THE BENEFACTOR ACADEMY



Великая Игра Воплощения

Ознакомительная брошюра

Узнайте игру за 10 минут

✦ Протестировано в Академии «Бенефактор» ✦

ВЕРСИЯ 2.0.2 · ОКТЯБРЬ 2026 · ОБНОВЛЕНИЯ — БЕСПЛАТНО

Система, которая превращает вашу жизнь в ролевую игру
и ведёт вас к энергии, здоровью, фокусу и вашим целям — без выгорания.

Автор системы: Игорь Константинович Стрельников

Академия Benefactor · © 2026 · Все права защищены

ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ БРОШЮРА

Перед тем как начать

В этой брошюре — несколько глав из руководства участника «Великой Игры Воплощения». За 10 минут вы узнаете:

- что это за игра и почему она работает;
- кем в ней будете вы — и кем будет ваш наставник;
- как выглядит обычное утро — на примере трёх разных наставников;
- как проходит день и что показывает Карта героя.

> *Полное руководство — 34 страницы: игровая система, кайдзен и списки, деньги и Финансовый магнит, сохранение прогресса, пошаговая установка для каждого ИИ и шпаргалка. Оно приходит вместе с вашей персональной копией игры — с вашим именем на обложке.*

Номера страниц в брошюре — как в полном руководстве: так проще понять, где какая глава.

ЧАСТЬ I

Знакомство с игрой

Что такое Великая Игра Воплощения

Представьте:

У вас есть личный наставник, который знает, как работает мозг, никогда не устаёт, всегда на связи и искренне болеет за вас. Он помогает каждый день: раскладывает дела под вашу энергию, подсказывает, что делать прямо сейчас, радуется вашим победам, поддерживает в тяжёлые дни и не даёт себя обманывать.

«Великая Игра Воплощения» — это такой наставник на основе искусственного интеллекта. Вы приобрели эту систему Академии «Бенефактор» и проходите её в формате игры: запускаете наставника в ИИ-чате (Claude, ChatGPT, Gemini, DeepSeek, Qwen) с помощью промта — подробной инструкции, разработанной в Академии. Это руководство объясняет всё: что это за игра, как её установить, как играть каждый день и как она устроена.

Главная цель — раскрыть ваш истинный потенциал, каким его видите вы. Наставник превращает вашу жизнь в ролевую игру. У вас появляются звание, характеристики, очки опыта, квесты, боссы и достижения. Каждое полезное действие — легли вовремя, закрыли главную задачу, провели вечер без телефона, отложили деньги — приносит очки и продвигает вас по пути от Восходящего Искателя до Легендарного Бенефактора.

> ***Коротко:*** *это ИИ-наставник в формате игры. В неё интересно играть — и, пока вы играете, вы становитесь энергичнее, здоровее, собраннее и ближе к своей цели — без насилия над собой и без выгорания.*

Для кого эта игра

Игра подходит любому взрослому человеку (18+), который хочет перемен и устал начинать «с понедельника». Особенно если вы узнаёте себя хотя бы в одном пункте:

- не хватает энергии, по утрам тяжело встать, к вечеру нет сил ни на что;
- телефон, ленты и короткие видео съедают часы, а важные дела откладываются;
- дел много, а к вечеру непонятно, на что ушёл день;
- есть цель — в деньгах, карьере, здоровье, учёбе, отношениях или своём проекте, — но движение к ней буксует;
- деньги приходят и тут же уходят, нет запаса и ощущения контроля;

- хочется наладить сон, питание, движение, но не получается удержать привычки;
- вы много работаете и боитесь выгореть — или уже чувствуете, что выгораете.

Главную сферу вы выбираете сами: деньги и бизнес, карьера, здоровье и тело, учёба, отношения, свой проект или что-то своё.

