. |
| 1 Состояние | Я собран и спокоен. |
-

Для кого: тем, кто хочет быть стержнем семьи или команды без саморазрушения.

♪ RU · Любэ — «Комбат»

♪ INT · Bill Withers — Lean on Me

Наставник

«выращивать людей»

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

Для кого: руководителям, родителям, учителям — всем, чья сила в других людях.

♪ RU · Высоцкий — «Песня о друге»

♪ INT · Whitney Houston — Greatest Love of All

Стойк

«держат путь, что бы ни было»

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

Для кого: тем, кого захлёстывает; кто хочет тихой внутренней силы.

♪ RU · Кино — «Кукушка»

♪ INT · Tom Petty — I Won't Back Down

Исследователь

«расти и узнавать новое»

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

Для кого: тем, кто застрял и боится нового; противоядие от «уже поздно».

♪ RU · Машина Времени — «Поворот»

♪ INT · David Bowie — Changes

Соединяющий

«строить мосты между людьми»

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

Для кого: тем, чья сила в отношениях; переговорщикам, организаторам, связным.

♪ RU · Окуджава — «Союз друзей»

♪ INT · Simon & Garfunkel — Bridge Over Troubled Water

Свободный

«быть собой, а не нравиться»

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

Для кого: тем, кто живёт в угоду другим; противоядие от созависимости.

♪ RU · Ария — «Я свободен»

♪ INT · Frank Sinatra — My Way

Тёплый

«чтобы рядом было теплее»

9 Миссия Я хочу, чтобы рядом со мной людям становилось теплее.

8 Убеждение Хорошего в людях больше, чем плохого.

7 Ценность Близкие связи — мой главный капитал.

6 Идентичность Я — тот, рядом с кем тепло.

5 Компетенция Я умею замечать, когда близкому плохо.

4 Цель К [сроку] я восстановлю/углублю [важные отношения].

3 Паттерн Я регулярно говорю близким, что ценю их.

2 Обещание Сегодня я порадую кого-то близкого.

1 Состояние У меня тёплое настроение.

Для кого: тем, кто закрылся, ожесточился, отдалился от близких.

♪ RU · Олег Митяев — «Как здорово...»

♪ INT · Louis Armstrong — What a Wonderful World

Архитектор

«строить долговечное»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу оставить после себя то, на что люди смогут опереться годами. |
| 8 Убеждение | Мир держится на том, что построено надёжно и с умислом. |
| 7 Ценность | Долговечное важнее яркого; надёжное — важнее модного. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто строит так, чтобы стояло. |
| 5 Компетенция | Я довожу замысел до готовой вещи, на которую можно положиться. |
| 4 Цель | К [сроку] я завершу [проект], сделанный «на совесть», а не «на сдачу». |
| 3 Паттерн | Я каждый день делаю одно дело так, чтобы за него не было стыдно. |
| 2 Обещание | Сегодня я доведу одно начатое до готового и надёжного. |
| 1 Состояние | Я собран, в тонусе и спокоен. |

Для кого: тем, кто хочет, чтобы их дело пережило их самих.

♪ RU · Любэ — «Конь»

♪ INT · Starship — We Built This City

Мастер передачи

«оставить дело и учеников»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу оставить после себя не только дело, но и людей, способных его продолжить. |
| 8 Убеждение | Мир отзывается на вложенное; в каждом есть зерно для роста. |
| 7 Ценность | Создать и передать важнее, чем удержать у себя. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто создаёт и рядом с кем рождаются другие создатели. |
| 5 Компетенция | Я довожу замысел до готовой вещи и умею увидеть в человеке его сильное. |
| 4 Цель | К [сроку] я завершу [результат] и доведу [ученика] до [уровня]. |
| 3 Паттерн | Я каждый день что-то создаю и отмечаю в людях их сильное вслух. |
| 2 Обещание | Сегодня я доведу одну вещь и поддержу кого-то в его деле. |
| 1 Состояние | Я в тонусе, и мне интересны люди. |

Для кого: ремесленникам, мастерам, наставникам с собственным делом.

