

КАНД. ПСИХОЛ. НАУК
ЖАННА ЗАВЬЯЛОВА

ЛИЛА. БИЗНЕС.
ТРАНСФОРМАЦИОННАЯ
ИГРА



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923.2:33

ББК 88.4

3-13

Завьялова, Жанна Владимировна.

3-13 Ли́ла. Бизнес. Трансформационная игра. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 112 с. — (Бизнес-игры, в которые играют).

ISBN 978-5-17-163807-8

Найдите лучший путь — в бизнесе и жизни.

Хотите принимать решения легко и уверенно?

Эта игра — ваш проводник в мир осознанного выбора. Больше никаких сомнений, импульсивных действий и непредсказуемых последствий. Только ясность, глубокая проработка и результаты, которые останутся с вами навсегда.

Как это работает?

55 шагов — 55 ключей к вашей внутренней мудрости.

С каждым ходом вы:

- Увидите скрытые варианты — там, где другие замечают только тупик.
- Проработаете страхи и ограничения — чтобы решения рождались из силы, а не из стресса.
- Создадите четкий план — с учетом всех рисков и возможностей.

Почему это важно?

Большинство людей действуют на автопилоте. Эта методика перепрограммирует ваш подход к выбору: вы научитесь видеть не только цель, но и все последствия еще до первого шага.

УДК 159.923.2:33

ББК 88.4

ISBN 978-5-17-163807-8

© Завьялова Ж.В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

ВСТУПЛЕНИЕ

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИГРЫ «ЛИЛА. БИЗНЕС»

Откуда взялась игра «Лила. Бизнес»? Ее автор — канд. психол. наук Жанна Завьялова. Вот что говорит Жанна о том, как появилась игра:

В молодости, пока мои подруги ходили на свидания, я мучилась бессмысленностью существования. В чем смысл моей жизни? Этот вопрос не давал мне покоя, а ответ я не находила. В 22 года я почувствовала, что самое важное — это родить ребенка. Что и так все понятно, что будет дальше, а вот ребенок — это важно. Так, я быстро вышла замуж и родила дочь. Какое-то время я была тотально поглощена ее выращиванием и воспитанием и вопрос о смысле жизни больше не возникал. Но когда дочь пошла в школу, а я развелась с мужем, вопрос о смысле существования снова встал передо мной. Я читала книги по эзотерике, параллельно писала кандидатскую диссертацию по психологии, работала, но что я делаю на планете Земля, зачем я здесь, я так и не понимала.

И вот в духовных поисках мне повстречалась игра «Лила». И хороший ведущий игры, который уверил меня в том, что игра «Лила» как раз и помогает осознать, ради чего Дух воплотился в мое тело. И что он хочет, этот Дух. И что жизнь — это путь реализации замысла Духа. Поэтому я решила сыграть. Ведущий не обманул. Я успокоилась, потому что внезапно осознала, что свобода воли существует. И каждый человек волен сам наделить свою жизнь абсолютно любым смыслом, каким сам захочет. Мы сами себя обуславливаем, осознанно или бессознательно.

Я почувствовала грандиозность момента: еще бы, теперь из пустыни бессмысленного существования я попала в гипермаркет смыслов, где могу выбрать абсолютно любой, какой захочу. Ошибки выбора не существует!

«А что я хочу?» — задала я вопрос сама себе и начала слушать... И я вспомнила мультфильм из далекого детства, еще из СССР, где Весна-красна в виде красивой девушки в красном сарафане идет по зимнему лесу и поет. Весь лес в снегу, и только вокруг нее вьются и поют птички, летают бабочки. А место, где она прошла — там тает снег и начинает зеленеть трава и цвести цветы. Я захотела быть такой же, как эта девушка-весна.

Так я выбрала себе смысл жизни. Хотя по психотипу я была очень и очень далека от таких женских образов. Я была интроверт и не умела разворачивать пространство любви. Наоборот, под пристальными взглядами людей я скукоживалась и словно превращалась в точку, чтобы меня не заметили. Тем не менее, после игры «Лила» моя жизнь изменилась. Она стала наполненной. Исчезли тревоги и сомнения, появилась целеустремленность и сфокусированность. Исчезли претензии к жизни. Так игра «Лила» изменила мое мировоззрение и меня вместе с ним.

