

# КОУЧИНГ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ И ДОСТИЖЕНИЕ НАИВЫСШЕГО ПОТЕНЦИАЛА

18 Апреля 2024

А.А. Плигин,  
д.ПСХ.Н





# Андрей Анатольевич Плигин

Доктор психологических наук, зав. кафедрой консультативной психологии и научный руководитель магистратуры МПСУ, зав. кафедрой НЛП АСТ, психотерапевт европейского реестра, руководитель модальности в ОППЛ, руководитель группы трансмодального исследования психотерапии, коуч, бизнес-тренер, автор научного метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности».

# СИСТЕМНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ ЛИЧНОСТИ

---

Авторский метод представлен двумя технологиями:

- Коучинг жизненного пути
- Терапия жизненного пути



Сайт:  
[coaching-psy.ru](http://coaching-psy.ru)

# ГЛАВНАЯ ИДЕЯ МЕТОДА:

Сделать жизнь  
отдельным предметом  
рассмотрения!

А. Плигин



# КОУЧИНГ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ —

помощь человеку в осмыслении своей жизни, понимании себя, оценке степени **авторства** в собственной **ЖИЗНИ**, в саморазвитии и построении той жизни, которую человек **действительно хочет прожить**.

# Авторский взгляд на психотерапию

**Психотерапия** – это вид консультирования, помогающий преодолеть глубинные проблемы человека, вернуть его к благополучной жизни и направить на эффективное развитие личности и жизненного пути.

Помогает человеку перейти от компенсаторного типа развития (жизни) к обогащающему.

# Что такое жизнь?

Жизнь – это отношения человека с самим собой и с миром.

То, как человек живет (сценарий, жизненные стили) определяет его личность, а личность способна выбирать и создавать варианты жизни.

# Как управлять жизнью?

«УПРАВЛЯТЬ МОЖНО ТОЛЬКО ТЕМ,  
СТРУКТУРУ ЧЕГО МЫ ЗНАЕМ»

