

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	1
Общие правила	2
Работа с Навигатором Прорыва	2
Как зайти в Навигатор Прорыва	3
Как добавить на домашний экран телефона	3
Главный экран: Ваш день сегодня	3
Как отмечать привычки	4
Ранг привычек	4
Как считаются баллы	4
Почему у меня 0 баллов за день?	5
Прорыв Дня — процесс планирования	5
Недельный вид	5
Прогресс	5
Рейтинг	6
Профиль	6
Когда заполнять Навигатор	6
Советы для максимального результата	6
Прогулка с Богом	7
1) Что это такое?	7
2) Что делать на прогулке?	7
3) За что я иду на прогулку?	7
4) Могу я пойти с кем-то?	7
5) Это обязательно?	7
6) Как часто ходить?	7
7) Нужно обязательно идти на улицу?	7
Работа с ППП	7
1) Как связаться с партнером?	8
2) Сколько минут занимает созвон?	8
3) Где звонить?	8
4) Кто кому звонит?	8
5) В какое время звонить?	8
6) Шаблон разговора с ППП	8
7) Как поменять ППП?	9
8) Почему мне сменили ППП?	9
9) Почему у меня нет ППП?	9
10) По ряду причин я не заполнял / ла Навигатор, а сейчас хочу начать. Партнера у меня уже не будет?	9
Технические вопросы	9
1) Куда обратиться за помощью?	9
2) Почему меня удалили с группы Телеграм	10

- | | |
|--|----|
| 3) Мне не приходят письма по программе | 10 |
| 4) Где узнать расписание занятий? | 10 |

Коучинговые телеклассы

- | | |
|---|----|
| 1) Как подать запрос на телекласс? | 10 |
| 2) Какие условия участия в коучинге на телеклассе? | 10 |
| 3) С каким запросом я могу работать с коучем? | 10 |
| 4) Я записалась на коучинг к Николаю, но не могу выйти? | 10 |
| 5) У меня нет запроса, я могу просто слушать телекласс? | 10 |

Общие правила

[Полная версия правил](#)

Во время пользования сайтом, продуктами, участия в тренингах, программах, социальных сетях, страницах и т.п. пользователям запрещено:

1. Размещать информацию рекламного характера (продажа товаров и/или услуг).
2. Предлагать участие в программах сетевого маркетинга.
3. Осуществлять призывы к насильственной смене или свержению конституционного строя или к захвату государственной власти; призывы к смене административных пределов или государственной границы Украины, нарушения порядка, установленного Конституцией Украины; призывы к погромам, поджогам, уничтожению имущества, захвату зданий или сооружений, насильственного выселения граждан; призывы к агрессии или к началам военных конфликтов.
4. Использовать нецензурные выражения.
5. Размещать иную информацию, запрещенную законодательством Украины.
6. Нарушать/срывать план тренинга.
7. Создавать шум во время тренинга
8. Незаочно вести себя, в т.ч. оскорблять и унижать честь и достоинство других Пользователей и представителей Академии Настоящего Успеха.
9. Распространять информацию, полученную от других Пользователей, участников тренингов, программ, социальных сетей и т.п.

Сообщения, которые содержат информацию, перечень которой представлены выше, будут удаляться с дополнительным информированием про это нарушителя.

В случае повторного размещения подобного сообщения, нарушитель будет лишен права на размещение каких-либо комментариев (исключен как активный пользователь) в соответствующих программах, социальных сетях, страницах и т.п.

Работа с Навигатором Прорыва

Что такое Навигатор Прорыва

Навигатор Прорыва — это ваш личный инструмент достижения целей в программе MetaGame™. Каждый день вы открываете его, планируете и отмечаете свои действия, и видите свой прогресс к большой цели.

Мы настоятельно рекомендуем пересмотреть запись Лекции №1 и бонусного Телекласса по работе с Навигатором Прорыва в вашем Личном Кабинете.

Как зайти в Навигатор Прорыва

Навигатор Прорыва — это веб-приложение, которое работает в браузере на любом устройстве (компьютер, телефон, планшет).

Адрес: <https://app.metagame.training>

Для входа вам нужен только email, на который вы зарегистрированы в программе. Пароль не нужен — вместо него вам на почту приходит одноразовый код.