Шли годы, моя дочь стала подростком и тоже начала мучиться отсутствием смысла жизни. Но я уже знала рецепт. Я предложила ей сыграть в «Лилу», и она согласилась. И тоже соединилась с внутренней, сущностной частью самой себя, обрела внутренние смыслы.

И вот на 8 марта 2014 года к моей дочке пришли подруги. Они решили сыграть в «Лилу». Потому что у них были важные выборы, которые они должны были сделать. Расположились они на кухне прямо на полу, а я что-то готовила и периодически подглядывала за их игрой. Моя дочь медленно двигалась фишкой вверх, небольшими шагами. Подруги же ее буквально как на русских горках катались на стрелах и змеях вверх-вниз по всему игровому полю. Я уже все приготовила и ждала их к столу, но они хотели сначала доиграть. Тогда я попросилась к ним в игру. Меня приняли.

Я быстро, за 8 ходов, вошла в «Космическое сознание» и за полчаса завершила игру. «Ну вот, мама всегда так! — сказала моя дочь Ксения. — Начать может и последней, это не важно, а к результату всегда первой приходит!» Я улыбнулась.

«Ну конечно, ведь я знаю секрет. Я им пользуюсь и каждый раз получаю результат. И вы пользуйтесь. Этот секрет написан в текстах игры».

«Где?!» — в один голос спросили подруги моей дочери. Тогда я начала зачитывать тексты и трактовать их.

«Но такой смысл видишь только ты! То, что ты сказала, там не написано. И мы сами без разъяснений никогда бы не догадались!»

«Ну конечно, — ответила я, — ведь игре "Лила" уже 4000 лет. Она написана для людей той эпохи, к тому же в традициях индуизма. Все примеры и истории здесь рассказываются с опорой на индийский эпос. Я вам просто перевела послание древности на современный язык».

«О, спасибо!» — хором сказали девчонки. После этого траектория движения их фишек изменилась, они перестали падать вниз и очень быстро все закончили игру. Их восторгам не было предела. Инсайты переполняли их. Они увидели, почему у них что-то не получалось в жизни, а почему получалось. Они осознали причины событий! И они приняли свои решения на будущее в полной уверенности и в понимании, как они будут эти решения реализовывать.

А меня посетил собственный инсайт, которым я тут же с ними поделилась: «Девчонки, я вот что подумала. Если для вас было неочевидно послание игры "Лила", то, возможно, и для других людей оно неочевидно?»

«Да, однозначно! Вот если бы ты могла объяснить людям так же, как сейчас объяснила нам», — сказала дочь, а подруги уверенно закивали.

«А что, если я перепишу карточки игры "Лила" на современный язык, наполню их примерами из современной жизни, сделаю другую игру? Вам захотелось бы в нее сыграть?!» — сказала я. Ответом мне было единодушное согласие.

Так 8 марта в женской компании родился замысел новой игры. Тогда я назвала ее «Каузальный интеллект», поскольку «каузальный» означает «причинно-следственный». А «интеллект» означает способность видеть взаимосвязи. Я придумала этот новый термин, потому что оставила за собой возможность защитить докторскую диссертацию на эту тему после того, как наберу достаточное количество статистических доказательств.

А дальше началось просто невероятное. Я просто была проводником, а игра рождалась сама. 27 апреля 2014 года я уже проводила первый тренинг для первых игротехников по новой игре «Каузальный интеллект». Игра была напечатана в типографии. Нашлись и художник-макетист, и типография, и люди, желавшие научиться, и учебный зал. В общем, все нашлось само с молниеносной скоростью. На первый тренинг пришли психологи, коучи и бизнес-тренеры. Но я, как бизнес-консультант, не могла пройти мимо того, чтобы не дать бизнес-трактовку игры. Тогда это были гипотезы.

За пару лет, у нас создалось сообщество игротехников по игре «Каузальный интеллект». И мы делали слеты летом и зимой, чтобы обмениваться опытом и поделиться феноменами игры и понять, что из них — влияние личности игротехника, а что — феномен игры, разный, но одинаковый у всех игротехников и у многих игроков. Так мы собрали феномены игры, подтвержденные нашей внутренней статистикой.