А. А. Плигин

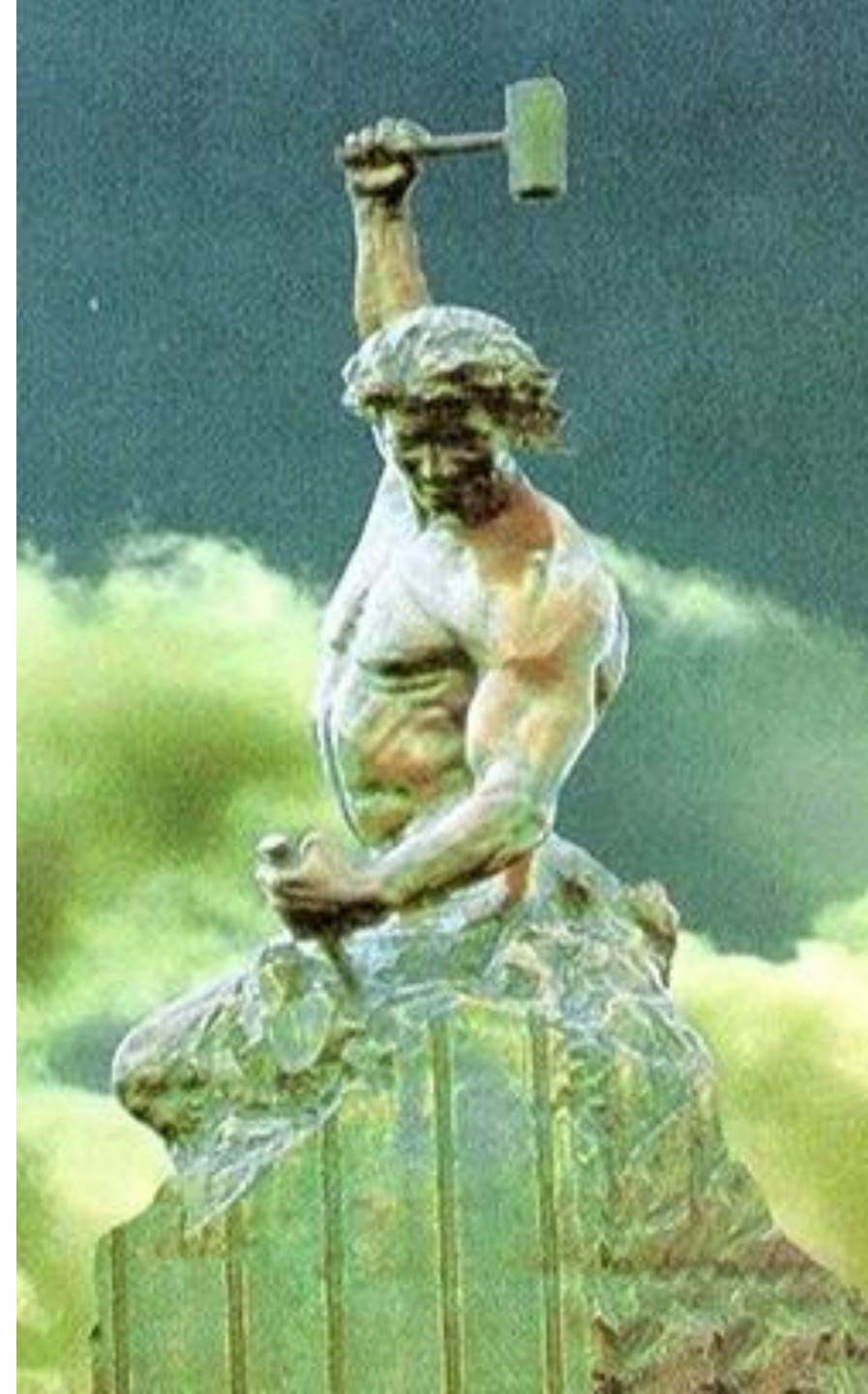




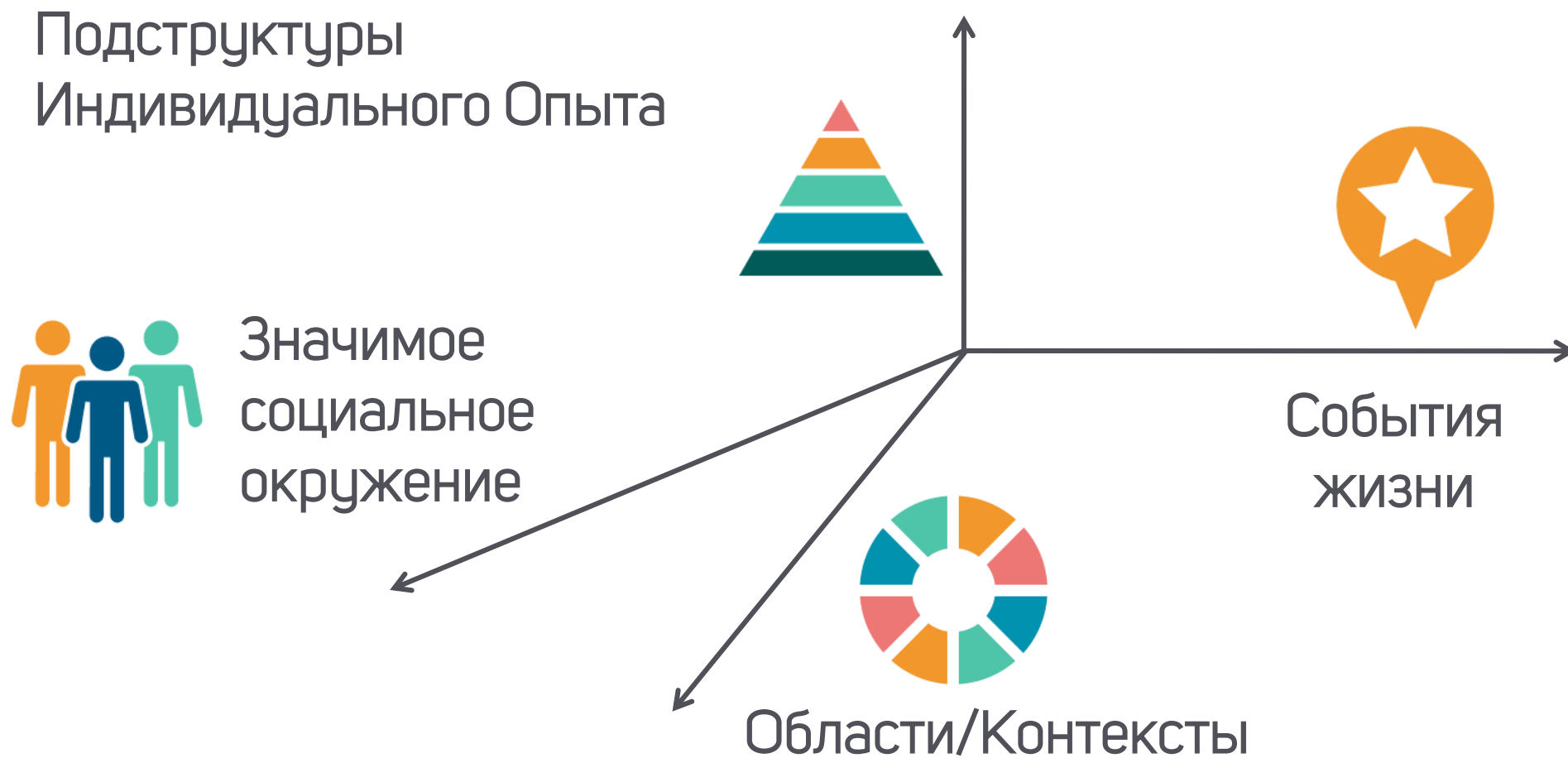
# Субъектность — рефлексивно управляемая самостоятельность

