



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

27-28 мая 2026 г.
онлайн

КОД ЧЕЛОВЕКА

**Коды личности и жизни:
технология достижения
наивысшего потенциала
человека при помощи
4D-метода**

Андрей Плигин, д.псих.н
Олег Вакулин, к.п.н.

Андрей Плигин

- Доктор психологических наук, психотерапевт европейского реестра, коуч, бизнес-тренер.
- Автор научного метода психологической помощи «Системное формирование жизненного пути личности».
- Учредитель первого российского Центра НЛП.
- Руководитель кафедры НЛП АСТ.
- Заведующий кафедрой Консультативной и клинической психологии МПСУ
- Руководитель модальности НЛПт в ОППЛ.
- Тренер, коуч и психотерапевт с опытом более 30 лет.



Олег Вакулин

- Кандидат педагогических наук, клинический психолог, коуч, тренер, ведущий эксперт кафедры НЛП АСТ.
- Ведущий партнер в многочисленных тренингах и консультировании д.псх.н. А.А. Плигина более 15 лет.
- Коуч и психотерапевт с опытом консультирования более 20 лет.
- Вице президент Ассоциации 4D коучей и психотерапевтов.
- Предприниматель в сфере недвижимости с 2015 года.



Коучинг жизненного пути -

это 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.**



**Сделайте жизнь отдельным
предметом рассмотрения**

А.А. Плигин

Чем оригинален и полезен метод?

1. Развитие **субъектности** (преодоление инфантильности, выученной жизненной беспомощности).
2. Уникальная работа со **сценариями жизни** (варианты жизни, жизненные стили).
3. Технологически разработанная стратегия преодоления **сложностей в детско-родительских отношениях**.
4. Создана авторская теория и технологии работы с **психическими травмами** различных типов.
5. Разработано 37 авторских структурированных психотехник: трансформация **установок**, трансформация каскада **негативных убеждений**, смена намерений, трансформация **ролевой идентификации** (работа с «тенями»), **репаттернинг** и т.д.
6. Разработана системная технология достижения **наивысшего потенциала**.



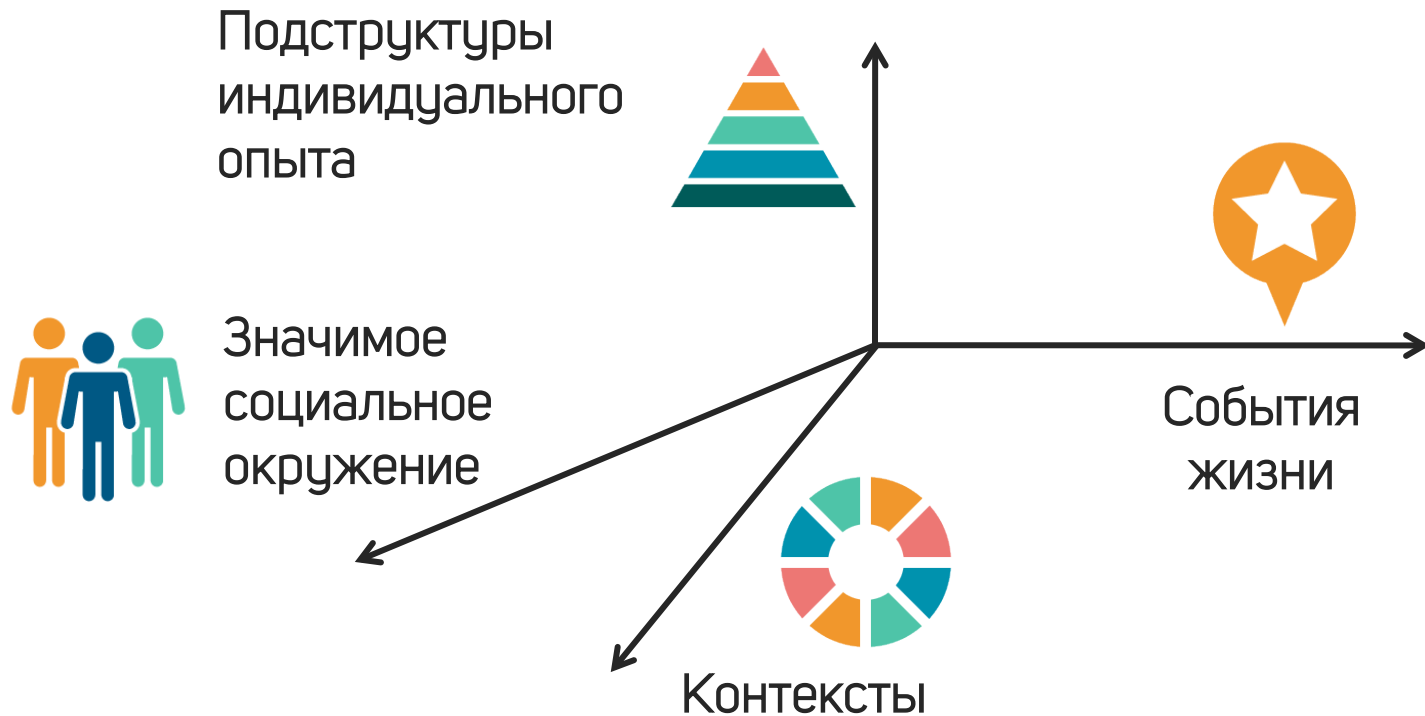
**Управлять можно только тем,
структуру чего мы знаем**