Все чаще поступали вопросы от бизнеса, хотя на тот момент игра помогала решать жизненные вопросы: «Как быть самим собой и при этом успешным в социуме? Как реализовать свою мечту? Как построить гармоничные отношения в семье? Как чувствовать себя счастливой?»

Люди бизнеса задавали свои вопросы к игре: «Как построить успешный бизнес? Как масштабировать проект? Как из найма выйти во фриланс и создать свою компанию? Как управлять крупным коллективом? Как создать команду? Как успешно инвестировать и получать пассивный до-

ход?» Ну и, наконец, распиаренный вопрос из соцсетей: «Как заработать миллион?» Понятно, что прямых рецептов в психологических текстах игры не было. Но я могла тексты трактовать на язык бизнес-реальности. И я трактовала. И учила игротехников. Но в какой-то момент назрел запрос от нашего сообщества: «Жанна! Нужно создать новые тексты. С примерами из бизнеса. В терминах бизнеса. Люди не понимают, а мы не всегда можем трактовать так же точно, как ты. Давай сделаем еще одну игру с новыми текстами. Пусть будет две!»

И вот мы собрались на очередной слет под Минском и написали эти тексты.

В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ ИГРЫ? ЗАЧЕМ ОНА?

И вот перед вами игра с теми самыми бизнес-текстами. Уже несколько лет мы ее проводим для разных компаний: это и банки, и ритейл, и частные предприниматели, и производства, и медицинские клиники. Все те, кто интересуется эффективностью принимаемых решений.

На мой взгляд, человек, принимающий решения, последствия которого влияют на большое количество людей, на финансы и на будущее, просто обязан сначала войти в особое ресурсное состояние, с которого его задача решается. Оттуда ему открывается видение всех факторов и их закономерностей, на которые влияет его решение. Он видит последствия. И уже с учетом последствий выбирает оптимальный маршрут. Это и называется взвешенное решение. Умение это делать и есть каузальный интеллект. Или интеллект, помогающий увидеть мир причин. Тогда можно выбрать решение под цель и во благо всех живых существ, а на языке бизнеса — применить стратегию «выигрыш-выигрыш».

За десять лет проведения игры я поняла, что любая задача может быть решена. Просто разные задачи решаются с разного уровня осознанности и из разных ресурсных состояний.

Если сознание человека находится не на том уровне осознанности, с которого задача решается, то рано принимать решение. Сначала нужно применить техники саморегуляции и поменять свое состояние. Наша психика подвижна, на это уходит не так много времени, если уметь это делать.

Один мой знакомый архитектор сказал: «Чтобы построить дворец, нужно сначала спроектировать его и начертить чертеж. И только потом приступать к строительству. Если человек сразу начнет строить без чертежа, то максимум, что он способен построить, — это хатку бобра». Было и смешно, и понятно. Но тогда почему многие люди сразу начинают действовать, как только в их психике рождается импульс? Потому что их никто не научил проектированию жизни. Вот и получается, что у многих жизни, словно хатки бобра, кособокие и неудобные. А игра «Лила. Бизнес» — это и есть проектирование жизни.

Переходим к методике игры? Готовы?

МЕТОДИКА ИГРЫ

Название игры

Игра имеет **метафорическое название** «Лила. Бизнес», чтобы обратить внимание на 2 аспекта:

1. «Лила» в переводе с санскрита означает «энергия жизни». Согласно индуизму, энергия жизни имеет сложнейшую траекторию движения и ее можно сравнить с танцем. Мудрец тот, кто научится танцевать с самой Лилой, энергией жизни. Того ждут счастье, успех и реализация предназначения.

2. Бизнес — одна из сфер деятельности современного человека, где он может раскрыть свой талант предпринимателя и творца, научиться создавать миры — бизнес-проекты и компании, — управлять ими и получать обратную связь от мира в виде денег. Игра «Лила» в бизнесе также поможет в этом своими текстами, наталкивающими на размышления и создающими пространство инсайтов.