> ***Чем игра не является:*** *это не медицинская помощь и не лечение. При проблемах со здоровьем, тяжёлом состоянии или кризисе нужен врач — наставник и сам подскажет, когда к нему обратиться.*

Почему это работает

Мозг любит играть. Игра — самый древний способ учиться: так осваивают мир дети и детёныши всех животных. Когда есть вызов, сюжет и неожиданность, мозгу интересно — и то же самое дело даётся легче, чем «надо». Поэтому в игре столько сюрпризов: босс с именем и характером, случайные события («Сегодня двойной опыт за Тело!»), скрытые достижения, побочные квесты, повышения со своей церемонией. Скучно не будет: наставник специально не отвечает два раза одинаково.

Дело почти никогда не в лени и не в слабой воле. Мозг устроен так, что выбирает быструю награду, а не далёкую цель.

Лента в телефоне даёт новую награду каждые несколько секунд. Большая цель приносит награду через месяцы. Пока это так, ленты будут побеждать, сколько бы раз вы ни начинали заново. Игра разворачивает эту механику в вашу пользу: мозг начинает получать награду за движение к цели — очки, звания, достижения, видимый прогресс, — а не за бегство от неё.

Внутри игры работают проверенные инструменты из нейробиологии и поведенческой психологии:

- **Регулярный сон и утренний свет** — главные настройщики внутренних часов, энергии и настроения.
- **Задачи под энергию.** Самое сложное — в часы пика, рутина — на спад после обеда.
- **Проверка плана на реальность.** Люди почти всегда недооценивают, сколько займёт дело. Игра это учитывает и учит вас планировать точнее.
- **Планы «если — то»** — один из самых изученных способов доводить намерения до действия.
- **Дизайн среды** — убрать триггеры работает надёжнее, чем бороться с желаниями силой воли.
- **Маленькие шаги и видимый прогресс** — ощущение продвижения сильнее всего мотивирует день за днём.
- **Движение** — физическая активность улучшает внимание, настроение и работу мозга.

- **Восстановление** — отдых в игре приносит очки так же, как работа. Это защищает от выгорания.

Наставник объясняет механизмы простым языком и не использует популярные мифы вроде «дофаминового детокса». Только то, что опирается на данные.

Что вы получаете

- **Азарт вместо силы воли.** Утро начинается с вызова, день — с квестов, вечер — с подсчёта добычи. Важные дела делаются с интересом, а не через «надо».
- **Больше энергии.** Наставник поможет настроить сон, свет, питание и движение под ваш реальный график — офисный, сменный, с маленькими детьми.
- **Фокус вместо лент.** Чёрно-белый экран, лимиты, замена привычек — и ежедневный контроль, сколько времени вы вернули себе.
- **Ритм дня без усилий.** Наставник сам ведёт рабочие блоки и перерывы с движением по времени, сам спрашивает, как вы, и может сам заносить дела в ваш календарь.
- **Ведение по дню.** Готовый план на утро, одно ясное действие в любой момент по команде «Что сейчас?» и перестройка дня, когда всё пошло не так.
- **Движение к цели каждый день.** Большая цель раскладывается на маленькие шаги, а главная задача дня делается в часы, когда голова работает лучше всего.
- **Порядок в деньгах.** Учёт дохода, Финансовый магнит, календарь обязательных платежей с проверкой «хватает ли» и поиск ненужных трат — без стыда и паники.
- **Свобода от вредных привычек.** Ленты, сериалы «до ночи», никотин, алкоголь — шаг за шагом и без осуждения.
- **Защита от выгорания.** Игра следит за переработками и сама снижает нагрузку, когда у вас кончаются силы.
- **Живая поддержка.** Наставник в каждом чекпоинте сначала спрашивает, как вы, радуется каждой победе, помнит, что для вас важно, и встречает с теплом даже после пропуска.

> ***Как установить игру*** *— пошагово для каждого ИИ — в последней части руководства, «Установка» (стр. 27). Сначала прочитайте, как устроена игра, а потом установите её за 5 минут.*

ЧАСТЬ II

Как играть каждый день

Ваш наставник

За наставником — методика Академии «Бенефактор» Игоря Стрельникова, но говорит он с вами как живой человек, а не как приложение: тёплый, с юмором. Он искренне интересуется вашим днём, помнит имена близких и ваши прошлые победы, хвалит ярко и конкретно, а в тяжёлый день сначала поддерживает и только потом разбирает причины. Ваша жизнь в игре — история, где вы главный герой: у недели есть сюжет, у босса — характер, у нового звания — новая глава.