♪ RU · Машина Времени — «Пока горит свеча»

♪ INT · Crosby, Stills & Nash — Teach Your Children

Несокрушимый автор

«довести замысел, что бы ни случилось»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу оставить после себя живое, прожив жизнь, на которую не стыдно оглянуться. |
| 8 Убеждение | Мир отзывается на вложенное; моя реакция на трудности — всегда моя. |
| 7 Ценность | Создавать важнее, чем потреблять; внутренний мир важнее победы. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто создаёт, и кого нельзя сломать на пути к замыслу. |
| 5 Компетенция | Я доведу задуманное до готового и держу спокойствие под давлением. |
| 4 Цель | К [сроку] я завершу [проект], не сорвавшись и не сорвав других. |
| 3 Паттерн | Я каждый день делаю шаг к замыслу; в трудный момент беру паузу, а не бросаю. |
| 2 Обещание | Сегодня я доведу одну вещь и отвечу на сложное спокойно. |
| 1 Состояние | Я в тонусе и собран. |

Для кого: тем, кто бросает проекты при первом ударе.

♪ RU · Высоцкий — «Кони привередливые»

♪ INT · Survivor — Eye of the Tiger

Изобретатель

«делать то, чего ещё не было»

9 Миссия

Я хочу оставить после себя что-то живое и новое — то, чему научусь по пути.

8 Убеждение

Мир отзывается на вложенное; любой опыт чему-то учит.

7 Ценность

Создавать новое важнее, чем повторять старое.

6 Идентичность

Я — тот, кто пробует, учится и создаёт.

5 Компетенция

Я довожу замысел до готового и научусь любому нужному делу.

4 Цель

К [сроку] я создам [то, чего раньше не делал].

3 Паттерн

Я каждый день что-то создаю и берусь за то, чего пока не умею.

2 Обещание

Сегодня я доведу одну вещь и попробую один новый приём.

1 Состояние

Я в тонусе, и мне любопытно.

Для кого: стартаперам, инженерам-практикам, R&D-людям.

♪ RU · Земляне — «Трава у дома»

♪ INT · Daft Punk — Harder, Better, Faster, Stronger

Со-творец

«СОЗДАВАТЬ ВМЕСТЕ С ЛЮДЬМИ»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу оставить после себя живое, рождённое вместе с другими. |
| 8 Убеждение | Мир отзывается на вложенное; вместе можно то, что одному невозможно. |
| 7 Ценность | Создавать вместе важнее, чем создавать в одиночку и держать у себя. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто собирает людей вокруг общего дела. |
| 5 Компетенция | Я довожу замысел до готового и слушаю так, что людям рядом легче. |
| 4 Цель | К [сроку] я сведу [команду] и доведу [общее дело] до результата. |
| 3 Паттерн | Я каждый день что-то создаю и знакомлю тех, кому полезно встретиться. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю шаг к делу и позову туда нужного человека. |
| 1 Состояние | Я в тонусе и мне тепло к людям. |

Для кого: продюсерам, организаторам, лидерам проектов.

♪ RU · Окуджава — «Грузинская песня»

♪ INT · USA for Africa — We Are the World

Автор своей жизни

«строить жизнь по своему чертежу»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу прожить свою жизнь и оставить после себя что-то живое. |
| 8 Убеждение | Мир отзывается на вложенное; жизнь даёт ровно столько, сколько вкладываешь сам. |
| 7 Ценность | Создавать своё важнее, чем нравиться или повторять. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто живёт по своему компасу и строит по своему чертежу. |
| 5 Компетенция | Я довожу замысел до готового и знаю, чего хочу. |
| 4 Цель | К [сроку] я выстрою [часть жизни] так, как хочу сам. |
| 3 Паттерн | Я каждый день делаю шаг к своему и сверяю решения со своим, а не с чужим. |
| 2 Обещание | Сегодня я доведу одну вещь и скажу честное «нет» лишнему. |
| 1 Состояние | Я в тонусе и в ладу с собой. |

Для кого: предпринимателям, авторам, фрилансерам, ушедшим из найма.

♪ RU · Машина Времени — «Однажды мир прогнётся под нас»

♪ INT · Bon Jovi — It's My Life

Заботливый строитель

«делать дом, где тепло»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу оставить живое — и в делах, и в людях, которым со мной было тепло. |
| 8 Убеждение | Мир отзывается на вложенное; хорошего в людях больше, чем плохого. |
| 7 Ценность | Создавать важнее, чем потреблять; близкие связи — мой капитал. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто создаёт и рядом с кем тепло. |
| 5 Компетенция | Я довожу замысел до готового и замечая, когда близкому плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я завершу [дело] и сделаю шаг к [близкому отношению]. |
| 3 Паттерн | Я каждый день что-то создаю и говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я доведу одну вещь и порадую кого-то близкого. |
| 1 Состояние | Я в тонусе и тёплый. |

Для кого: тем, кто строит семью или мастерскую с душой.