## Субъектные роли человека:

- Инициатор.
- Распорядитель ресурсов.
- Реализатор дел/проектов.
- Управленец самого себя.
- Хозяин своей жизни.
- Автор продуктов деятельности.
- Автор своей жизни.



# «4-D» МОДЕЛЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА



# РАСШИРЕННАЯ МОДЕЛЬ «4-D»

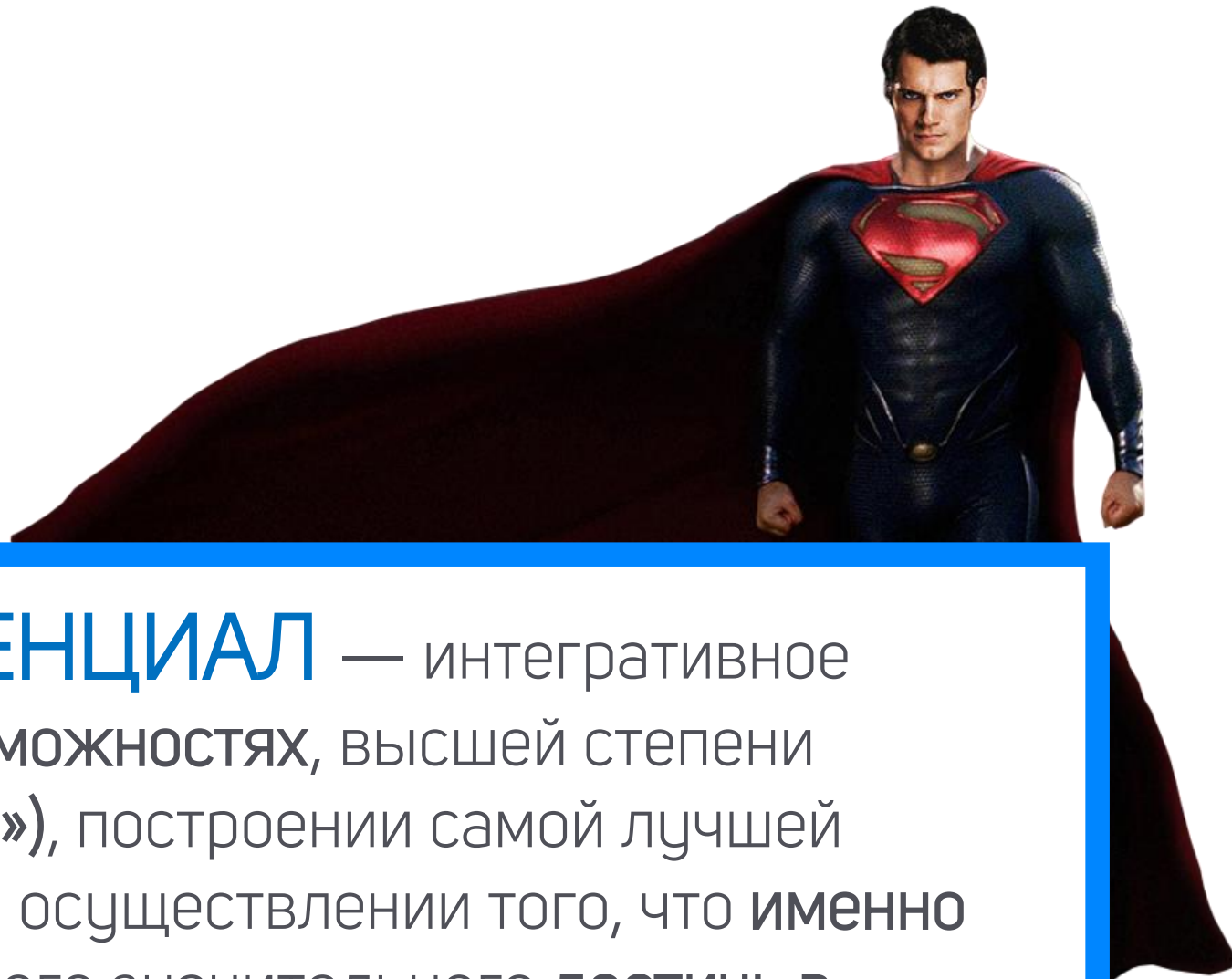


# Генерация трансформационных инструментов в 4-D модели

4 типа реконструкции и структурированные техники/технологии в каждом измерении:

- **Реконструкция различных уровней опыта** – ролевого конструкта, паттернов личностной уязвимости, ограничивающего мировоззрения. Техники/технологии: «Развитие идентичности», «Усиление ролей Потенциала и Наивысшего потенциала личности», «Трансформация теней и слабостей своего Я», «Трансформация негативных установок», «Трансформация каскада негативных убеждений», «Трансформация негативных паттернов», «Трансформация негативных эмоциональных состояний».
- **Реконструкция Жизни** – 25-и событий жизни, событийного профиля личности. Техники/технологии: «Поиск страсти», «Интеграция этапов жизни и достижение связанности жизни», «Осознание своего предназначения», «Трансформация негативных событий, препятствующих достижению успеха».
- **Реконструкция ЗСО** – карты ЗСО, стиля построения отношений. Техники/технологии: «Развитие ЗСО», «Трансформация «токсичных отношений», «Обогащение партнерских отношений, построение Мы».
- **Реконструкция областей** – структуры и иерархии областей, контекстов/подконтекстов жизни. Техники/технологии: «Построение богатого контекста жизни», «Построение орбит самореализации в различных областях жизни» и т.д.

1. Предназначение.
2. Лучшая версия себя.
3. Призвание.
4. Миссия.
5. Смысл жизни.



**НАИВЫСШИЙ ПОТЕНЦИАЛ** — интегративное представление о своих возможностях, высшей степени самореализации (своего «Я»), построении самой лучшей версии жизненного пути и осуществлении того, что именно данный человек может самого значительного достигнуть в жизни (дело жизни и результаты).

# У спортсмена, достигающего свой наивысший потенциал, присутствуют:

- знание своих потенциальных сил/ресурсов;
- умение проходить путь чемпиона;
- стремление достичь высшей планки самореализации: олимпийская медаль или даже рекорд мира!



# ФОРМУЛА ЦЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ:

ЦЕЛЬНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

=

Направленность на жизненно важные цели

+

Целостность своих «Я» (конгруэнтность)

