



#SELF-ACADEMY  
с Ириной Романенко



## УРОК 1. ВИДЕНИЕ

ТЕМА 1.  
ТЕКУЩИЙ  
СЦЕНАРИЙ

Онлайн курс Мастер Игры

Тема 1. Текущий сценарий

Урок 1. Видение



## Тема урока

Задача этого урока состоит в том, чтобы осознать и сформулировать Видение вашего будущего на том уровне знаний и пониманий, который сложился у вас в данный момент. В этом нам поможет обзор базовых смысловых "игр", в которые люди "играют" на том или ином этапе своей жизни.

Больше информации о базовых играх человека вы можете прочесть в книге [Мастер Игры](#) или прослушать на канале [#SELF-ACADEMY](#).

## Базовые игры

Этапы жизни любого человека и базовые игры на каждом этапе можно представить следующим образом:

- Адаптация (от 0 до 6 лет): адаптация к миру, умение выживать, потребность в защищенности, любви, удовольствиях и развлечениях.
- Социализация (от 6 до 18 лет): принадлежность к группе, стабильность, социальная защищенность, желание быть принятым в группу, умение подчиняться чужим правилам, защита своих границ.
- Персонализация (от 18 до 30 лет): выход за рамки границ группы, желание выделиться, осознание своей значимости, стремление к успеху, власти, деньгам, удовлетворению потребностей своего Эго, ответственность за свою жизнь, собственные правила и нормы.
- Транс-персонализация (от 30 до 42 лет): выход за рамки Эго, осознание потребностей других, умение балансировать интересы разных людей в группе, опыт управления и влияния, принятие ответственности за других людей.
- Мастерство (от 42 до 54 лет): осознание своей уникальности и идентичности, развитие своих идей и философии, передача знаний через учеников и последователей, управление и влияние через смыслы.
- Освобождение (от 66+): освобождение от привязанностей, от своих идей, расширение идей учениками, выход из игры, передача дела жизни ученикам и последователям, свобода.



## #SELF-ACADEMY с Ириной Романенко

Возраст указан приблизительно, однако это помогает определить, на каком жизненном этапе находитесь вы. Этап, на котором вы находитесь, и базовая игра, в которую вы “играете” в данный момент жизни, во многом определяют Видение вашего будущего.

### Видение

Видение — это формулировка вашей глобальной, долгосрочной цели на данном этапе жизни (мета-цель). Другими словами — это формулировка вашего будущего в точке Б через определенный период времени.

Видение должно быть:

- Чётко и кратко сформулировано (пару предложений);
- Вдохновляющее и мотивирующее (должно вам нравиться);
- Ориентировано в будущее (на конкретный срок);
- Содержать долгосрочную мета-цель (стать первым, востребованным, известным);
- Мета-цель должна быть связана со смыслом вашей деятельности (с профессией, индустрией, рынком, целевой аудиторией);
- Основано на ваших ценностях и талантах (что любите, верите, умеете).

Можно сказать, что Видение — это формулировка вашей Миссии в будущем в точке Б. О Миссии и правилах ее создания мы поговорим в следующем уроке. Но для начала в этом уроке я предлагаю вам использовать следующую форму для описания Видения будущего:

Через *(срок)* лет я стану *(мета-цель)* в *(профессия)* в *(сфере, отрасли)* для клиентов, которые *(целевая аудитория)* на *(рынке, среде)*. Я стремлюсь к этому потому, что *(ценю)*, *(верю)* и *(люблю)*.

### Видеоурок

[Ссылка на видеоуроки на канале #SELF-ACADEMY в YouTube](#)



## Задание

Упражнение 1: Формулируем Видение на данный момент.

Сформулируйте ответы на вопросы ниже:

- Видение: Чего бы вы хотели добиться через три года?
- Смысл: Зачем мне это нужно? Почему вы хотите добиться этого?
- Ценности: Ради каких ценностей?

Используйте форму для формулировки Видения из этого урока.

Упражнение 2: Тестируем Видение.

Сядьте на стул, расслабьтесь, закройте глаза, направив их немного вверх над линией горизонта, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов. А теперь представьте, что вам удалось достичь задуманное:

- Что вы ощущаете?
- Опишите ваши чувства

Задание:

- 1) Загрузите файл с ответом в группу на Фейсбук. Скопируйте ссылку на файл в поле для ответа. В названии файла укажите тему, урок и ваше ФИО.
- 2) Опишите, что вы ощущали, когда выполняли упражнения.
- 3) Напишите, что вам понравилось, что мешало, что можно улучшить в этом уроке.
- 4) Оцените урок по шкале от 1 до 10.