



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Психологический интеллект: 7 уровней для управления энергией и состоянием.

Пономарева Вероника





Пономарева Вероника

Магистр психологии.

Основатель школы Психологического
интеллекта.



МЫ УМЕЕМ УПРАВЛЯТЬ РЕЗУЛЬТАТАМИ.
НО ПОЧТИ НЕ УМЕЕМ УПРАВЛЯТЬ СОСТОЯНИЕМ.

СТРЕСС САМ ПО СЕБЕ НЕ РАЗРУШАЕТ.
РАЗРУШАЕТ НЕПРОЖИТЫЙ СТРЕСС И НЕСООТВЕТСТВИЕ.

ЕСЛИ СБОЙ НЕ РАСПОЗНАН - ОН РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ПО ВСЕЙ СИСТЕМЕ.

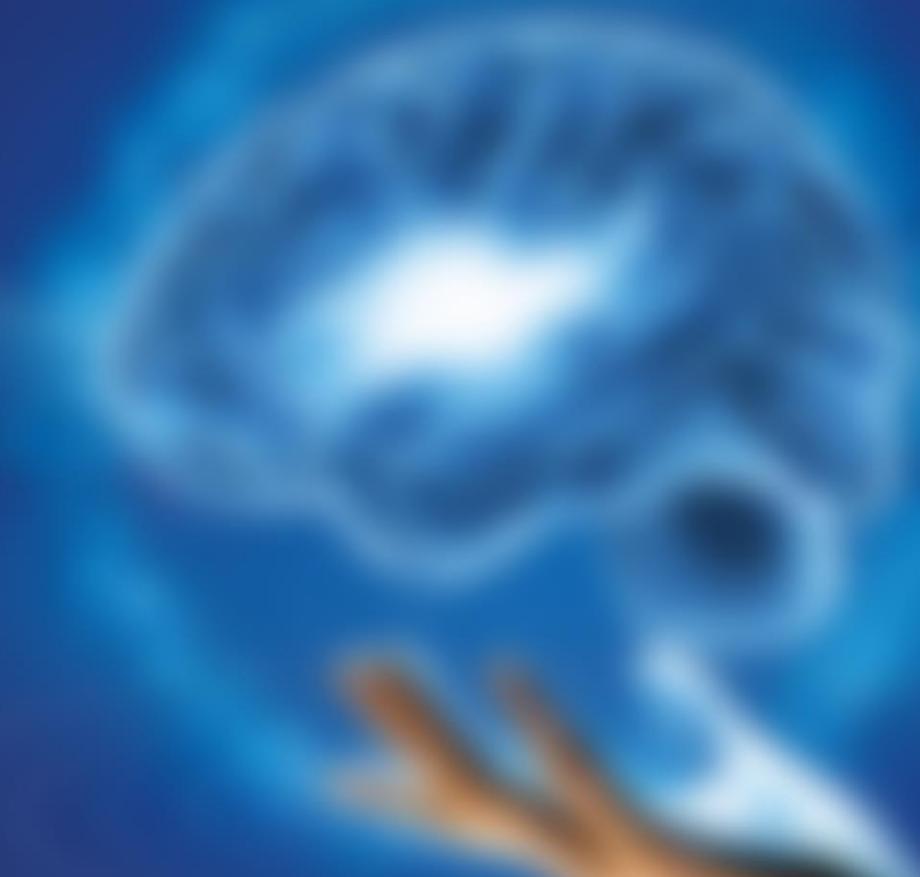
ПРОСТАЯ СХЕМА:

**СБОЙ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ НА ЛЮБОМ УРОВНЕ.
НО ОН ВСЕГДА ОТРАЖАЕТСЯ НА ВСЕЙ СИСТЕМЕ.**

**ЕСЛИ РАБОТАТЬ НЕ С ОСНОВАНИЕМ - ИЗМЕНЕНИЯ БУДУТ
ВРЕМЕННЫМИ.**

7 УРОВНЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Каждый уровень - с вопросом и кейсом.





1

1. Телесный - Я ЧУВСТВУЮ.

ВОПРОС: Что чувствует моё тело?

КЕЙС: Руководитель говорит: "Я не устаю. Я просто напряжён".

Он не замечает, что плечи всегда подняты, дыхание поверхностное, челюсть сжата.

Сбой - потеря контакта с сигналами тела.



2

2. Эмоциональный - Я ПРОЖИВАЮ.

ВОПРОС: Что я на самом деле чувствую?

КЕЙС: Психолог. Стабильный. Рациональный.

На вопрос про злость отвечает:
"Мне это не свойственно".

Эмоции не проживаются - энергия уходит на удержание.



3

3. Ментальный - Я ОСОЗНАЮ.

ВОПРОС: Что я об этом думаю?

КЕЙС: Предприниматель после любой ошибки думает:
"Я недостаточно хорош".

**Мысль становится автоматической.
Гибкость снижается.**



4

4. Поведенческий - Я ВЫБИРАЮ.

ВОПРОС: Как я действую?

КЕЙС: Человек понимает, что устал.
Но берет еще один проект.

НЕ ВЫБОР. АВТОМАТИЗМ.



5

5. КОММУНИКАТИВНЫЙ - Я ВЫРАЖАЮ.

ВОПРОС: Могу ли я быть услышанной?

КЕЙС 1: Человек говорит жестко - его боятся.

КЕЙС 2: Человек молчит - его не слышат.

В ОБОИХ СЛУЧАЯХ НЕТ СВОБОДНОГО ВЫРАЖЕНИЯ.



6

6. ЦЕЛОСТНЫЙ - Я ВЕРНА СЕБЕ.

ВОПРОС: В гармонии ли мои действия с моими ценностями?

КЕЙС: Женщина живёт в роли. Сильной. Ответственной. Надёжной.

Она успешна.

Но успех - это успех роли.

Если убрать эту роль - возникает пустота и тревога.

СБОЙ - НЕ В ТЕЛЕ.

СБОЙ - в том, что человек давно живет не из себя, а из образа, который должен удерживать.



7

6. ИНТЕГРАТИВНЫЙ - Я В ПОТОКЕ.

ВОПРОС: Где я сопротивляюсь в жизни?

КЕЙС: У человека есть всё.

Карьерный рост. Статус. Стабильность.

Но нет ощущения внутреннего "да".

Нет легкости движения.

Не кризис.

Не депрессия.

Просто жизнь стала функцией.

Это уровень потока.



Ключевая мысль.

Если сбой в роли -
бессмысленно начинать с
отдыха.

Если сбой в ценностях -
продуктивность не спасёт.

Если сбой в коммуникации -
работа только с мышлением не
даст целостности.

Психологический интеллект -
это способность видеть
систему целиком.

МИКРО-ДИАГНОСТИКА

Применима к жизни в целом или к разбору любой конкретной задачи.

- Какие уровни проживания могут быть улучшены для вас?
- Какой основной уровень запускает просадку у вас?





"Я создала тест по 7 уровням психологического интеллекта.
Он показывает распределение напряжения по системе."

ВАЖНО:

Тест прекрасная рефлексия.

И я буду очень благодарная за его прохождение.

**Так как результаты теста я использую для
научной работы.**



Получить личную диагностику.

Управлять состоянием - это зрелость.

Психологический интеллект - это навигация.
И она доступна каждому.

Мои Контакты:

Telegram



ВКонтакте



Ретриты со мной

Ретриты в
Подмосковье



14-15 марта 2026

Ретрит в Италию



27 апреля - 6 мая 2026

Ретрит на Алтай



21-29 июля 2026

Ретрит на
Мальдивы



1-8 ноября 2026



ast-academy.ru