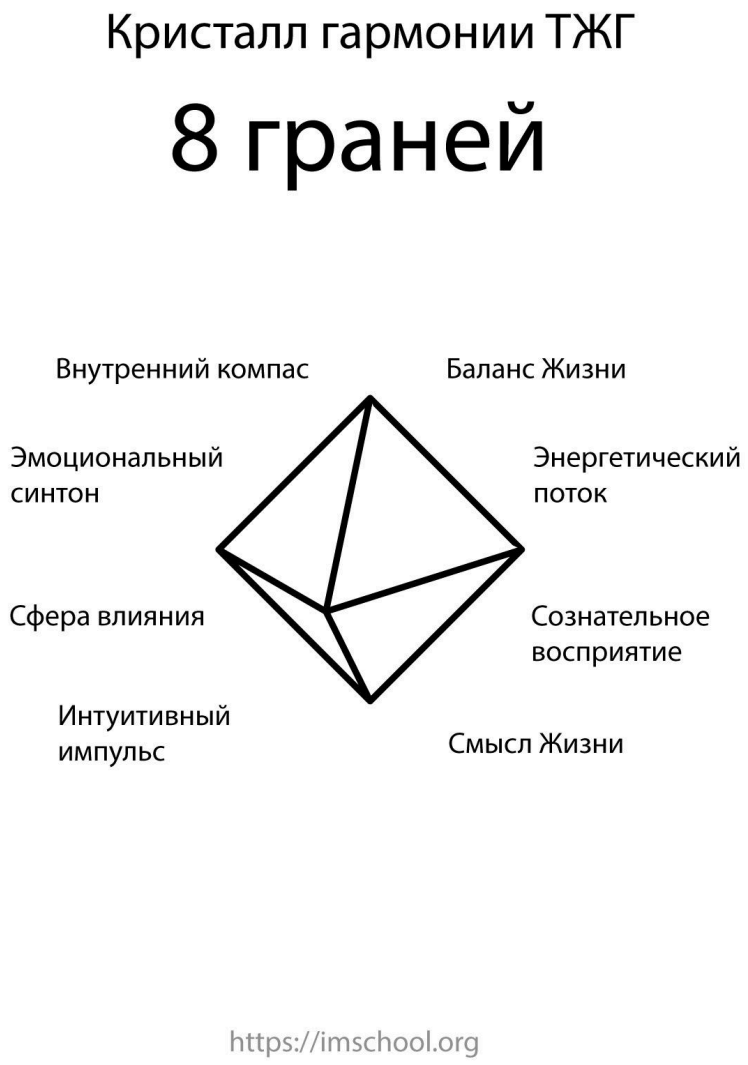
Краткое руководство для проводников и коучей ТЖГ

Это краткое руководство поможет вам начать зарабатывать с Теорией Жизненной Гармонии (ТЖГ) всего за несколько дней

1. Освойте базовые принципы ТЖГ (скачать книгу Теория жизненной Гармонии, ознакомительный фрагмент)



Понимание роли восьми граней кристалла дают основу для первых консультаций.

2. Начните с формата 1:1

Первые клиенты всегда приходят на личную работу. Используйте простую структуру: **диагностика → разбор → гармоничное решение**.

Вот пример кейса:

Кейс 1: Низкая самооценка от сравнения в соцсетях (Мария, 26 лет, SMM-менеджер из Ростова-на-Дону, октябрь 2025)

Ситуация: Мария ведёт аккаунты для малого бизнеса, но в октябре 2025, во время "инфляционного спада" (клиенты сокращают бюджеты), она залипает в Instagram: видит "успешных инфлюенсеров" с идеальными постами и думает: "Я никто — мои идеи скучные, почему у меня 500 фолловеров, а у них 50k?". Это вызывает стыд: пропускает дедлайны, избегает зеркала ("Я выгляжу уставшей"), ссорится с подругой ("Ты не понимаешь!"). Длится 3 недели: настроение на нуле, ест чипсы ночами, сон прерывистый.

Применение протокола ТЖГ (для низкой самооценки):

- **Шаг 1: Внутренний компас (6 минут, утром у зеркала).** Мария встала перед зеркалом в ванной, включила дневной свет и взяла маркер для заметок. Задала: "Кто я за экраном? Не 'неудачница', а ценный человек". Перечислила 3 якоря: "Творческая идея-генератор (вспомнила, как её пост спасла кампанию для кафе — клиенты выросли на 30%); поддерживающая подруга (подруга звонила, когда той было плохо); заботливая о себе (люблю кофе с корицей по утрам)". Написала на зеркале: "Мои идеи — мои, и они работают". Ощущение: улыбка — "Компас — как напоминание: я стою на земле, а не в чужих историях".
- **Шаг 2: Эмоциональный синтон (10 минут, сидя на кровати с подушкой).** Обняла подушку: "Стыд от сравнения — сигнал: 'Ты хочешь роста, но это нормально чувствовать себя меньше'". Приняла: "Я имею право на 'неидеальность' — проживу 3 минуты: мысли 'Я хуже' как облака (наблюдала, как они плывут, без спора), дыша медленно (вдох носом 4 сек, выдох ртом 6 сек)". Не ругала себя, просто позволила. Ощущение: ком в животе растаял, слёзы — но очищающие, как душ.
- **Шаг 3: Осознанное восприятие (8 минут, с телефоном в руке).** Открыла Instagram, но не скроллила: "Наблюдаю посты как кино — чьё-то 'идеальное' — не моя правда. Мысли о 'провалах' — эхо алгоритма, а не реальность". Отметила: "Мои 500 — живые люди, которых я трогаю". Ощущение: дистанция — "Как зритель, а не жертва; ясность вернулась".
- **Шаг 4: Энергетический поток (5 минут, стоя с растяжкой).** Потянулась: "Энергия застряла в стыде — перенаправляю в мои сильные стороны (представила поток: от серого 'сравнения' к золотому 'творчеству', чувствуя тепло в ладонях)". Ощущение: прилив, как кофе — "Поток — мой, не чужой".
- **Итог: Гармоничное действие.** Мария удалила 5 "токсичных" аккаунтов из фида, создала свой пост о "реальном SMM" (с юмором о чипсах ночами) и позвонила подруге: "Давай кофе — расскажу, как твоя поддержка спасла". Пост набрал 200 лайков, разговор дал смех и тепло; это зарядило креативностью, вернув уверенность на вечер.

Результат: За неделю — 2 новых клиента от поста, самооценка поднялась (зеркало теперь "дружественное"). "ТЖГ показала: сравнение — дым, а компас — свет. Теперь фид — вдохновение, не яма". Гармония на 65% — она ввела "зеркальный ритуал" ежедневно.

3. Создайте короткий лид-магнит

Это может быть тест «Проверь свой Кристалл» или мини-практика на восстановление потока.

Или используйте наш готовый инструмент Гармони-Тест https://imschool.org/harmony-test

4. Запустите мини-курс

Формат 5–7 дней идеально подходит для первых продаж.

5. Соберите отзывы

1–3 живых результата дают вам социальное доказательство и возможность увеличить стоимость.

6. Присоединитесь к сообществу проводников ТЖГ

Наша общая база знаний распложена на платформе https://platform.imschool.org, готовые форматы консультаций и поддержка на старте помогут вам расти быстрее. Это руководство — ваш первый шаг к стабильному заработку на методике ТЖГ.

Больше информации о том, как заработать с ТЖГ - на странице https://imschool.org/partner