

РАЗБОР ВСЕГО ФУНКЦИОНАЛА · АВГУСТ 2026

ПЛАТФОРМА EX NIILO

Место, где человек проводит исследование самого себя или своего метода: приборы, клинические шкалы, собственные индексы NSI и MNPI и отчёты, которые копятся в доказательную историю.

БАЗЛАЙН

Точка А: снимок «как есть сейчас»

ДНЕВНИК

Голос, разбор дня, чат по своим данным

ЧЕКАПЫ

26 шкал, 11 ЭЭГ-протоколов, метод мастера

ПЛАНИНГ

Цикл 40 дней, намерение против факта

ЖУРНАЛ

Когорта, лаборатория, расписание

61 СЛАЙД · 8 БЛОКОВ · СКРИНШОТЫ ИЗ ЖИВОГО ПРОФИЛЯ

от точки А до точки Б →

ДЛЯ КОГО И ПОЧЕМУ ЭТО ПОЯВИЛОСЬ

СВОЁ ИССЛЕДОВАНИЕ — БЕЗ ИНСТИТУТА

Платформа сделана для тех, кто исследует себя или собственный метод: мастеров, ведущих, коучей, методологов — и для их людей. До неё частное исследование упиралось в одно и то же.

КАК БЫЛО

- Данные лежат в пяти приложениях, и никто не сводит их вместе.
- Замеры делаются от случая к случаю — сравнивать нечего и не с чем.
- Результат метода держится на отзывах: доказать его нельзя, передать другому специалисту — тоже.
- Собрать когорту, вести её и хранить историю каждого — работа, на которую нет ни времени, ни инструмента.

КАК СТАЛО

- ✓ Приборы, слова и тесты сходятся в один профиль и один разбор.
- ✓ Замер идёт по протоколу: точка А, цикл, точка Б — с датами и правилами.
- ✓ Каждый чекап превращается в отчёт, отчёты копятся в историю, из истории собирается кейс.
- ✓ Мастер получает когорту, аналитику потока и доказательную базу под свой метод.

исследование, которое можно показать →

ЭТО УЖЕ РАБОТАЕТ

ПЛАТФОРМА В ЦИФРАХ

Данные живого контура на 6 августа 2026 года. Первый участник зашёл 24 апреля — платформе 104 дня.

191

участник в системе
свой профиль у каждого

1 022

рефлексии голосом и текстом
сырьё для разборов

209

ЭЭГ-сессий на нейробенде
объективный слой

2 314

разборов сгенерировано ИИ
каждому — свой текст

94

клинических теста пройдено
26 шкал в каталоге

978

дней данных с трекеров
сон · пульс · вscr · нагрузка

98

глав «Книги о герое»
еженедельно и ежемесячно

15

учеников в когортах мастеров
чужие исследования

Это не рынок и не аудитория — это **объём накопленных данных**. Ценность платформы растёт не с числом установок, а с длиной истории каждого участника: чем дольше человек в исследовании, тем больше видно.

А ТЕПЕРЬ СО СТОРОНЫ ЧЕЛОВЕКА

СЕБЯ НЕ ВИДНО

три правды лежат в трёх местах

ПРИБОР

Трекер знает пульс, сон и стресс — но не знает, что было в этот день в голове.

СЛОВА

Дневник помнит смысл дня — но не знает, что в это время делало тело.

ТЕСТ

Опросник даёт балл — но не говорит, из-за чего он такой именно сегодня.

Пока эти три слоя не сведены вместе, изменение либо не видно вовсе, либо объясняется задним числом — под тот результат, который уже получился.

ЧТО ПЛАТФОРМА СВОДИТ ВМЕСТЕ

ТРИ ПРАВДЫ. ОДНА КАРТИНА

Ни один слой сам по себе не отвечает на вопрос «что со мной происходит». Отвечает только пересечение — и оно собирается автоматически.

цифра рядом с фразой

ПРИБОРЫ

ТЕЛО И МОЗГ

Нейробенд ЭЭГ, часы и фитнес-трекеры, ППГ-сканер, датчик variability ритма. Объективный слой: его нельзя переспорить самоотчётом.

СЛОВА

КОНТЕКСТ

Голосовые рефлексии, дневник событий, выражение чувств, инсайты. Слой смысла: он объясняет, почему цифра именно такая.

ТЕСТЫ

ПСИХИКА

Валидированные шкалы с известной нормой. Слой сравнения: он ставит твой результат в шкалу, а не в ощущение.