Игра представляет собой форму, разворачивающую **пространство психологического эксперимента**. За 1,5–3 часа игры игроки проживают спектр состояний, влияющих на их самосознание, самоотношение, самооценку. И на переосмысление своей жизни и деятельности, ценностей, устремленностей и целей, а также на переосмысление жизненного, профессионального и трудового опыта. Это мы называем **«Феномен игры»**.

За 10 лет проведения игр и обучения игротехников (сейчас обучено 260 игротехников в 12 странах мира) были обнаружены и исследованы различные феномены игры, о которых и пойдет речь ниже.

Идея игры и актуальность темы

В бизнесе есть формула успешного специалиста: знания + умения + навыки. На наш взгляд, в ней пропущено важное звено, влияющее на результат деятельности. А именно — функциональное состояние или состояние сознания специалиста в момент выполнения задачи и в момент принятия решения. Результат будет разным при одних и тех же знаниях, умениях, навыках, но в разном состоянии сознания. Если специалист не в ресурсе, то его эффективность снижается. Если он в профессиональном ресурсном состоянии, то наоборот. У психологов, коучей, психотерапевтов есть свое профессиональное состояние сознания, нарабатываемое порой годами. Это коуч-позиция. Но не во всех профессиях осознается и формулируется, из какого состояния важно действовать. А жизнь? Разные жизненные задачи будут успешно решены из совершенно разных состояний сознания.

Простой пример. У меня, автора игры, есть жемчужные бусы. Бусы достаточно короткие, как раз по окружности шеи, имеют тонкую застежку. Их можно самостоятельно застегнуть сзади на шее на ощупь. Когда я думаю, что опаздываю, я никогда не могу застегнуть эти бусы. И наоборот, когда я любуюсь собой в зеркало и нравлюсь сама себе, я каждый раз легко застегиваю эти бусы. Мои знания, умения и навыки при этом одни и те же. Таким же образом наши ресурсные и нересурсные состояния сознания влияют на нашу эффективность как в деятельности, так и при принятии решений.

А где тот перечень состояний, которые эффективны для разных видов деятельности и для разных жизненных задач? Нет такого перечня. Игра «Лиля. Бизнес» делает первый шаг в этом направлении, предлагая 55 состояний сознания, расположенных иерархически по 7 уровням осознанности. Игроки соотносят эти состояния со своим жизненным опытом и своей актуальной задачей. И у них возникает выбор того ресурсного состояния сознания, из которого их важная задача решается.

Мы можем самостоятельно выбирать и менять состояния сознания, словно одежду для души. Таков мой вывод за уже десятилетний опыт проведения игры. Игроки получают такой опыт в игре. И если у них получается в игре это делать, то они могут воспользоваться этим же самым умением и в жизни, и в профессиональной деятельности.

Замысел игры

В психологии, основанной на материалистической философии, считается, что внутренний мир у каждого свой, он уникален и неповторим. Что психика — это функция головного мозга. Пока мозг жив, психика есть. Со смертью мозга умирает и психика. Раз мозг как материальный субстрат у каждого свой, значит, и психика как его функциональное свойство у каждого своя.

В игре предлагается иная метафора-гипотеза о внутреннем мире человека.

Что если мозг — наш биокомпьютер, который улавливает сигналы из эфира как приемник-передатчик? Эта гипотеза-метафора становится понятной, если пояснить ее на примере мобильного телефона. Телефон улавливает сигналы из эфира, декодирует их в звук, и мы слышим голос. Никто не сомневается, что телефон не создает сам голос, а лишь воспринимает сигнал извне. Что если мозг также улавливает сигналы, находящиеся в эфире вокруг нас, подобно телефону? Далее он декодирует их в формат мыслей, эмоций, телесных ощущений за счет того, что передает эти сигналы в нейрогуморальную нервную систему, а также распространяет их по неокортексу и подкорке, а те, в свою очередь, запускают работу всего организма в соответствии с полученными сигналами. И вот мы уже воспринимаем мир особым образом, через призму эмоций, мыслей и ощущений.

Зачем нам нужна именно эта гипотеза-метафора? Она позволяет взглянуть на собственные состояния и привычные эмоции, мысли, чувства, решения с другой, необычной точки зрения. Перестать отождествляться с негативными состояниями, если они привычны. Это, в свою очередь, помогает