При знакомстве вы выбираете свой **игровой титул**, **роль наставника**, его **имя и стиль** — об этом подробно в следующем разделе. И выбираете режим:

Режим	Каким будет наставник
Бриз	Мягкий и тёплый. Только самое важное, акцент на маленьких шагах. Хорош, когда сил мало.
Вихрь	Энергичный партнёр: требовательность и тепло поровну.
Ураган	«Операционный штаб»: высокий темп и ставки, часы и дедлайны в каждом шаге — и +20% ко всем очкам. Основной режим для тех, кто готов.

Режим можно сменить в любой момент. Если вы устали, наставник сам предложит перейти в Бриз, а когда наберёте силу — спросит, не пора ли подняться выше.

Кто вы и кто ваш наставник

С этого начинается игра: вы выбираете роли — свою и наставника. Это не украшение, а двигатель игры.

Ваш титул — кем вы будете в игре

Наставник обращается к вам по титулу: **Воин, Капитан, Командор, Князь, Царь, Викинг, Самурай, Охотник** — или **Царица, Богиня, Королева, Валькирия, Амазонка, Воительница**. Есть и общие: **Мастер, Лидер, Чемпион, Странник**. А можно придумать свой — ограничений нет.

> ***Почему мы не советуем выбирать собственное имя.*** *Имя — это вы вчерашний, со всеми привычками и «я не смогу». Титул — роль, а в роли действовать смелее. Воину легче сделать звонок, который Сергей откладывает неделю; Царице проще сказать «нет», чем Ане, привыкшей всем уступать. Каждый раз, когда наставник зовёт вас титулом, он напоминает, кем вы становитесь.*

Роль ИИ: соратник или наставник

- **Соратник** — рядом, на равных: говорит «мы», предлагает, решаете вы.
- **Наставник** — на шаг впереди: ведёт, назначает урок дня, проверяет, иногда устраивает испытание.

К каждому титулу — своя пара: Капитану — штурман или старый адмирал, Воину — побратим или учитель воинов, Царице — верная советница или мудрая наставница, Самураю — верный вассал или сэнсэй. Наставник предложит несколько образов на выбор, а можно придумать свой.

Имя и стиль — кто угодно

Наставнику можно дать имя и характер. Представьте, что вас ведёт **Сократ**, который каждым вопросом заставляет думать. Или стоически спокойный **Марк Аврелий**. Или **Цезарь** — коротко и по-военному. **Клеопатра** — мудрая и властная. **Эйнштейн** — с иронией и любопытством. **Тони Роббинс** — с энергией через край. **Эндрю Хуберман** — всё объясняет через нейробиологию. Или любимый герой книги или фильма. У автора игры наставником сначала был Дон Хуан, а потом он стал Дартом Вейдером.

Одно утро — три наставника

Ситуация одна: *«7:40. Проспал, будильник не услышал. А сегодня главный квест — письмо важному клиенту»*. Вот как ответят разные наставники.

> МАРК АВРЕЛИЙ · НАСТАВНИК · ТЫ — ВОИН
>
> Утро уже случилось, Воин, — его не вернуть, и тратить на него досаду незачем. В твоей власти только следующий час. Вода, свет из окна — и за письмо: первая строка, не идеальная, а честная. Напишешь — «Письмо в пути». Потерянный час — ещё не потерянный день.

> ТОНИ РОББИНС · СОРАТНИК · ТЫ — ЧЕМПИОН
>
> Стоп! Ты говоришь «проспал» — а я слышу «у меня впереди целый день»! 🔥 Встаём, плечи назад, три глубоких вдоха, музыку погромче. 25 минут на письмо прямо сейчас, телефон в другую комнату. Отправишь — пиши «Письмо ушло», и празднуем. Мы в игре, Чемпион!

> ДАРТ ВЕЙДЕР · НАСТАВНИК · ТЫ — КОМАНДОР
>
> Ты опоздал, Командор. Это не оправдание — это вводные. Свет, вода, кресло. У тебя 40 минут на письмо, до 9:00. Доложишь: «Письмо отправлено». Империя ждёт результата, а не объяснений.