♪ RU · Лев Лещенко — «Родительский дом»

♪ INT · Crosby, Stills, Nash & Young — Our House

Старший

«Быть тем, к кому можно прийти»

9 Миссия Я хочу быть тем, рядом с кем младшие в безопасности и растут.

8 Убеждение Мир держится на ответственных; в каждом есть зерно для роста.

7 Ценность Надёжность и рост другого важнее моего блеска.

6 Идентичность Я — тот, на кого можно положиться и рядом с кем люди становятся сильнее.

5 Компетенция Я умею держать слово и увидеть в человеке его сильное.

4 Цель К [сроку] я доведу [своё дело] и поддержу [человека] до [его шага].

3 Паттерн Я довожу обещанное и отмечаю в людях их сильное вслух.

2 Обещание Сегодня я сделаю обещанное и поддержу кого-то конкретного.

1 Состояние Я собран, спокоен, и мне интересны люди.

Для кого: руководителям отделов, старшим в семье, главам родов.

♪ RU · Олег Газманов — «Офицеры»

♪ INT · Cat Stevens — Father and Son

Скала

«держат, не сгибаясь»

-
- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу прожить жизнь, на которую не стыдно оглянуться, и быть тем, на ком в трудный час держатся. |
| 8 Убеждение | Мир держится на ответственных; моя реакция — всегда моя. |
| 7 Ценность | Надёжность и внутренний мир важнее блеска и победы любой ценой. |
| 6 Идентичность | Я — тот, на кого можно положиться, и меня нельзя сломать. |
| 5 Компетенция | Я держу слово и держу спокойствие под давлением. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу [важное], не изменив себе и не сорвавшись. |
| 3 Паттерн | Я довожу обещанное; в трудный момент беру паузу, а не сваливаю. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю обещанное и отвечу на сложное спокойно. |
| 1 Состояние | Я собран, спокоен и тих. |

Для кого: командирам, врачам, спасателям, главам семей в шторм.

♪ RU · Кино — «Звезда по имени Солнце»

♪ INT · David Guetta ft. Sia — Titanium

Растущая опора

«быть надёжным и не застывать»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу быть тем, на кого можно положиться, и при этом продолжать расти. |
| 8 Убеждение | Мир держится на ответственных; любой опыт чему-то учит. |
| 7 Ценность | Надёжность важнее блеска, но учиться важнее, чем казаться знающим. |
| 6 Идентичность | Я — тот, на кого можно положиться, и кто учится всю жизнь. |
| 5 Компетенция | Я держу слово и научусь любому делу, если оно нужно делу или близким. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу [обещанное] и освою [новое нужное]. |
| 3 Паттерн | Я доведу обещанное и регулярно пробую то, чего пока не умею. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю обещанное и попробую один новый приём. |
| 1 Состояние | Я собран и мне любопытно. |

Для кого: руководителям, боящимся «устареть»; родителям подростков; экспертам в новой области.

♪ RU · Чиж & Со — «Вечная молодость»

♪ INT · Fleetwood Mac — Don't Stop

Хранитель круга

«держат общество вокруг себя»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу, чтобы рядом со мной у людей были и опора, и связь друг с другом. |
| 8 Убеждение | Мир держится на ответственных; большинство конфликтов решаемы через разговор. |
| 7 Ценность | Надёжность и близкие связи — важнее блеска и широкого круга. |
| 6 Идентичность | Я — тот, на ком держится круг, и кто соединяет в нём людей. |
| 5 Компетенция | Я держу слово и слушаю так, что людям рядом легче. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу [общее дело] и сведу [нужных людей]. |
| 3 Паттерн | Я довожу обещанное и знакомлю тех, кому полезно встретиться. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю обещанное и свяжусь с тем, кого давно не слышал. |
| 1 Состояние | Я собран и тепло отношусь к людям. |

Для кого: организаторам клубов, тимлидам, старостам, главам сообществ.

♪ RU · Любэ — «Давай за...»

