



АКАДЕМИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

Техника SCORE 3D для оптимального выбора

Царева Наталия





Наталия Царева

Эксперт кафедры «Нейролингвистическое программирование» АСТ

Член Ассоциации НЛПт

Руководитель тренингового центра «Экология Разума» (лицензия на образовательную деятельность № Л035-01249-35/01535451)

Мастер Тренер НЛП (NLPU)

Первый в России официальный тренер Генеративного коучинга (IAGC)

Аккредитованный психолог/психотерапевт (СРО «Союз психотерапевтов и психологов»)

Действительный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги (ОППЛ)

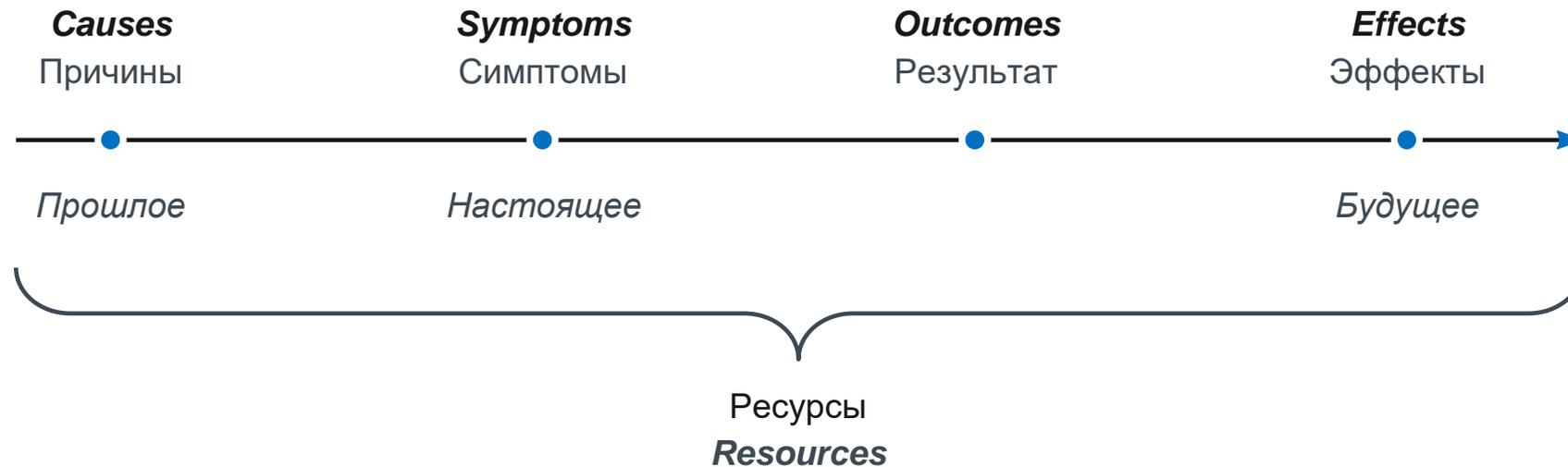
Бизнес-тренер



Модель SCORE



Модель SCORE разработали Роберт Дилтс и Тодд Эпштейн в 1987 году.





Модель мышления Аристотеля используется для сбора и анализа информации о текущей ситуации, и разработки плана изменений компании в будущем.

Используется в финансовом, карьерном и психологическом консультировании при принятии стратегических и ключевых решений.



Дилтс Р. «Стратегии гениев», том 1



Адаптация модели SCORE для исследования выборов на линии времени – техника SCORE 3D

Показания к применению

контексты успешного применения
техники

Шаги техники

схема процесса

Форматы НЛП

ингредиенты и рецепты

TOTE техники

стратегия и критерии успешности
этапов

Nota Bene – что еще важно учесть

в шагах техники и контекстах применения

Пример сессии

запрос на выбор пути развития



Показания к применению

С какими запросами работает техника



Бизнес

Есть несколько направлений развития бизнеса и нужно выбрать самое удачное



Карьера

Выбор направления карьерного, профессионального развития



Самоопределение

Выбор вариантов в случае запроса «Я выгорел. Что мне сейчас делать?»: найм, или бизнес, или дауншифтинг