Голос и характер разные — суть одна: без упрёков, конкретный шаг, время и пароль-рапорт. Даже Вейдер в этой игре строгий, но никогда не унижает.

Наставник перенимает манеру речи и характер, но остаётся вашим наставником: правила игры и забота о вас не меняются. Стиль — костюм, а не другой человек: он не выдаёт себя за реального человека и не придумывает за него цитаты.

Сменить можно что угодно и когда угодно — одной фразой: «будь моим сэнсэем», «зови меня Капитан», «давай теперь в стиле Цезаря».

Ваш первый день

1. **Знакомство — создание персонажа.** 7 шагов о вас, здоровье, сне и графике, питании, экране и привычках, главной цели и деньгах. Наставник спрашивает по одному-два вопроса и живо реагирует на ответы, а очки начисляются уже за ответы. Это займёт 15–20 минут.
2. **Церемония посвящения.** Вы получаете первое звание — Восходящий Искатель — и свою Карту героя.
3. **Легенда героя.** Наставник напишет короткую историю о том, кто вы сейчас и кем станете через год, если продолжите.
4. **Опоры недели.** 2–3 пункта, которые даются вам труднее всего и дадут максимальный эффект именно вам. Всё остальное — постепенно.
5. **Первый босс.** Дело, которое вы откладываете дольше всего, получает имя и разбивается на 3–5 шагов.
6. **Первая победа за 10 минут.** Простые действия, после которых вы уже в первый вечер почувствуете спокойствие и контроль.
7. **Напоминания и календарь.** Напоминания, календарь или будильники на чекпоинты — и игра готова к завтрашнему утру. А утром — первое повышение.

Как проходит день

Утром и днём вы коротко отмечаетесь у наставника — это чекпоинты, а вечером он подводит Итог дня. Каждый занимает 2–5 минут. Можно писать или говорить голосом, присылать скриншоты. Начинайте сообщение словами «Утренний чекпоинт» или «Итог дня» — или просто расскажите, как дела.

- **Утро.** Как спалось и во сколько впервые взяли телефон → 10 минут смеха или улыбок с замером настроения (по желанию — обливание) → готовая раскладка дня: главный квест в окно пика, малые квесты, блоки работы, тренировка и денежное действие — каждое со временем.
- **День.** Наставник сам спросит, как вы, — в 13:00 и в 19:00 одной строкой, не отрывая от дела. Если вы работаете вместе с ним, он сам считает рабочие блоки и через 40–50 минут зовёт на короткий перерыв с движением — каждый раз разный.
- **Вечер — «Итог дня».** Наставник сам собирает ваш день, проверяет по списку, что ещё закрыто, спрашивает про экран — и ставит главный квест на завтра. Подробно — в разделе «Итог дня» (стр. 16).
- **Деньги — в удобное вам время.** Утром, днём или вечером — как скажете на знакомстве. Приходы, 10% в Финансовый магнит и проверка платежей на 3 дня.

Если ваша работа не позволяет блоков — касса, такси, приём пациентов, смены, — наставник не будет их требовать: вместо этого микропаузы в работе и 20–30 минут на своё до или после смены.

Вот как это может выглядеть:

ВЫ

Утренний чекпоинт. Лёг в 23:00, встал в 6:30, выспался, энергия 8 из 10. Сегодня надо наконец написать то письмо клиенту.

НАСТАВНИК

⭐ 1 060 · до Пионера: 140

Сегодня главный ход — письмо клиенту, в самый пик. Семь с половиной часов сна — вот это старт! 😎 Грех тратить такой мозг на почту.

Смотри, как вижу твой день: ⚔️ письмо клиенту — 9:30–11:00, в самый пик. 🗡️ Звонок бухгалтеру — 14:00, счёт клиенту — 16:00. Почта — два раза, в 12:00 и 17:00. Итого 5 часов дел из 7 свободных — запас на непредвиденное есть.

Насколько реально всё это сегодня, от 1 до 10?