♪ INT · Ben E. King — Stand by Me

Самодостаточная сила

«надёжный, но не для угождения»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу быть тем, на кого можно положиться, и при этом прожить свою жизнь. |
| 8 Убеждение | Мир держится на ответственных; жизнь даёт ровно столько, сколько вкладываешь сам. |
| 7 Ценность | Надёжность важна, но не ценой растворения в чужих ожиданиях. |
| 6 Идентичность | Я — тот, на кого можно положиться, и кто живёт по своему компасу. |
| 5 Компетенция | Я держу слово и хорошо знаю, чего хочу. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу [своё дело] так, как считаю правильным. |
| 3 Паттерн | Я доведу обещанное и сверяю решения со своим, а не с чужим ожиданием. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю обещанное и скажу честное «нет» лишнему. |
| 1 Состояние | Я собран и в ладу с собой. |

Для кого: тем, кого «опорой» делают другие против их воли.

♪ RU · Би-2 — «Полковнику никто не пишет»

♪ INT · Simon & Garfunkel — I Am a Rock

Надёжный родитель

«и держать, и греть»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу быть тем, рядом с кем близкие в безопасности и в тепле. |
| 8 Убеждение | Мир держится на ответственных; хорошего в людях больше, чем плохого. |
| 7 Ценность | Близкие — мой капитал, надёжность — моя форма любви. |
| 6 Идентичность | Я — тот, на ком держится дом и под чьим крылом тепло. |
| 5 Компетенция | Я держу слово и замечаю, когда близкому плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу [важное для семьи] и сделаю шаг к [близкому]. |
| 3 Паттерн | Я довожу обещанное и каждый день говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я сделаю обещанное и порадую близкого. |
| 1 Состояние | Я собран и тёплый. |

Для кого: родителям, супругам, старшим в семье.

♪ RU · Юрий Антонов — «Под крышей дома твоего»

♪ INT · Carole King — You've Got a Friend

Мудрец

«учить примером и тишиной»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Моё дело — помогать другим становиться сильнее, прожив жизнь, на которую не стыдно оглянуться. |
| 8 Убеждение | В каждом есть зерно; моя реакция — всегда моя. |
| 7 Ценность | Рост другого и внутренний мир важнее блеска и победы. |
| 6 Идентичность | Я — тот, рядом с кем расту, и кого нельзя сломать. |
| 5 Компетенция | Я умею назвать в человеке сильное и держать спокойствие под давлением. |
| 4 Цель | К [сроку] я поддержу [человека] до [роста], сохранив свой покой. |
| 3 Паттерн | Я отмечаю в людях их сильное и в трудный момент беру паузу. |
| 2 Обещание | Сегодня я поддержу кого-то и отвечу на сложное спокойно. |
| 1 Состояние | Я спокоен и мне интересны люди. |

Для кого: пожилым тренерам, ректорам, духовным наставникам.

♪ RU · Аквариум — «Город золотой»

♪ INT · The Beatles — Let It Be

Учитель-практик

«учиться самому и вести других»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Моё дело — расти самому и помогать расти другим. |
| 8 Убеждение | В каждом есть зерно; любой опыт чему-то учит. |
| 7 Ценность | Рост — мой и другого — важнее, чем казаться знающим. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто учится сам и рядом с кем растут другие. |
| 5 Компетенция | Я научусь любому нужному делу и умею назвать в человеке сильное. |
| 4 Цель | К [сроку] я освою [новое] и доведу [ученика] до [его шага]. |
| 3 Паттерн | Я регулярно пробую новое и отмечаю в людях их сильное. |
| 2 Обещание | Сегодня я узнаю что-то новое и поддержу кого-то. |
| 1 Состояние | Мне любопытно и интересны люди. |

Для кого: практикующим тренерам, преподавателям-исследователям.

♪ RU · Сплин — «Маяк»

♪ INT · Johnny Nash — I Can See Clearly Now

Дирижёр

«сводить людей и растить каждого»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу, чтобы рядом со мной росли и сами люди, и связь между ними. |
| 8 Убеждение | В каждом есть зерно, и большинство конфликтов решаемы через разговор. |
| 7 Ценность | Рост другого и близкие связи важнее, чем быть самым умным или известным. |
| 6 Идентичность | Я — тот, рядом с кем растут, и кто соединяет растущих. |
| 5 Компетенция | Я умею назвать в человеке сильное и слушать так, что рядом легче. |
| 4 Цель | К [сроку] я сведу [команду] и доведу [каждого] до [его шага]. |
| 3 Паттерн | Я отмечаю в людях их сильное и знакомлю тех, кому полезно встретиться. |
| 2 Обещание | Сегодня я поддержу одного и свяжу двоих. |
| 1 Состояние | Мне интересны люди и тепло к ним. |

Для кого: тимлидам, режиссёрам, продюсерам, тренерам команд.