ДИЗАЙН ИССЛЕДОВАНИЯ

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ТОЧКИ А

01

ТОЧКА А

Снимок «как есть сейчас»: приборы, голос, шкалы, ЭЭГ. Собирается по этапам во вкладке «Базлайн».

02

ЦИКЛ

40 дней жизни и практики. Каждый день копятся записи: голос, замеры, отметки — сырьё для разбора.

03

ТОЧКА Б

Повторный замер теми же инструментами, в том же порядке. Не «как ощущается», а тот же прибор ещё раз.

04

ДИНАМИКА

Разница $A \leftrightarrow B$ — и есть результат. Не «мне кажется, стало легче», а сдвиг по конкретным шкалам.

Это классический **within-subject дизайн**: человек сам себе контрольная группа. Сравнивают не его с другими, а его сегодняшнего — с ним же сорок дней назад. Для частного исследования это единственный честный способ показать эффект.

ЧЕМ ЗАНЯТ ИИ

ОН ОТРАЖАЕТ, А НЕ СОВЕТУЕТ

- **Никаких указаний.** Разбор идёт в логико-историческом ключе: что за чем шло и что с чем совпало.
- **Правило «тело ↔ мозг ↔ слова».** Любая цифра кладётся рядом с фразой из дневника того же периода — иначе она остаётся числом без смысла.
- **Пробел в данных — это факт, а не задание.** Разбор честно говорит, чего он не видит, вместо того чтобы догадываться.
- **Числа считает не модель.** Всё, что можно посчитать, считает код; ИИ только объясняет уже посчитанное.

ПРИБОР

focus 71.65 · RI 0.79
ЭЭГ · 08.07

СЛОВО

«безумно нравится»
дневник · та же неделя

ТЕСТ

GAD-7 — 12 из 21
порог пройден · 30.07



ОДИН РАЗБОР

ТРИ СЛОЯ ОДНОГО ПЕРИОДА → ОДИН ТЕКСТ

КАК ЭТО УСТРОЕНО ВНУТРИ

СОБРАНО, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ САМО

СБОР**TELEGRAM-БОТ**

Всё общение с человеком идёт в мессенджере: анкета, голос, приём файлов, прохождение чекапов, оплата. Отдельное приложение ставить не нужно.

ХРАНЕНИЕ**ФАЙЛЫ И БАЗА**

Папка на каждого участника плюс зеркало в PostgreSQL. Данные не заперты в чужом облаке и не пропадают при смене инструмента.

РАЗБОР**ЛОКАЛЬНЫЙ ИИ**

Генерации идут через Claude Code на машине проекта — без внешнего API-ключа. Персональные данные не уезжают в сторонний сервис.

ПОКАЗ**МИНИ-АПП**

Пять вкладок внутри Telegram, ставятся на домашний экран телефона. Всё, что человек видит, — это его отрендеренный профиль.

Человек нигде не «заполняет систему»: он говорит голосом и присылает выгрузку. Сборка, разбор и показ происходят без его участия.

КТО ЕСТЬ КТО ВНУТРИ

СТАТУС РАСТЁТ ЗА ФАКТОМ

RP	Research Participant — исследует сам себя. Базовый статус, его закрепляет полностью собранный базлайн.
RA	Research Associate — привязан к мастеру: его замеры входят в чужое исследование.
CO-I	Co-Investigator — амбассадор. Выдаётся вручную, не покупается.
PI	Principal Investigator — мастер со своим методом и своей когортой. Открывает «Журнал» и Лабораторию потока.
SI / CI	Senior и Chief Investigator — ведущие всего исследования.

Роль ставит действие, а не заявка. Оплатил тариф исследователя — стал PI. Привязался к мастеру — стал RA. Собрал базлайн — стал RP.

Роль не понижается. Истёкшая подписка закрывает доступ к экранам, но не отбирает статус: мастер не должен терять свою когорту из-за просрочки на день.

это отметка глубины, а не тариф

ДАЛЬШЕ — ПОЭКРАННО

ПЯТЬ ЭКРАНОВ, НИ ОДНОГО ЛИШНЕГО

Стартовая вкладка — «Базлайн»: пока точка А не собрана, остальному нечего показывать. Маркет открывается поверх любого экрана.

БАЗЛАЙН

Здесь собирается точка А. Кто ты в системе, что уже подключено, что осталось пройти и когда наступит повторный замер.

ДНЕВНИК

Здесь ты говоришь. Голос уходит в бот, а обратно приходит разбор дня и возможность спросить у ИИ про свои же цифры.