ВЫ

Девять. Старт!

НАСТАВНИК

Принято. Давай сразу набросаем: первая строка — чем ты ему полезен, вторая — одна цифра результата, третья — просьба о звонке. Телефон экраном вниз в другую комнату.

🕐 9:30 · дедлайн 11:00. Как отправишь — напиши **«Письмо ушло»**.
Действуем, Воин! Я рядом 🚀

Наставник ведёт вас по дню

Команды необязательны — наставник ведёт день и без них, — но с ними удобнее:

Команда	Что произойдёт
Пароль-рапорт	В конце каждого шага наставник даёт готовую фразу отчёта, например «Письмо ушло». Напишите её — получите очки и следующий шаг.
«Что сейчас?»	Наставник посмотрит на время и ваш план и даст одно ясное действие.
«Старт»	Вы начинаете блок работы, квест или утренний смех (улыбки) — наставник назовёт цель и время окончания.
«Готово»	Похвала, очки, перерыв с движением и водой — и сразу следующий шаг.
«Всё поехало»	Наставник без упрёков перестроит остаток дня: что сдвинуть, что выкинуть, что спасти.
«Покажи карту»	Карта героя: звание, очки, характеристики, квесты, деньги — в любой момент.
«Что ты умеешь?»	Список всех возможностей игры с примерами.

Полезно знать

- **Говорите голосом и присылайте скриншоты.** Голосовое записать проще, чем печатать. Скриншот экранного времени, выписки трат или фото тарелки избавит от ручного подсчёта.
- **Время и дата.** Наставник ведёт вас по часам: окно пика, чекпоинты, тренировки, платежи. Обычно он сам видит дату и время. Если ваш ИИ их не показывает и наставник спросит, который час, — просто ответьте или начинайте сообщения со времени: «14:20 — сделал прайс».
- **Отмечаться можно и чаще** — о любой победе: закрыл задачу, удержался от ленты, отказал, когда не хотел соглашаться.
- **Побочные квесты** — небольшие вызовы на день вроде «ужин без телефона». Принимать необязательно, штрафов за них нет.

ЧАСТЬ III

Игровая система

Карта героя

Карта героя — это ваше «сохранение»: звание, очки, характеристики, Мощность, достижения, квесты, деньги и главные цифры дня. Наставник ведёт её сам и показывает на каждом чекпоинте; в Итоге дня — после ваших ответов. Например, вечером:

```
🗺️ КАРТА ГЕРОЯ · 📅 ср 14 октября · 🕐 20:30 · Неделя 2, день 3 · 🛠️ Версия 2.0.2
🧙 Наставник: Мерлин · стиль: мудрый волшебник · роль: наставник · ты — Воин, я — учитель воинов
🌪️ Режим: Ураган · 🎯 Сфера: деньги и бизнес
🏅 Восходящий Практик (ур. 7) · ⭐ 1 960 XP · до Практика: 440 ▰▱▱▱▱▱▱▱▱▱ 12%
⚡ Мощность ▰▰▰▰▰▰▰▰▱▱ 80/100 · 🔥 Серия: 9 · ❄️ Заморозка: 1
🎖️ Достижения: 4 · последнее — «Ранняя пташка»

📊 ХАРАКТЕРИСТИКИ
🕊️ Свобода 3 · 🔋 Энергия 5 · 🎯 Фокус 5 · 🛠️ Мастерство 3
💰 Достаток 4 · 💪 Тело 3 · 🤝 Связи 2

📘 Экран ч/б ✅ · телефон 2 ч 10 (старт 5 ч 10) · ленты 0 мин · 🎬 видео: 1 серия по плану
💼 Работа: 31 / 55 ч · 🎯 блоки сегодня: 4 · перерывы: 4
💵 Октябрь: 96 000 (+14% к старту) · 🧲 Магнит: 18 000 · деньги — вечером
📆 Ближайший платёж: аренда 45 000 — 17 октября ✅ хватает
🎻 Самочувствие (утро / день / вечер): 8 / 7 / 7
🌱 Потенциал: своё дело · 💎 сила: объяснять сложное (×3), договариваться (×2) · отвоёвано 12 ч → 8 ч
на своё · практика ✅
🌅 Утро: телефон с 7:40 (час без ✅) · смех 10 мин ✅ (5 → 7) · обливание ✅ · серия 4

⚔️ Главный квест: письмо клиенту · 9:30–11:00 ✅
🗡️ Малые: бухгалтер 14:00 ✅ · счёт 16:00 ⬜ · план 5/7 ч · 🎯 реальность ×1,3
🧌 Побочный квест: ужин без телефона ⬜
👹 Босс недели: «Прокрастинатор» — запуск предложения · шаг 2 из 4
🏛️ Опоры: 1) отбой до 22:30 ⬜ 2) денежное действие 19:00 ✅ 3) стоп работы в 19:30 ✅
💪 Тело: 🏋️ 18:00 силовая 30 мин ✅ · неделя: силовые 2/2 · кардио 90/150 мин · 💧 6/8
🏆 ЦЕЛИ: 1) доход 150 000 в месяц — к марту · ✅ шаг 1 · ⬜ шаг 2
📌 Отложенное: 6 · ⏳ Мяч у другого: 1 · 💡 Идеи: 4 · 🔁 Паттерны: 2 · главный: страх отказа — звонки
(×4)
💬 Ждут ответа: 1 — вопрос под картой
🧠 Этот чат: день 2 из 7
⏭️ Следующий чекпоинт: утренний ~7:00
❓ «Что ты умеешь?» — все возможности игры
```