♪ RU · Чайф — «Ой-йо»

♪ INT · Sister Sledge — We Are Family

Освобождающий

«помогать другому стать собой»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Моё дело — помогать другим становиться сильнее и прожить свою жизнь, а не чужую. |
| 8 Убеждение | В каждом есть зерно; жизнь даёт ровно столько, сколько вкладываешь сам. |
| 7 Ценность | Рост другого и быть собой важнее, чем нравиться или быть в центре. |
| 6 Идентичность | Я — тот, рядом с кем люди вспоминают, кто они на самом деле. |
| 5 Компетенция | Я умею назвать в человеке сильное и хорошо знаю, чего хочу сам. |
| 4 Цель | К [сроку] я поддержу [человека] до [его собственного шага]. |
| 3 Паттерн | Я отмечаю в людях их сильное и сверяю решения со своим, а не с чужим. |
| 2 Обещание | Сегодня я поддержу одного и скажу честное «нет» лишнему. |
| 1 Состояние | Мне интересны люди и я в ладу с собой. |

Для кого: коучам, психотерапевтам, тренерам индивидуальной работы.

♪ RU · Наутилус — «Прогулки по воде»

♪ INT · Sting — If You Love Somebody Set Them Free

Добрый учитель

«растить с теплом»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Моё дело — помогать другим становиться сильнее, и чтобы рядом было тепло. |
| 8 Убеждение | В каждом есть зерно, и хорошего в людях больше, чем плохого. |
| 7 Ценность | Рост другого и близкие связи важнее блеска. |
| 6 Идентичность | Я — тот, рядом с кем растут и кому тепло. |
| 5 Компетенция | Я умею назвать в человеке сильное и замечаю, когда ему плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я доведу [ученика] до [роста], не задавив теплом и не уронив поддержкой. |
| 3 Паттерн | Я отмечаю сильное вслух и говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я поддержу одного и порадую близкого. |
| 1 Состояние | Мне интересны люди и тёплое настроение. |

Для кого: учителям младших классов, бабушкам и дедушкам, наставникам в горе.

♪ RU · «Дорогою добра» (Минков/Энтин)

♪ INT · Bette Midler — Wind Beneath My Wings

Странник

«идти и не бояться нового»

-
- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу прожить жизнь, на которую не стыдно оглянуться, и в которой не стоял на месте. |
| 8 Убеждение | Моя реакция — всегда моя; любой опыт чему-то учит. |
| 7 Ценность | Внутренний мир и рост важнее победы и регалий. |
| 6 Идентичность | Меня нельзя сломать, и я учусь всю жизнь. |
| 5 Компетенция | Я держу спокойствие под давлением и научусь любому нужному делу. |
| 4 Цель | К [сроку] я пройду [трудное новое], не изменив себе. |
| 3 Паттерн | В трудный момент беру паузу и регулярно пробую то, чего пока не умею. |
| 2 Обещание | Сегодня я отвечу на сложное спокойно и попробую один новый приём. |
| 1 Состояние | Я спокоен и мне любопытно. |
-

Для кого: переезжающим, меняющим карьеру в зрелом возрасте, ветеранам в гражданке.

♪ RU · Высоцкий — «Чужая колея»

♪ INT · Bob Dylan — Like a Rolling Stone

Тихий лидер

«ВЕСТИ СПОКОЙСТВИЕМ»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу прожить жизнь, на которую не страшно оглянуться, и чтобы рядом было больше связи. |
| 8 Убеждение | Моя реакция — всегда моя; большинство конфликтов решаемы через разговор. |
| 7 Ценность | Внутренний мир и близкие связи важнее победы и широкого круга. |
| 6 Идентичность | Меня нельзя сломать, и я тот, кто соединяет людей. |
| 5 Компетенция | Я держу спокойствие под давлением и слушаю так, что рядом легче. |
| 4 Цель | К [сроку] я сведу [людей] вокруг [общего дела], не сорвавшись на пути. |
| 3 Паттерн | В трудный момент беру паузу и знакомлю тех, кому полезно встретиться. |
| 2 Обещание | Сегодня я отвечу спокойно и свяжусь с тем, кого давно не слышал. |
| 1 Состояние | Я спокоен и мне тепло к людям. |

Для кого: переговорщикам в кризисе, медиаторам, командирам в условиях стресса.