А.А. Плигин

Чем кодируется опыт
жизнедеятельности
человека?



ИЗМЕРЕНИЯ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ МОДЕЛЬ «4-D»



РАСШИРЕННАЯ МОДЕЛЬ «4-D»



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.



1. Жизнь как **финансовый успех.**
2. Жизнь как **достигаторство.**
3. Жизнь как **реализация призвания и служение.**
4. Жизнь как **саморазвитие и улучшение себя.**
5. Жизнь как **творческий процесс.**
6. Жизнь как **развлечения.**
7. Жизнь как **привычный уклад (распорядок).**
8. Жизнь как **постоянная подготовка и откладывание на потом.**
9. Жизнь как **обязательство/принуждение.**
10. Жизнь как **постоянный дрейф.**



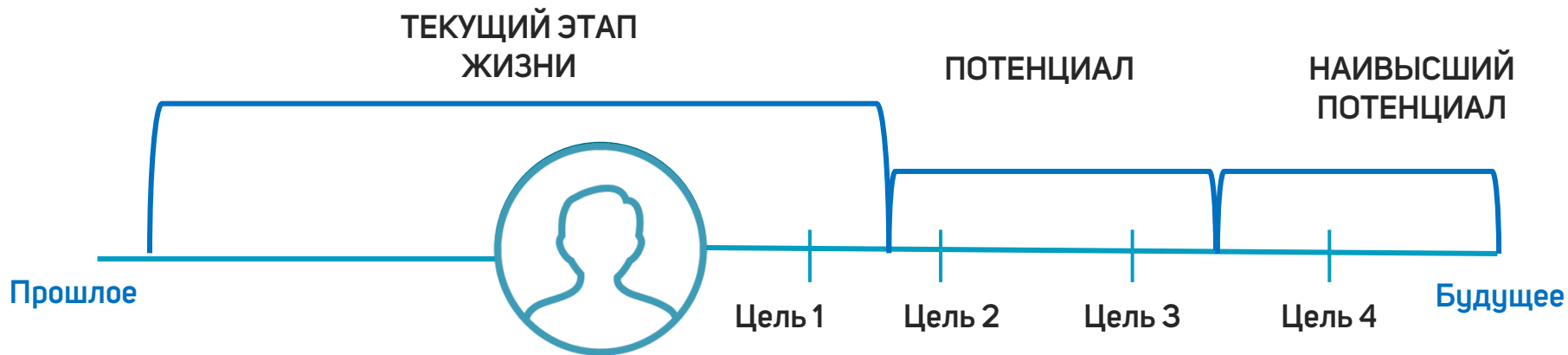
- Роль в наивысшем потенциале (образ «Я»).
- Этап жизни наивысшего потенциала (цели).
- События этапа жизни наивысшего потенциала.
- Призвание/Миссия/Предназначение.
- Страсть/дело жизни.
- Жизненно важные цели различных контекстов.
- Новые варианты жизни.

Технология разработки наивысшего потенциала



- Диагностика субъектности
- Диагностика вариантов жизни
- Реконструкция успешных событий жизни
- Проектирование событий жизни в этапах жизни Потенциал и Наивысший потенциал
- Проектирование идентичности: заполнение матрицы базовых ролей
- Разработка миссии
- Разработка жизненно важных целей для этапов жизни Потенциал и Наивысший потенциал
- Психотехника «Обратное планирование из Наивысшего потенциала в сегодняшний день»
- Разработка стратегии достижения Потенциала и Наивысшего потенциала

ЛИНИЯ ЖИЗНИ



Разработка наивысшего потенциала на уровне идентичности



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

КОД ЧЕЛОВЕКА

	Текущее Я	Потенциальное Я	Наивысший потенциал
Идентичность	Портретист, превзошедший своего учителя	Признанный художник в России с уникальным авторским стилем	Высокооплачиваемый известный за рубежом художник, сохраняющий традиции классической живописи и создающий новое направление в ней
Субъектные роли	Автор творческих продуктов, распорядитель ресурсов	Автор творческих продуктов, делатель	Автор творческих продуктов, хозяин жизни
Варианты жизни	Жизнь как творческий процесс, жизнь как распорядок, жизнь как обучение и развитие	Жизнь как творческий процесс, жизнь как достигаторство	Жизнь как творческий процесс, жизнь как достигаторство, жизнь как финансовый успех