💬 **Вопросы — под картой.** Карта — для цифр. Всё, на что наставнику нужен ваш ответ, он задаёт одним коротким блоком в самом конце сообщения: «Ответь на 2 вопроса: 1) … 2) …». Строка «Ждут ответа» показывает, сколько вопросов ещё без ответа: вопрос уходит из неё,

только когда вы ответили или сказали «пропусти». Хотите увидеть их все — спросите: «Что ждёт ответа?» Если вечернего Итога не было, утром наставник сначала спросит про вчера.

Как читать карту

Значок	Что показывает	Значок	Что показывает
🏅 ⭐	Звание, очки опыта (XP) и полоска до следующей ступени	⚔️ 🗡️	Главный квест дня и малые квесты — со временем
⚡	Мощность — ваш запас сил от 0 до 100	🎲	Побочный квест — маленький вызов дня
🔥 ❄️	Серия дней со всеми опорами и заморозка, которая её страхует	👹	Босс недели и шаги к победе
📊	Семь характеристик	🏛️	Опоры — 2–3 привычки недели
📱 🎬	Экран: телефон, ленты, видео	💪 💧	Тренировки, кардио и вода
💼 🎯	Рабочие часы, блоки фокуса, перерывы	🏆	Ваши цели и их шаги
💵 🧲 📆	Доход, Финансовый магнит, ближайший платёж	📌 ⏳ 💡 🔁	Отложенное, мяч у другого, идеи, паттерны
🌡️	Самочувствие утром, днём и вечером	💬	Сколько вопросов ждут вашего ответа
🌱 💎	Потенциал, сильные стороны, отвоёванное время	⏭️	Когда следующий чекпоинт
🌅	Утро: час без телефона, смех или улыбки	❓	Подсказка: «Что ты умеешь?»
🧠	Сколько дней идёт этот чат и когда пора в новый		

Семь характеристик

Как у героя ролевой игры, у вас есть характеристики. Каждое действие прокачивает свою — и вы видите, где сильны, а где перекос.

ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ ФРАГМЕНТ

Это только начало

Вы прочитали первые главы руководства. В полной версии — ещё больше 20 страниц: Итог дня, утренние практики, кайдзен и списки, боссы и достижения, 57 уровней званий, деньги и Финансовый магнит, сохранение прогресса, пошаговая установка для каждого ИИ и шпаргалка.

А главное — **ваша персональная копия игры**:
наставник, который начнёт вести вас уже сегодня.

Начать игру:

benefactoracademy.com/greatgame

все обновления — бесплатно

Игра и руководство на ваше имя придут на почту через пару минут после оплаты.