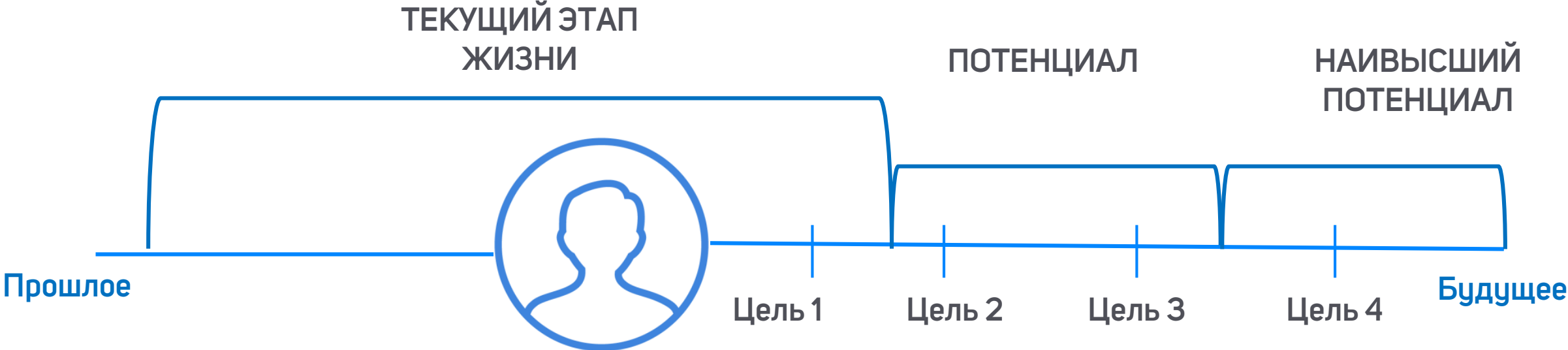


# Этапы технологии разработки наивысшего потенциала

1. 4 реконструкции Личностного опыта и Жизни
2. Матрица Базовых «Я» и балансировка личностного своеобразия
3. Описание «сильных» и «слабых» сторон личности по 4-м измерениям
4. Описание своей уникальности
5. Поиск страсти в различных областях жизнедеятельности
6. Описание наивысшего потенциала
7. Разработка жизненно важных целей и проектирование событий на этапах жизни «Потенциал» и «Наивысший потенциал»
8. Диагностика возможных препятствий достижения Наивысшего потенциала и их преодоление (тактический коучинг и психотерапия)
9. Реализация наивысшего потенциала



# ЛИНИЯ ЖИЗНИ



# Матрица базовых «Я» личности

(в развитие идей К. Юнга, К. Роджерса, Р. Дилтса)

	и не являюсь	и кем могу стать	и являюсь
✓ Хочу быть	Наивысший потенциал/ развитие Идеального Я	Потенциал/ Идеальное Я	Реальное Я Лучшее Я в настоящем
✗ Не хочу быть	Антипод Идеального Я	Слабость моего «Я»	Теневые «Я»

# Матрица базовых «Я» личности

(в развитие идей К. Юнга, К. Роджерса, Р. Дилтса)

	и не являюсь	и кем могу стать	и являюсь
✓ Хочу быть	Автор своего стиля в живописи; основатель династии. Автор жизни	Известный художник; хороший семьянин. Субъектные роли: делатель, саморегулятор	Профессиональный художник; человек в поисках любви. Субъектные роли: распорядитель ресурсов, автор творческих продуктов
✗ Не хочу быть	Коммерчески раскрученный художник, потерявший собственное лицо; отец, навязывающий путь своим детям	Бездарный компилятор чужих идей; «ревнивец». Слабость субъектной роли: прокрастинатор	«Интроверт-молчун»; эгоист. Тень субъектной роли: перфекционист



[coaching-psy.ru/book](https://coaching-psy.ru/book)



**4D КОУЧИНГ**  
ЖИЗНЕННОГО ПУТИ



VK: [life\\_coaching\\_psy](https://vk.com/life_coaching_psy)



# Как можно участвовать в методе «Системное формирование жизненного пути»?

- Индивидуальный коучинг (1 - 2 раза в месяц) — 1-2 года.
- Тренинг «Коучинг жизненного пути», часть 1 – 9 дней.
- Тренинг «Коучинг жизненного пути», часть 2 — 7 дней.
- Тренинг «Терапия жизненного пути» — 8 модулей по 2 дня.
- Мастер-группы и мастер-классы.
- Коучинговая игра «Круги на воде»: игро-коуч, игро-мастер, игро-тренер.
- Сайт [www.coaching-psy.ru](http://www.coaching-psy.ru): статьи, тесты, уроки.
- Сообщество коучей жизненного пути.
- Стажировка.
- Книга «Коучинг Жизненного Пути».
- Волонтерство.

# ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Присоединяйтесь к профессиональному сообществу в соцсетях!



[t.me/andreuplugin](https://t.me/andreuplugin)

Короткие аудио-подкасты



[andreuplugin](https://www.instagram.com/andreuplugin)



[vakulin\\_oleg](https://www.instagram.com/vakulin_oleg)