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:



t.me/andreuplugin

Короткие аудио-подкасты

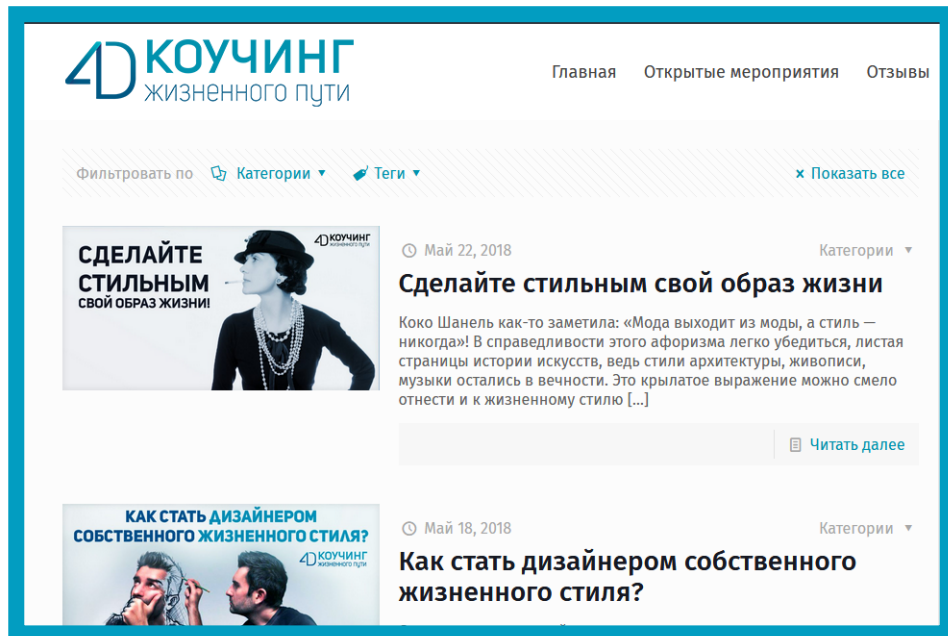


andreuplugin



vakulin_oleg

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:



The screenshot shows the website interface for '4D КОУЧИНГ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ'. The navigation bar includes 'Главная', 'Открытые мероприятия', and 'Отзывы'. Below the navigation, there are filters for 'Категории' and 'Теги', and a 'Показать все' button. Two article cards are visible:

- Article 1:** Title: 'СДЕЛАЙТЕ СТИЛЬНЫМ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ'. Date: 'Май 22, 2018'. Category: 'Категории'. Preview text: 'Коко Шанель как-то заметила: «Мода выходит из моды, а стиль — никогда!» В справедливости этого афоризма легко убедиться, листая страницы истории искусств, ведь стили архитектуры, живописи, музыки остались в вечности. Это крылатое выражение можно смело отнести и к жизненному стилю [...]'. Button: 'Читать далее'.
- Article 2:** Title: 'КАК СТАТЬ ДИЗАЙНЕРОМ СОБСТВЕННОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ?'. Date: 'Май 18, 2018'. Category: 'Категории'. Preview image shows two men talking.



coaching-psy.ru

Бесплатные онлайн-тесты статьи

Видеозапись презентации книги по ссылке:

coaching-psy.ru/book



Фейсбук: [coaching.psy](https://www.facebook.com/coaching.psy)

4D КОУЧИНГ
жизненного пути





Ораторское и тренерское мастерство

От харизматичного тренера
к авторскому тренингу

Ораторское и тренерское мастерство

От харизматичного тренера
к авторскому тренингу

Ораторское и тренерское мастерство

От харизматичного тренера
к авторскому тренингу

Ораторское и тренерское мастерство

От харизматичного тренера
к авторскому тренингу

Ораторское и тренерское мастерство

От харизматичного тренера
к авторскому тренингу

Ораторское и тренерское мастерство

От харизматичного тренера
к авторскому тренингу



Путь

32 подписчика

Главная

Видео

Shorts

Плейлисты

О канале



Видео >



Татьяна Покровская: «Если хочешь – добивайся и...»



Путь
36 • 9 месяцев назад



Андрей Смоляков: "Всякое соприкосновение с новой..."



Путь
373 • 2 года назад



Никита Панфилов Ты всегда должен жить



Путь
609 • 2 года назад



Ольга Волкова_ «У меня не бывает плохого настроения»



Путь
117 • 2 года назад