Как добавить на домашний экран телефона

Мы рекомендуем добавить Навигатор на домашний экран, чтобы он открывался как обычное приложение:

iPhone (Safari):

1. Откройте app.metagame.training в Safari
2. Нажмите кнопку Поделиться (квадрат со стрелкой вниз экрана)
3. Выберите На экран Домой
4. Нажмите Добавить

Android (Chrome):

1. Откройте app.metagame.training в Chrome
2. Нажмите три точки в правом верхнем углу
3. Выберите Добавить на главный экран
4. Подтвердите

После этого Навигатор появится на вашем домашнем экране и будет открываться одним нажатием.

Главный экран: Ваш день сегодня

Когда вы открываете приложение, вы видите сегодняшний день. На экране три основных блока:

Цель Прорыва — ваша главная цель на всю программу (3 месяца). Она должна быть конкретной, измеримой, достижимой, позитивной и соответствовать критериям SMART.

Прорыв Дня — самое важное дело сегодняшнего дня. Именно оно максимально продвинет вас к Цели Прорыва. Запишите его утром или накануне вечером. После выполнения отметьте , если не выполнили — .

Привычки — повторяющиеся действия, которые помогают достигать Цели Прорыва.

Вверху экрана можно переключаться между режимами: **День — Неделя — Рейтинг**.

Как отмечать привычки

Нажмите на привычку, чтобы изменить её статус:

- **1-е нажатие** → запланировано (серый кружок). вы решили выполнить привычку сегодня.
- **2-е нажатие** → выполнено (зелёный фон + ). Запланированное действие выполнено.
- **3-е нажатие** → бонусное действие (зелёная рамка + ). вы не планировали привычку, но всё равно выполнили её.
- **4-е нажатие** → не выполнено (красный цвет + ). Привычка была запланирована, но не выполнена.

Ранг привычек

Справа от каждой привычки указан её ранг: AAA, AA, A, BBB, BB, B, CCC, CC, C.

Ранг показывает важность привычки и определяет количество баллов:

- **AAA, AA, A** — самые важные, напрямую влияют на достижение Цели Прорыва. **1 балл.**
- **BBB, BB, B** — важные, помогают косвенно достичь Цели Прорыва или второстепенных целей. **0.5 балла.**
- **CCC** — привычки, которые желательно делегировать. **0.2 балла.**

Как считаются баллы

Планируйте и выполняйте минимум 5 привычек каждый день.

Баллы начисляются только если одновременно выполнены **все** условия:

 Прорыв Дня выполнен  Все запланированные привычки выполнены  Запланировано и выполнено не меньше 5 привычек  Нет ни одной невыполненной запланированной привычки (ни одного )

Если хотя бы одно условие не выполнено — за день начисляется **0 баллов**.

Важно: Прорыв Дня — это ворота. Пока он не выполнен, баллы не начисляются, даже если все привычки выполнены полностью.

В полночь по вашему часовому поясу система автоматически отметит невыполненными все запланированные действия. При необходимости вы можете позже вручную изменить статусы.

Почему у меня 0 баллов за день?

Проверьте:

- Выполнен ли Прорыв Дня (стоит ли )?
- Все ли запланированные привычки отмечены (нет ли оставшихся серых кружков)?
- Нет ли красных крестов .
- Есть ли минимум 5 выполненных привычек?

Пока не отмечены все привычки за день, баллы показываются как 0 — это нормально, не ошибка. Как только всё отмечено, баллы появятся.

Прорыв Дня — процесс планирования

Каждый день вы планируете Прорыв Дня по следующему процессу:

1. Какая моя Цель Прорыва на программу? → Ответ 1
2. Чтобы к завершению программы достичь (Ответ 1), что одно и главное я должен выполнить за следующий месяц? → Ответ 2
3. Чтобы через месяц достичь (Ответ 2), что одно и главное я должен выполнить за следующую неделю? → Ответ 3
4. Чтобы через неделю достичь (Ответ 3), что одно и главное я должен выполнить завтра? → **Ответ 4 = ваш Прорыв Дня**

Обратите внимание — в каждом ответе должно быть **только одно** действие. Процесс выполняется **каждый день**.

Недельный вид

Нажмите **Неделя** вверху экрана, чтобы увидеть всю неделю целиком.

Здесь вы видите:

- Все дни недели с привычками и баллами
- Общее количество баллов за программу
- ваш Прогресс
- Журнал Активности с домашними заданиями на неделю

Для перехода между неделями используйте стрелки ← →.

Прогресс

Каждый понедельник, начиная со второй недели, приложение предложит оценить ваш прогресс к Цели Прорыва по шкале от 0 до 100%.