♪ RU · Кино — «Спокойная ночь»

♪ INT · Cat Stevens — Peace Train

Внутренний мудрец

«ЖИТЬ ПО-СВОЕМУ, СПОКОЙНО»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу прожить свою жизнь, на которую не страшно оглянуться. |
| 8 Убеждение | Моя реакция — всегда моя; жизнь даёт ровно столько, сколько вкладываешь сам. |
| 7 Ценность | Я выбираю быть собой и в мире с собой — а не нравиться или побеждать. |
| 6 Идентичность | Я живу по своему компасу, и меня нельзя сломать. |
| 5 Компетенция | Я держу спокойствие под давлением и хорошо знаю, чего хочу. |
| 4 Цель | К [сроку] я пройду [своё трудное], не изменив себе. |
| 3 Паттерн | В трудный момент беру паузу и сверяю с собой, а не с чужим ожиданием. |
| 2 Обещание | Сегодня я отвечу спокойно и скажу честное «нет» лишнему. |
| 1 Состояние | Я спокоен и в ладу с собой. |

Для кого: тем, кто давно перестал воевать и хочет жить осмысленно.

♪ RU · Высоцкий — «Я не люблю»

♪ INT · Bobby McFerrin — Don't Worry Be Happy

Тихий хранитель

«защищать и согревать молча»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу прожить жизнь, на которую не стыдно оглянуться, и чтобы рядом было теплее. |
| 8 Убеждение | Моя реакция — всегда моя; хорошего в людях больше, чем плохого. |
| 7 Ценность | Внутренний мир и близкие связи важнее победы и блеска. |
| 6 Идентичность | Меня нельзя сломать, и я тот, рядом с кем тепло. |
| 5 Компетенция | Я держу спокойствие под давлением и замечаю, когда близкому плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я пройду [своё трудное] и сделаю шаг к [близкому]. |
| 3 Паттерн | В трудный момент беру паузу и каждый день говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я отвечу спокойно и порадую близкого. |
| 1 Состояние | Я спокоен и тёплый. |

Для кого: отцам в кризис, медсёстрам, людям опасных профессий с семьёй.

♪ RU · Любэ — «Берёзы»

♪ INT · The Pretenders — I'll Stand by You

Открыватель

«знакомить мир и людей»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я здесь, чтобы узнавать новое и связывать людей и идеи. |
| 8 Убеждение | Любой опыт чему-то учит; большинство конфликтов решаемы через разговор. |
| 7 Ценность | Учиться и близкие связи важнее, чем казаться знающим. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто учится всю жизнь и соединяет людей. |
| 5 Компетенция | Я научусь любому нужному делу и слушаю так, что рядом легче. |
| 4 Цель | К [сроку] я освою [новое] и сведу [людей] вокруг этого. |
| 3 Паттерн | Я регулярно пробую новое и знакомлю тех, кому полезно встретиться. |
| 2 Обещание | Сегодня я попробую один новый приём и свяжусь с давно не слышанным. |
| 1 Состояние | Мне любопытно и тепло к людям. |

Для кого: журналистам, кураторам, организаторам конференций, антропологам.

♪ RU · Магомаев — «Команда молодости нашей»

♪ INT · Paul Simon — Graceland

Первопроходец

«идти туда, где ещё не были»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я здесь, чтобы расти и прожить свою жизнь, а не чужую. |
| 8 Убеждение | Любой опыт чему-то учит; жизнь даёт ровно столько, сколько вкладываешь сам. |
| 7 Ценность | Учиться и быть собой важнее, чем нравиться и казаться знающим. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто учится всю жизнь и живёт по своему компасу. |
| 5 Компетенция | Я научусь любому нужному делу и знаю, чего хочу. |
| 4 Цель | К [сроку] я освою [новое] так, как мне самому нужно. |
| 3 Паттерн | Я пробую то, чего не умею, и сверяю с собой, а не с чужим. |
| 2 Обещание | Сегодня я попробую новое и скажу честное «нет» лишнему. |
| 1 Состояние | Мне любопытно и я в ладу с собой. |

Для кого: первопроходцам ниш, предпринимателям-исследователям, путешественникам с целью.

