



ОНЛАЙН МАРАФОН на базе т-игры "Дом Души"

ПОДГОТОВКА

- **Определитесь с тематикой марафона и дайте ему название.**
- **Создайте телеграмм-канал (тип канала - частный). Сюда будете собирать участников после оплаты. Это основной канал марафона.**
- **Поставьте на заставку картинку, отражающую тематику марафона, дайте каналу звучное, запоминающееся название (название марафона).**
- **Далее заходите в созданный канал -> Изменить -> Обсуждение -> Создать группу. Так вы создаете Чат для общения участников марафона.**
- **Подготовка завершена! Теперь осталось написать приветственное сообщение в основном канале марафона, где вы можете коротко рассказать о себе и о том, что ждет участников.**



ПРИМЕЧАНИЯ

- **Онлайн марафон полностью отражает структуру т-игры "Дом Души". Вы можете использовать карточки из всех комнат, выдавая их с определенной периодичностью. Можете пропускать некоторые комнаты. Ниже будет приведена структура марафона с использованием всех комнат "Дома Души".**
- **Между прямыми эфирами из каждой комнаты выдавайте домашние задания для проработки и лучшего усвоения информации. Задания можно взять их практик игры или придумать самостоятельно.**
- **По желанию можно подключать медитации и арт-терапию с последующим перенесением состояния на Мандалу.**
- **Будьте с участниками в контакте, в диалоге. Своевременно отвечайте на их вопросы в чате, поддерживайте их.**



СТРУКТУРА МАРАФОНА

- **Эфир 1. Знакомство с Архетипичными образами. Определение точки А (мое состояние сейчас) и точки В (мое желаемое состояние) + подсказка из МАК "Законы Рода".**
- **Эфир 2. Знакомство с Внутренним Ребенком + задания из МАК "Забота о себе".**
- **Эфир 3. Знакомство с Внутренним Родителем + Работа с Убеждениями + Практика "Разрешение".**
- **Эфир 4. Знакомство с Внутренним Взрослым + Работа с МАК (колоду выбирайте под тематику марафона или любую ресурсную).**
- **Эфир 5. Знакомство с Внутренним Критиком + письменная проработка посланий Критика (таблица).**
- **Эфир 6. Реакции на стресс (тест) + индивидуальное домашнее задание с цветных карт-ключей.**
- **Эфир 7. Главная ценность + коучинговый вопрос + совет Мудреца.**



***Совет Мудреца можно выдавать в качестве БОНУСА за своевременное выполнение домашних заданий (заранее оповестите об этом участников, чтобы был стимул держать дедлайны).**

***Если вы используете Арт-терапевтические техники в марафоне, заранее расчертите Мандалу на сектора для демонстрации участникам и удобства ее заполнения.**

***По своему усмотрению назначайте временные рамки для выполнения домашних заданий между Эфирами. Оптимально 2-4 дня.**

***Не утяжеляйте марафон сложными и долгими по выполнению практиками.**

***Не предлагайте во время марафона другие ваши платные услуги.**

Далее подробно по каждому Эфиру.



**ЭФИР 1. Знакомство с Архетипичными образами.
Определение точки А (мое состояние сейчас) и точки В
(мое желаемое состояние) + подсказка из МАК "Законы
Рода".**

- **Расскажите участникам в аудио-формате о том, что такое состояние, почему правильное состояние важно для достижения желаемого. Познакомьте участников с состояниями Крэш и Коуч.**
- **Далее пришлите в канал все 24 Архетипичных образа (карты вы найдете в Клубе поддержки ведущих, заранее сохраните их себе на смартфон).**
- **В качестве домашнего задания предложите в открытую участникам выбрать две карты, одна из которых отвечает их текущему состоянию (т.А), а вторая - желаемому (т.В). Помогите участникам проанализировать обе карты.**
- **Здесь можно прислать участникам в канал марафона Медитацию "Знакомство с Архетипом" (она есть в Клубе поддержки ведущих или записать собственным голосом).**
- **На вторую карту-образ, соответствующую т.В каждого участника, присылаем карту с советом стилиста в качестве подсказки "Как включить необходимое состояние в себе?"**
- **После работы с Архетипичными образами индивидуально каждому участнику пришлите карту из колоды "Законы Рода" (фото) и попросите проанализировать послание в рамках тематики марафона.**



ЭФИР 2. Знакомство с Внутренним Ребенком + задания из МАК "Забота о себе".