Профориентация

Выбор направления обучения, будущей профессии для подростков и студентов

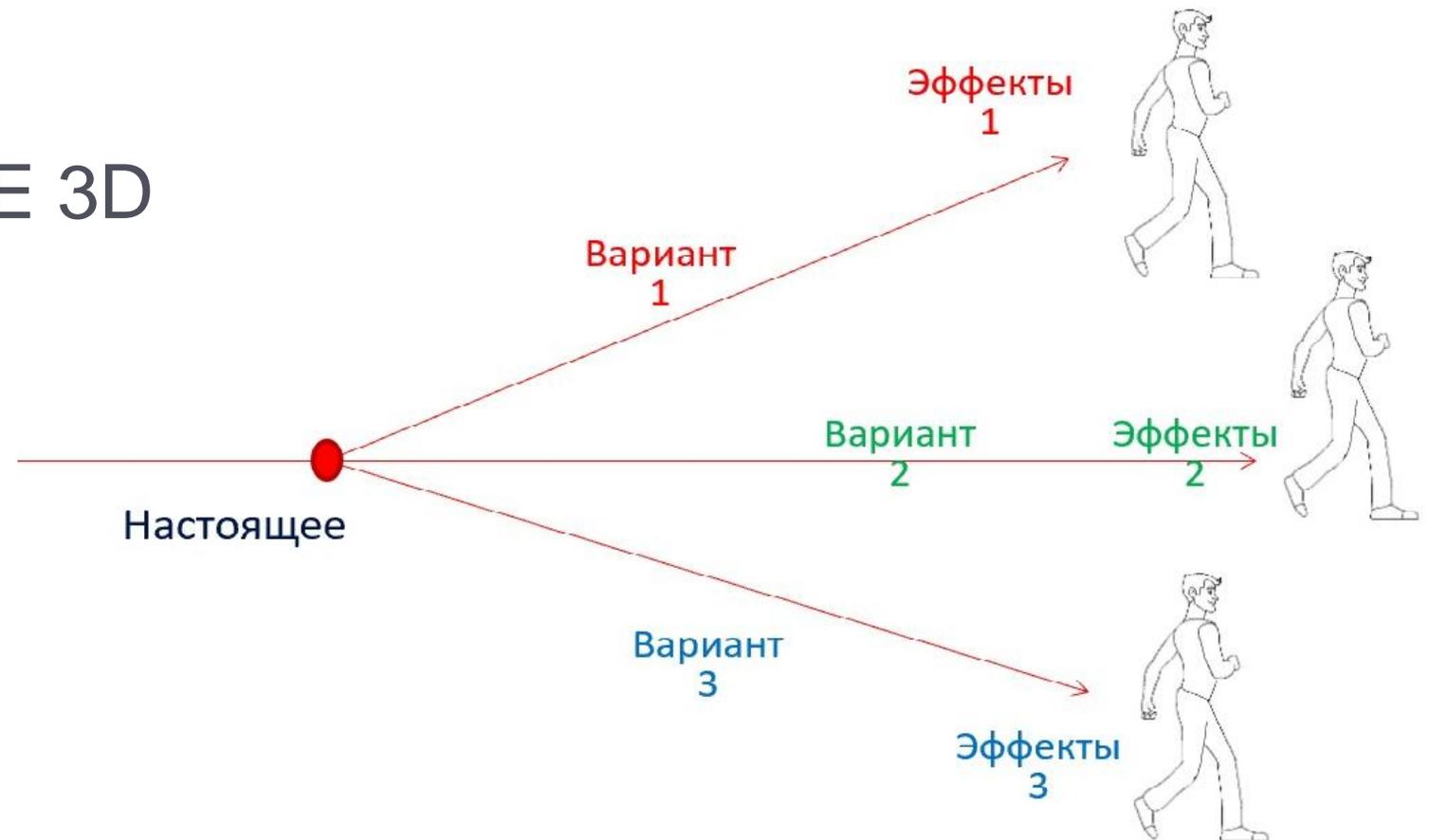


Отношения

Исследование вариантов развития отношений



Схема техники SCORE 3D в пространстве



Шаги техники SCORE 3D



1. Сбор информации об имеющихся выборах: 1,2,3 (4).
2. Разметка линии времени

3. Настоящее

Субмодальное (В) описание линий времени вариантов 1,2,3

Выбираем, какой вариант исследуем первым

Описываем образ (В) Варианта 1 (Outcome 1) из точки Настоящее

4. Вариант 1 (Outcome 1)

Идем в точку Вариант 1– ассоциируемся с первым результатом.