Это субъективная оценка. Прогресс может как расти, так и уменьшаться. Будьте честны.

При необходимости его можно изменить вручную в любой момент, нажав на поле Прогресса.

Рейтинг

Нажмите **Рейтинг** вверху экрана.

Вы видите всех участников вашего сезона, отсортированных по сумме баллов. ваша строка и строка вашего ППП выделены.

Нажмите на любого участника, чтобы открыть его недельный вид. ваш ППП также может видеть не только ваш недельный, но и ваш дневной вид, а вы — его.

Профиль

Нажмите на аватарку в правом верхнем углу, чтобы:

- **Редактировать профиль** — имя, фамилия, фото, контакты (Telegram, WhatsApp)
- **Как работает Навигатор** — открыть встроенный tutorial с правилами
- **Выйти** — выход из приложения

Когда заполнять Навигатор

Мы рекомендуем:

- **Вечером** — планировать следующий день: записать Прорыв Дня, запланировать привычки
- **В течение дня** — отмечать выполненные привычки сразу, не откладывая на вечер
- **В конце дня** — подвести итоги, отметить невыполненное

Заканчивайте день в полночь. Не работайте по ночам, доделывая Навигатор — это ущерб здоровью.

Советы для максимального результата

- Планируйте день накануне вечером
- Начиная день с Прорыва Дня — это задаёт фокус всему дню
- Отмечайте привычки сразу, а не вечером — так вы точно ничего не забудете
- Если привычка не выполнена — честно поставьте **✗**
- Каждый день созванивайтесь с партнёром на 2–3 минуты: план на сегодня и отчёт за вчера

- Если день не удался, обязательно сходите на Прогулку с Богом — именно она помогает превратить поражение в будущий успех

Прогулка с Богом

1) Что это такое?

Если вы не выполнили Прорыв Дня или запланированную привычку, внизу дня появится блок Прогулка с Богом.

Что это такое? Прогулка продолжительностью 10–15 минут в 3:00 ночи.

2) Что делать на прогулке?

На прогулке вы все 10-15 минут **снова и снова** задаете Богу **только один** вопрос: **«Как получается так, что я даю себе обещания и их не выполняю?»**

3) За что я иду на прогулку?

За то, что не выполнили запланированные действия, другими словами, дали себе обещание и его не выполнили.

4) Могу я пойти с кем-то?

Нет. Прогулка проходит в одиночестве, без мобильного телефона и соц сетей. Все 10-15 минут прогулки посвящены поиску ответа на вопрос «Как получается так, что я даю себе обещания и их не выполняю?»

5) Это обязательно?

Это обязательный и супер мощный инструмент игры, который кардинальным образом влияет на качество ваших планов

6) Как часто ходить?

Вы ходите на прогулку за каждый день, когда вы не выполнили запланированные действия.

7) Нужно обязательно идти на улицу?

Если для вас опасно в одиночестве выйти на улицу в 3:00 ночи, вы можете сделать прогулку на балконе. Но полноценный выход на улицу будет иметь больший эффект.

Прогулка по своей спальне и/или сидя в кровати не засчитывается.

Работа с ППП

ППП — партнер по подотчетности

Мы настоятельно рекомендуем пересмотреть запись Лекции №1 в своем Личном Кабинете, где Николай детально объясняет как работать с ППП.

1) Как связаться с партнером?

1. Зайдите в Навигатор Прорыва
2. Перейдите на вкладку Рейтинг
3. Нажмите на аватарку вашего ППП — откроются его контакты (Telegram, WhatsApp, Email)
4. Напишите партнеру и договоритесь о времени ежедневных созвонов
5. Начните созваниваться каждый день

Если контактов нет или вы не можете найти партнера — напишите в Службу Поддержки: support@latansky.com

2) Сколько минут занимает созвон?

Ваш созвон должен длиться **не более 3 минут!**

Созвон происходит **исключительно** для озвучивания плана и отчета.

Для выполнения домашних заданий, где нужна помощь с ППП, выбирайте отдельное время, а не пытайтесь смешивать это с вашими ежедневными созвонами

3) Где звонить?

Так как все игроки используют группу MetaGame™ в Телеграм, мы рекомендуем проводить созвоны там же. Это бесплатно и удобно.

4) Кто кому звонит?

Партнеры звонят по очереди, чередуясь еженедельно. Первую неделю звонит партнер А, вторую неделю — партнер Б, третью неделю — партнер А, и т.д.