- **Расскажите участникам в аудио-формате немного теории о том, что такое Транзактный анализ, про эго-состояние Ребенка, каким бывает Внутренний Ребенок (Адаптивный, Бунтующий, Свободный), чем отличается каждое из этих состояний.**
- **Предложите участникам познакомиться со своим Внутренним Ребенком в Медитации "Внутренний Ребенок" (ее вы найдете в Клубе поддержки ведущих или можете записать своим голосом).**
- **В качестве домашнего задания попросите участников в общем чате поделиться своими ощущениями после Медитации и ответом на вопрос "Что хочет мой Внутренний Ребенок?". Помогите участнику связать услышанное желание с реализацией желаемого (тематикой марафона).**
- **После обсуждений образов и ощущений из Медитации, индивидуально каждому участнику пришлите карту из колоды "Забота о себе" с заданием, которое поможет проявить любовь и заботу к своему Внутреннему Ребенку.**



ЭФИР 3. Знакомство с Внутренним Родителем + Работа с Убеждениями + Практика "Разрешение".

- **Расскажите участникам в аудио-формате про эго-состояние Родителя, каким бывает Внутренний Родитель (Критикующий и Заботливый), чем отличается каждое из этих состояний.**
- **Предложите участникам познакомиться с убеждениями, которые они могли получить от своих родителей или других значимых взрослых. Для этого пришлите в канал марафона фото заранее отобранных карточек из Родительской комнаты, отвечающих тематике вашего марафона. Карты должны быть открытыми, чтобы каждый участник выбрал свое убеждение, максимально ему резонирующее и откликающееся.**
- **Помогите участникам проанализировать выбранные послания. Сделайте акцент, что это послание звучит голосом Критикующего Родителя.**
- **В качестве домашнего задания предложите участникам марафона переписать послание Критикующего Родителя на то, которое бы звучало устами Родителя Заботливого и сделать практику-разрешение, которая есть в Правилах Дома (запишите ее в аудио- или видео-формате).**



ЭФИР 4. Знакомство с Внутренним Взрослым + Работа с МАК (колоду выбирайте под тематику марафона или любую ресурсную).

- **Расскажите участникам в аудио-формате немного теории про эго-состояние Взрослого, в чем его особенности и почему участники могут прийти к решения своего запроса (отсылка к тематике марафона), только встав во взрослую позицию.**
- **Для принятия ответственности за решение вопроса предложите участникам выполнить МАК-практику с заранее подготовленной колодой карт. Фото карт (9-12 шт) пришлите в канал марафона.**
- **Отчет по МАК-практике засчитывается в качестве домашнего задания.**

МАК-практика "Делать-Иметь-Быть":

Карта 1: Что мне необходимо Иметь (чем необходимо обладать), чтобы прийти к желаемому (отсылка к тематике марафона)?

Карта 2: Что мне необходимо Делать (или Сделать), чтобы максимально быстро и с наилучшими результатами прийти к желаемому (отсылка к тематике марафона)?

Карта 3: Какой мне необходимо Быть (Стать), чтобы реализовать желаемое (отсылка к тематике марафона)?



ЭФИР 5. Знакомство с Внутренним Критиком + письменная проработка посланий Критика (таблица).

- **Расскажите участникам в аудио-формате немного теории о том, кто такой Внутренний Критик и как он мешает прийти к реализации желаемого.**
- **Предложите участникам познакомиться со своим Внутренним Критиком. Для этого пришлите в канал марафона фото посланий из комнаты Стража (8-12 штук) и предложите выбрать максимально резонирующее из них (или несколько посланий).**
- **В качестве домашнего задания попросите участников заполнить таблицу и прислать фото таблицы (или просто написать "Готово!").**

Послание Критика	Чьим голосом оно звучит	Ситуация, когда слышали это послание, состояние в тот момент	Придумать смешное имя этому голосу	Разубеждающее послание (2-3 довода почему Критик не прав)
------------------	-------------------------	--	------------------------------------	---



ЭФИР 6. Реакции на стресс (тест) + индивидуальное домашнее задание с цветных карт-ключей.