Собираем изменения:

Что пришло нового в мою жизнь, чего не было раньше? (-/+)

Что я приобрел?

Что ушло из моей жизни, осталось в прошлом? Что я потерял? (-/+)

Что не сбылось, когда я сделал этот выбор?

Интегрируем изменения (Экология) на уровне:

размышлений (Д): **Насколько ли меня как изменилась здесь моя жизнь? Как это повлияло на значимые связи и отношения?**

ощущений (К): **Насколько мне комфортно здесь?**

5. Эффекты 1 (Effects 1)

Идем в точку Эффекты 1 – ассоциируемся с более отдаленным будущим на пути этого выбора.

Собираем изменения:

Куда привело меня достижение цели (Вариант 1)?

Что означает достижение цели в значимых контекстах жизни?

Интегрируем изменения (Экология) на уровне:

размышлений (Д): **Стоило пройти этот путь?**

ощущений (К): **Насколько мне комфортно здесь?**

6. Настоящее

Разбивка состояния.

Собираем субмодальные изменения линий времени вариантов 1,2,3

Выбираем, какой вариант исследуем следующим

Повторяем п 4, 5, 6.

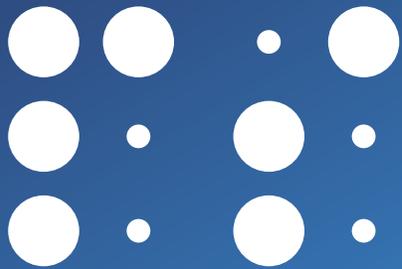
7. После исследования всех выборов, собираем осознания и обещания:

Что я узнал про свои выборы?

Что я буду с этим делать?



Форматы НЛП



Субмодальности

Линия времени

Ассоциация/Диссоциация

Лингвистика пресуппозиционная

Нейро-логические уровни

TOTE

Test 1 (Trigger)

Наличие ситуации
выбора

Формат беседы в начале
сессии

Operate

Сбор информации
по всем точкам
всех выборов:
Вариант 1,2,3
Эффект 1,2,3

Работа в пространственной
модели множественных линий
времени

Test 2

Есть информация
по всем точкам
всех выборов:
Вариант 1,2,3
Эффект 1,2,3

Работа в пространственной
модели множественных линий
времени

Exit

Сравнение
информации с
ожиданиями,
ценностями клиента,
осознание критериев
выбора,
осуществление выбора

Формат беседы в завершении
сессии

Варианты выбора

Если вариантов всего два «или-или», в ходе исследования актуального состояния (*Simptoms*), помогаем клиенту создать как минимум еще один 3-ий вариант.

Проверка экологии Вариантов/Эффектов

Помогая клиенту ассоциироваться в точку достижения результата, исследуем значимые контексты жизни и изменения в них не по принципу «+/-», а по принципу:

Что пришло/приобрел (люди, места, состояние)

Что ушло/потерял/не сбылось

Это помогает избежать идеализации «все только позитивное пришло».

Можно дать задание написать стикеры (по 5 шт что пришло и что ушло) и потом взвесить на руках как весы: ***Как тебе с этим балансом?***

Логика вариантов

Иногда вместо «или-или» возникает «и-и» двух вариантов. Важно исследовать все варианты и все точки, даже если на этапе субмодального описания путь уже не нравится.

Пресупозиционная лингвистика

В точке Вариант и Эффекты:

Каково это достичь данной цели (Вариант)?

Что еще изменилось с тех пор, как ты выбрал идти путем этого выбора и пришел сюда (Эффекты)?

Работа с подростками и студентами

Ассоциация с вариантами и эффектами может быть затруднена в силу малого жизненного опыта. В этом случае консультант может привнести свою «карту» или «базу данных».

Генеративный компас

В завершении исследования всех выборов можно предложить клиенту центрироваться и сместить внимание в центр (глубже когнитивного и эмоционального центра) и посмотреть на варианты из центра (фокусинг):

Что видно из центра?