♪ RU · Кино — «Группа крови»

♪ INT · Steppenwolf — Born to Be Wild

Внимательный

«учиться у людей с любовью»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я здесь, чтобы расти и чтобы рядом со мной людям становилось теплее. |
| 8 Убеждение | Любой опыт чему-то учит; хорошего в людях больше, чем плохого. |
| 7 Ценность | Учиться и близкие связи важнее, чем казаться знающим. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто учится у людей и рядом с кем тепло. |
| 5 Компетенция | Я научусь любому нужному делу и замечая, когда близкому плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я освою [навык для близких] и сделаю шаг к [важному отношению]. |
| 3 Паттерн | Я регулярно пробую новое и говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я попробую один новый приём и порадую близкого. |
| 1 Состояние | Мне любопытно и тёплое настроение. |

Для кого: молодым родителям, парам в восстановлении, психологам в начале пути.

♪ RU · Юрий Визбор — «Милая моя»

♪ INT · Elton John — Your Song

Свободный связной

«соединять без зависимости»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу прожить свою жизнь и чтобы между людьми было больше связи. |
| 8 Убеждение | Большинство конфликтов решаемы через разговор; жизнь даёт по вложению. |
| 7 Ценность | Близкие связи важнее широкого круга, но я не растворяюсь в людях. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто соединяет людей и живёт по своему компасу. |
| 5 Компетенция | Я слушаю так, что рядом легче, и хорошо знаю, чего хочу. |
| 4 Цель | К [сроку] я сведу [людей] так, как считаю правильным. |
| 3 Паттерн | Я знакомлю тех, кому полезно, и сверяю решения со своим, а не с их ожиданием. |
| 2 Обещание | Сегодня я свяжусь с давно не слышанным и скажу честное «нет» лишним связям. |
| 1 Состояние | Мне тепло к людям и я в ладу с собой. |

Для кого: networking-людям, рекрутёрам, посредникам, переговорщикам, не теряющим себя.

♪ RU · Чиж & Со — «Перекрёсток»

♪ INT · The Rembrandts — I'll Be There for You

Душа собрания

«греть и соединять»

- | | |
|-----------------------|---|
| 9 Миссия | Я хочу, чтобы между людьми было больше связи и чтобы рядом было теплее. |
| 8 Убеждение | Большинство конфликтов решаемы через разговор; хорошего в людях больше. |
| 7 Ценность | Близкие связи — мой главный капитал. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто соединяет людей, и рядом с кем тепло. |
| 5 Компетенция | Я слушаю так, что рядом легче, и замечаю, когда кому-то плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я соберу [близких] вокруг [общего]. |
| 3 Паттерн | Я знакоблю тех, кому полезно, и говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я свяжусь с давно не слышанным и порадую близкого. |
| 1 Состояние | Мне тепло к людям и тёплое настроение. |

Для кого: главам родов и сообществ, организаторам семейных встреч, ведущим групп поддержки.

♪ RU · Утёсов — «Дорогие мои москвичи»

♪ INT · Kool & The Gang — Celebration

Свой и близкий

«**БЫТЬ СОБОЙ И ОСТАВАТЬСЯ БЛИЗКИМ**»

- | | |
|-----------------------|--|
| 9 Миссия | Я хочу прожить свою жизнь и чтобы рядом было теплее. |
| 8 Убеждение | Жизнь даёт по вложению; хорошего в людях больше, чем плохого. |
| 7 Ценность | Я выбираю быть собой и при этом близким. |
| 6 Идентичность | Я — тот, кто живёт по своему компасу и рядом с кем тепло. |
| 5 Компетенция | Я знаю, чего хочу, и замечаю, когда близкому плохо. |
| 4 Цель | К [сроку] я выстрою [часть жизни] по-своему, не отдалив [близкого]. |
| 3 Паттерн | Я сверяю решения со своим — и каждый день говорю близким, что ценю их. |
| 2 Обещание | Сегодня я скажу честное «нет» лишнему и порадую близкого. |
| 1 Состояние | Я в ладу с собой и тёплым. |

Для кого: тем, кто выбирал между «собой» и «близкими» и уставал терять то или другое.

♪ RU · Земфира — «Хочешь?»

♪ INT · Billy Joel — Just the Way You Are