Мы рекомендуем такой формат, чтобы оба партнера несли ответственность за созвоны.

5) В какое время звонить?

Из нашего опыта, созвоны лучше назначать на утро до начала всех своих задач, но все зависит от ваших часовых поясов.

Второй вариант — это вечернее время, когда все дела завершены.

Мы не рекомендуем звонки в дневное время, так как вы можете отвлечься на другие дела, забыть о созвоне и подвести партнера.

Выберите время, которое будет оптимальным для обоих партнеров, но лучше ориентируйтесь на утро или вечер.

6) Шаблон разговора с ППП

Привет, имя!

Моя Цель Прорыва: (называете цель на игру)

Мое ОиГ на сегодня: (озвучиваете одно и главное действие из КДЦ)

Мои ПГ на сегодня: (озвучиваете запланированные привычки)

За вчера я: (отчитываетесь выполнили или не выполнили запланированное, если не выполнили, то сходили ли на прогулку с Богом)

Твоя очередь.

И ваш ППП по этой же схеме озвучивает свои планы и отчитывается за прошлый день.

Желаете друг другу хорошего дня и прощаетесь!

Не растягивайте беседу. **Чем она быстрее, тем лучше!**

7) Как поменять ППП?

Если ваш ППП до сих пор не вышел на связь, и вы хотите поменять партнера, напишите на support@latansky.com

8) Почему мне сменили ППП?

Если вы видите, что у вас появился новый партнер, то либо вы, либо ваш партнер подали заявку на смену партнера.

Мы рекомендуем не переживать по этому поводу, а быстро начать работу с новым партнером.

9) Почему у меня нет ППП?

Если вы участвуете в пакете Минимальный — партнер не предусмотрен условиями пакета.

Если вы участвуете в пакете Стандартный или VIP, но партнера нет — возможно, вы не вели Навигатор и ваш партнер попросил замену.

Чтобы получить нового партнера, вам нужно минимум одну неделю самостоятельно вести Навигатор, чтобы мы понимали, что вы серьезно настроены. Через неделю самостоятельной работы напишите запрос в Службу Поддержки: support@latansky.com

10) По ряду причин я не заполнял / ла Навигатор, а сейчас хочу начать. Партнера у меня уже не будет?

На эту ситуацию распространяются те же условия — минимум одна неделя самостоятельной работы, затем запрос в Службу Поддержки.

Технические вопросы

1) Куда обратиться за помощью?

Все технические и другие вопросы задавайте на почту нашей Службы Поддержки support@latansky.com

2) Почему меня удалили с группы Телеграм

Вас могли удалить из группы за [нарушения правил участия в программах](#).

3) Мне не приходят письма по программе

Проверьте папку Спам, если писем нет, напишите нам в [Службу Поддержки](#) и укажите емейл, на который не приходят письма.

4) Где узнать расписание занятий?

Расписание можно посмотреть в Личном Кабинете в меню «РЕСУРСЫ», на сайте latansky.com в разделе» РАСПИСАНИЕ», а также расписание было озвучено в Лекции №1.

Если нет изменений, то вечером за день до занятия, или утром в день занятия делается емейл рассылка с напоминанием, а также сообщение в Телеграм.

Коучинговые телеклассы

1) Как подать запрос на телекласс?

Чтобы участвовать в коучинговом телеклассе, подайте свой запрос не позже, чем за 60 минут до начала телекласс в [эту форму](#)

2) Какие условия участия в коучинге на телеклассе?

Ведение Навигатора Прорыва — обязательное условие участия в коучинговых телеклассах. Если вы не ведете Навигатор, Николай не будет работать с вами как коуч, потому что вы не выполняете условия программы.

Если вы не выполняете домашние задания после коуч-сессий, Николай не будет работать с вами как коуч в дальнейшем

Ведение Навигатора подразумевает ежедневное выполнение Прорыва Дня и следование инструкциям, озвученным на лекциях.

3) С каким запросом я могу работать с коучем?

Ваш запрос должен касаться вашей цели прорыва в три месяца в игре.

4) Я записалась на коучинг к Николаю, но не могу выйти?

Сообщите об этом нашей [Службе Поддержки](#) до начала телекласса. Ваш запрос аннулируется. Если вы захотите участвовать в другой день с тем же запросом, пришлите его повторно.

5) У меня нет запроса, я могу просто слушать телекласс?

Да, и мы настоятельно рекомендуем это делать, так как работа с другими участниками может и часто бывает не менее полезна, чем личная работа с коучем.

