

АНАСТАСИЯ РЕШЕТНИКОВА

более 10 лет опыта в игропрактике

ИГРАЙ И ДОСТИГАЙ

Как геймификация помогает мечтам сбываться



АНАСТАСИЯ РЕШЕТНИКОВА

более 10 лет опыта в игропрактике

ИГРАЙ И ДОСТИГАЙ

Как геймификация помогает мечтам сбываться

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ДВА ХОДА, И Я РЕШИЛАСЬ!	12
ПРОВАЛ И ПЕРВАЯ ИГРА	13
ПРИЦЕЛЬСЯ	17
МЕТОДИКА ТОП 100	19
ПОЧЕМУ ИГРЫ НАСТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНЫ?	23
ГЛАВА 2. ПРАВИЛА ИГРЫ	28
ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: ПОГРУЖЕНИЕ	29
ПРАВИЛО ВТОРОЕ: ФОРМИРОВАНИЕ ЗАПРОСА	32
ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: СЛУЧАЙНОСТИ НЕ СЛУЧАЙНЫ И ПРЕДЕЛЬНАЯ ЧЕСТНОСТЬ	34
ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: СТОП ИГРА	37
ПРАВИЛО ПЯТОЕ: ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	38
КОЕ-ЧТО КРОМЕ ПРАВИЛ ИЛИ ТРИ СТИЛЯ ВЕДЕНИЯ ИГРЫ	41
ГЛАВА 3. ПРИЯТНО ПОЗНАКОМИТЬСЯ	44
КАРТИНА МИРА	47
НЕАДЕКВАТНОЕ ОТНОШЕНИЕ К МИРУ И ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА	55
РАЗБИТЬ КАРТИНУ МИРА	60

ГЛАВА 4. ПОИСК СОКРОВИЩ: ЗАПРОС И ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА	68
КАК ИСКАТЬ ВТОРИЧНУЮ ВЫГОДУ?	74
СПОСОБ № 1. ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ ЧЕСТНОСТЬ.	74
СПОСОБ № 2. ДА, НО ЗАТО.	75
СПОСОБ № 3. ЧТО ЕСЛИ...	75
ГЛАВА 5. ИГРА «ПРИЦЕЛЬСЯ»	78
ЧТО ЭТО ЗА ИГРА?	80
КАК ИГРАТЬ?	82
ПОСЛЕ ИГРЫ	86
ЧТО, ЕСЛИ НЕТ ОТВЕТА?	89
ЧТО, ЕСЛИ СТРАШНО?	91
ЧТО, ЕСЛИ ЗАВТРА?	94
ГЛАВА 6. ИГРАЕМ! КАК?	98
ЭТАП № 1	99
ЭТАП № 2	107
ЭТАП № 3	111
ЭТАП № 4	112
ЭТАП № 5	112
КАК РАБОТАТЬ С ПЕРВОЙ КАРТОЙ?	113
НВ!	119
ЭТАП № 6	126
ЭТАП № 7	128
ГЛАВА 7. СКОЛЬКО СТОИТ ТВОЯ ЖИЗНЬ?	130
ПРОСТАЯ АРИФМЕТИКА	132
ИГРОВОЕ ПОЛЕ	133
СТУПЕНИ	135

ЛЕСТНИЦА «СТАБИЛЬНОСТЬ»	138
ЛЕСТНИЦА «ФРИЛАНС»	139
ЛЕСТНИЦА «БИЗНЕС»	140
ЛЕСТНИЦА «ПОИСК»	141
ИГРА САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ И ГРУППОВАЯ	143
ГЛАВА 8. ЧТО ДАЛЬШЕ?	148
КОЕ-ЧТО ОТ ДЕДУШКИ СОКРАТА	150
ХОЧУ, НО НЕ МОГУ. ПОЧЕМУ?	153
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ РЕПТИЛЬНОГО МОЗГА	157
100 ПРИЧИН ДЛЯ УСПЕХА	163
ЭЛИКСИР УВЕРЕННОСТИ	165
ПЛАЩ СУПЕРГЕРОЯ	171
ДВА СТУЛА	177
ЭТО ЧУДО? НЕТ, ЭТО 4С	179
ГЛАВА 9. ВСЕ ИГРАЮТ, А МЫ ПОМОГАЕМ	184
НАЧАЛО	187
ИГРОПРАКТИК — ЭТО ПОЛЕЗНО	193
ЧТО ВНУТРИ ИГРОПРАКТИКА?	198
КАК ВЫБРАТЬ ИГРУ?	201
ГЛАВА 10. СВОД ЗАКОНОВ РОСТА	208
ПРОГРАММА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА	211
СВОД ЗАКОНОВ	214
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	242
QR-КОДЫ	246
ОБ АВТОРЕ	250

ВВЕДЕНИЕ

Чего вам не хватает в жизни?

Статусного автомобиля? Квартиры в центре города с просторной кухней? Близкого человека? Крепкой семьи? Или повышения по службе? В мире этих благ с избытком, но тогда почему все пролетает мимо нас?!

Помню, как сидела в кофейне родного города и была на грани слез. Этот вопрос сжигал меня изнутри так же, как горячий латте обжигал мои руки. В голове безостановочно крутился вопрос: «Неужели так будет всегда?!»

В то время я работала бухгалтером: на аутсорсинге курировала несколько компаний. Но как бы я ни старалась, дохода не хватало даже на ипотеку. В свой потолок я не просто уперлась, а вросла в него. Оставаться в этой западне было равнозначно самоубийству — профессиональному, финансовому и психологическому.