- **Расскажите участникам в аудио-формате немного теории о том, что такое коллективное бессознательное, в каких ситуациях могут проявиться стрессовые реакции и каких видов они бывают (Бей/Беги/Замри/Согнись).**
- **Предложите участникам познакомиться со своей реакцией на стресс. Для этого в письменном виде пришлите в канал марафона вопросы из теста "Что ты делаешь в ситуации стресса и опасности?", который вы найдете в Правилах Домах. Попросите участников прислать в общий чат ответы на тест (Да/Нет) и определите их ведущую реакцию на стресс, прислав изображение соответствующей двери комнат Животных (Волк/Заяц/Черепаша/Дерево). Обратную сторону с надписью присылать не надо.**
- **Далее в канал марафона пришлите заранее выбранные вами домашние задания с цветных карт-ключей, отвечающие тематике марафона (1 стрессовая реакция - 1 задание).**
- **В качестве отчета по домашнему заданию попросите поделиться чувствами, мыслями и эмоциями после выполнения задания с цветной карты-ключа. Обратите внимание: задание должно быть не сложным и его можно выполнить в течение 10-15 минут.**



ЭФИР 7. Главная ценность + коучинговый вопрос + совет Мудреца.

- **Расскажите участникам в аудио-формате что сегодня их ждет финальный эфир марафона, на котором участникам предстоит поработать с логикой для более глубокой и разносторонней проработки тематики марафона.**
- **Предложите участникам определить их главную жизненную ценность. Ценности пришлите написанным списком (12-20 шт). В качестве домашнего задания попросите участников подумать: Как ценность связана с тематикой марафона? Совпадают они или нет? Если ответ "ДА", то искренне порадитесь за участника, что он идет правильным путем. Если ответ "НЕТ", тогда в диалоге с участником обсудите его ценность и попробуйте выявить точки соприкосновения с тематикой марафона.**
- **Пришлите в канал марафона фото 6-9 карт из Комнаты вопросов (рубашками вверх) и фото 6-9 карт из Комнаты Мудреца (рубашками вверх). Заранее отберите вопросы и советы Мудреца, соответствующие тематике марафона. Попросите участников написать в чат две цифры, отвечающие выбранному вопросу и выбранному посланию Мудреца. Только после того, как все участники пришлют свои цифры, вскрывайте карты. В качестве отчета по домашнему заданию попросите участников прислать в общий чат ответ на выпавший вопрос и их мысли относительно совета.**



ФИНАЛ МАРАФОНА

В качестве финального задания марафона вы можете предложить участникам одно из заданий:

- **Написать план действий, опираясь на свои осознания, полученные в ходе прохождения марафона, который приведет к желаемому (опирайтесь на тематику вашего марафона). Выделить из этого плана 1-2 действия, которые участник пообещает себе перед свидетелями (другими участниками марафона) выполнить в ближайшие 72 часа.**
- **Нарисовать Мандалу состояний, вшив в нее все инсайты, полученные в ходе марафона. Для этого в ближайшие дни после окончания марафона предложите участникам уделить 20-30 минут времени только для себя, уединиться, создать вокруг приятную атмосферу (музыка, свечи, благовония, цветы и тд) и погрузиться в процесс рисования Мандалы. Фото мандалы можно присылать в общий чат на радость всем участникам.**
- **Оба задания.**



Организационные моменты

- **Стоимость марафона**

Средняя стоимость с одного участника:

1.000 - 4.000 рублей.

Для градации и усреднения цены можете предложить три тарифа для участия:

- **без обратной связи с минимальной стоимостью;**
- **с обратной связью в общем чате со средней стоимостью;**
- **с индивидуальной обратной связью в личных сообщениях с максимальной стоимостью.**

Заранее продумайте удобные способы оплаты (перевод с карты на карту/по номеру телефона/по ссылке через платежную систему).

- **Первый эфир марафона вы можете сделать бесплатным (для ознакомления с вами и структурой марафона).**
- **Длительность марафона: оптимально 2-4 недели.**
- **Не проводите марафон бесплатно/за донат/за отзыв и тд. Ваш труд должен быть справедливо оплачен.**



СПУСТЯ ВРЕМЯ...

Не торопитесь удалять группу после окончания марафона.

Обязательно запросите отзывы от участников.

Вот теперь сюда можно присылать информацию с приглашением участников:

- **На ваши игры (индивидуальные и групповые) на приятных для них условиях. Помните: участники ваших программ - особенные люди, для них всегда предусмотрены особенные условия (пусть даже это будет небольшая скидка в районе 200-500 рублей).**
- **На ваши последующие марафоны по другим тематикам. Участники охотно идут с вами в новые проработки, потому что уже знают вас и доверяют вам.**
- **На ваши открытые мероприятия, встречи и девичники. Всегда приятно встретиться вживую с теми людьми, с кем прошел марафон, обсудить важное за кашечкой кофе.**

Успешных вам запусков марафонов и благодарных участников!