Какое целостное чувство возникает по отношению к вариантам?



Примеры работы в технике SCORE 3D

Демонстрация техники на курсе Практик НЛП (17.01.2026) на примере запроса: остаться на позиции руководителя, стать владельцем бизнеса (выкупить бизнес) или монетизировать свое хобби

<https://disk.yandex.ru/i/8zjtR8TYN6uR3Q>



Запись мастер-класса
по выборам на линии
времени SCORE 3D на
первой Международной
Конференции по
Генеративным
Изменениям (IAGC)
в 2021 году

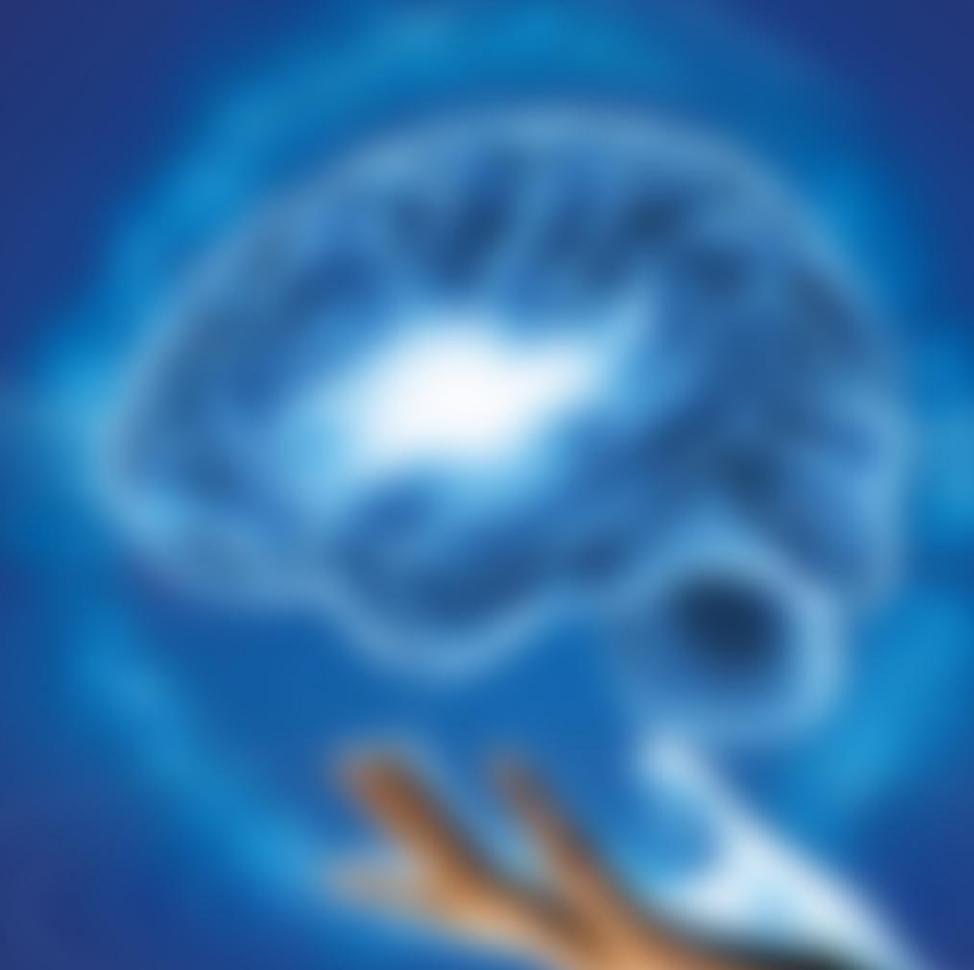
Часть 1. Генеративный коучинг. Выбор на линии
времени. Презентация техники SCORE 3D.
Наталия Царева youtu.be/XSJEea5SyrE)

Часть 2. Генеративный коучинг. Выбор на линии
времени. Практическая часть. Групповой процесс.
Наталия Царева youtu.be/iR-GnMaKMqs

Английский перевод – Сергей Ягодин (тренер НЛП).

Благодарю за внимание

Готова ответить на вопросы





ast-academy.ru