Поиск выхода из сложившейся ситуации привел меня в кабинет психолога, откуда я возвращалась то окрыленной, то опустошенной и с сочащимися ранами, как после битвы с троллями. Долгие месяцы работы над собой плавно подвели к курсам

по саморазвитию и прокачке мышления, но ответа на вопрос «как быть дальше» по-прежнему не было. Появилось лишь четкое убеждение, что *от всего по-настоящему желанного нас отделяют лишь настройки подсознания*. Менять ли их и как это делать — решать только нам. Этот процесс может быть долгим и сложным, а может — быстрым и легким, если мы прибегнем к игре.

Пусть скептик внутри вас усмехается и фыркает. Будет достаточно только одного раунда, чтобы ощутить на себе мощный эффект и заставить его замолчать. Первая встреча и всего два хода в трансформационной игре расставили все по местам: вместо неопределенности, мучавшей меня годами, появился четкий план действий.

С тех пор мы неразлучны: я и игры. Вот уже 10 лет я создаю, играю и сама провожу их. Одна декада и тысячи невероятных поворотов судьбы. Игра действительно меняет жизни: как в свое время мою, так и жизни сотни игроков по сей день.

Несколько часов за столом, и человек поднимается из-за него с другим взглядом на жизнь, на себя, на свой жизненный путь и привычки. Все потому, что игра, как ключ, открывает подсознание и выпускает нас на свободу. Она освобождает от «ядовитых» умственных установок, знакомит с реальностью, исследует и прорабатывает до последнего винтика устоявшуюся картину мира.

Книга в ваших руках, отличается от всего, что когда-либо создавалось раньше. Вы держите не безжизненную инструкцию «делай раз, два, три», а приглашение на увлекательную игру с вашим подсознанием. По собственному опыту знаю, что такой подход подходит нашему мозгу куда больше других. И тому причиной знакомство с разными играми в детстве.

Сначала, как это и положено, я объясню правила. Затем познакомлю с упражнениями, что подготовят вас к игре. Это позволит обнаружить «тролля», то есть проблему: выгорание на работе, недовольство доходом, отсутствие серьезных или интимных отношений между партнерами. Наконец, мы сформируем ваш индивидуальный запрос к жизни, который наметит путь к счастью. Выложить его желтым кирпичом – задача игрового процесса. Потому сразу же, с первой главы мы начнем играть.

Весь этот процесс бросит вызов привычным алгоритмам поведения, заставит пересмотреть их и выработать новые пути решения проблем. Поможет разрушит барьеры, которые мы сами возводим на благодатной почве чужих предрассудков. В то же время азарт и легкость унесут вас в детство, когда все было просто и интересно: любые проблемы лечились зеленкой или маминым поцелуем, а мир был как на ладони.

Рассказывать о том, насколько эффективны игры, я могу бесконечно. Также бесконечно могу приводить поразительные примеры перемен в жизнях игроков и учеников. К слову, с некоторыми из них вы познакомитесь в книге.

Здесь же, пока мы на старте, поделюсь еще одним фактом: 27 ноября 2023 года наша «Международная школа игропрактики» зарегистрировала и получила сертификат за два официальных мировых рекорда: самая крупная школа игропрактики и самое большое количество учеников. По QR-коду «Введение. Про нас» в конце книги вы найдете информацию по рекорду. К пустому колодцу за водой не ходят, а раз так, то самое время на себе испытывать силу перемен.

Да начнется игра!

ГЛАВА 1

**ДВА ХОДА,
И Я РЕШИЛАСЬ!**

Сердце неистово билось о грудную клетку, а душа ликовала. Я готова! Никаких больше метаний «что, если», «вдруг» и «может». Тот, кто хотя бы раз в жизни испытывал неуверенность и затем принял решительные действия, поймет мои чувства. Выбор сделан: закругляюсь с бухгалтером и перехожу в бизнес-тренеры.

Этот счастливый миг стал итогом многолетних поисков. Они-то и привели меня на игру, где буквально за два хода я окончательно определилась со следующим виражом в моей жизни. А первым толчком на пути к нему был оглушительный провал перед двадцатью разгневанными женщинами.

ПРОВАЛ И ПЕРВАЯ ИГРА

На тот момент у меня было свое дело. Я более 10 лет занималась бухгалтерским сопровождением компаний и ощущала, что уже исчерпала все силы на этом поприще. Как человек деятельный, попутно стала углубляться в саморазвитие: посещала курсы по продажам и психологии.

Однажды ко мне с просьбой обратилась подруга – владелица магазина одежды. Она попросила провести сотрудницам тренинг по продажам. Я охотно согласилась, наивно полагая, что стопка прочитанных на эту тему книг и пара пройденных курсов, уже сделали из меня неплохого бизнес-тренера.

Когда я вошла в комнату к 20 прекрасным слушательницам, думала, что покажу себя блестяще. Накануне тщательно подготовилась: еще раз пролистала книги, освежила в памяти материал с курсов. Однако уверенность в себе разбилась вдребезги, столкнувшись с реальностью.

С первых минут стало ясно, что у меня не получается ровным счетом ничего: ни внимание удержать, ни информацию донести. На невнятное щебетанье и задорные теоретические речи женщины с внушительным опытом в продажах тратили свой драгоценный выходной. Это никоим образом не прибавляло мне очков в их глазах. Да и с чего я решила, что могу открыть им Америку?!

Большое недовольство вызвала и содержательная часть моего «супертренинга». Для опытного специалиста сказанные мной слова звучали как дважды два. Они и без меня прекрасно знали все, чему я хотела их научить. Вероятно, даже книги читали те же, что и я, а собственной методики или стратегии по увеличению продаж на тот момент я предложить не могла. Возмущенные слушатели постепенно начали выражать свои эмоции все более эмоционально, и даже перешли на нецензурную лексику. В конце концов все они покинули помещение, оставив горе-тренера в одиночестве. «Провалилась с треском», – так говорят в подобных случаях. Честное слово, я даже слышала этот треск!