ЧЕКАПЫ

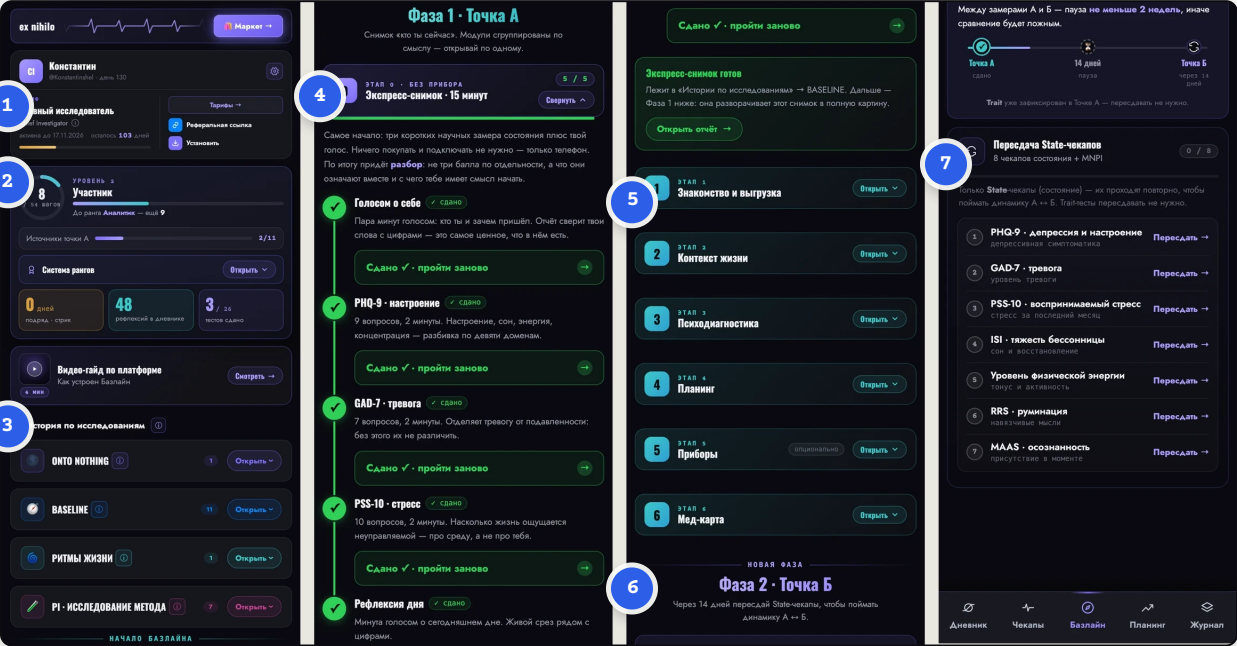
Здесь ты меряешь. Три контура: клинические шкалы, ЭЭГ-протоколы и анкеты для описания собственного метода.

ПЛАНИНГ

Здесь видно расхождение. Что ты собирался сделать в этом цикле — и что реально произошло, по восьми сферам жизни.

ЖУРНАЛ

Здесь работает мастер. Когорта, карточка каждого ученика, аналитика потока, расписание и база знаний.



КАРТА ЭКРАНА · ВСЁ С КРОЛЛ

БАЗЛАЙН

- 1 Паспорт и тариф
кто ты в системе, срок доступа, реф-ссылка
- 2 Ранг и шаги
54 шага, источники точки А, стрик и счётчики
- 3 История по исследованиям
все готовые отчёты по программам
- 4 Фаза 1 · экспресс-снимок
точка А за 15 минут, пять шагов без приборов
- 5 Шесть этапов
полная сборка — от знакомства до мед-карты
- 6 Фаза 2 · Точка Б
окно повторного замера через 14 дней
- 7 Передача State
8 чекапов состояния + MNPI



ВИДЖЕТ · ВЕРХ ЭКРАНА

ВСЯ ПОЗИЦИЯ — В ОДНОЙ КАРТОЧКЕ

ЧТО ЭТО

Карточка участника с ролью (CI · Chief Investigator в примере), днём в исследовании и сроком подписки. Ниже — прогресс по рангу и три счётчика: стрик, число рефлексий, число сданных тестов.

ЗАЧЕМ

Чтобы в одном взгляде читались две разные вещи: **сколько осталось доступа** и **насколько глубоко собран снимок**. Раньше эти оси путались между собой.

ЧТО ДАЁТ

Ранг растёт по **54 обязательным шагам**: Кандидат → Участник → Аналитик → Новатор → RP. Премиум- и необязательные шаги в счёт не идут — ранг отмечает глубину точки A, а не сумму покупок.

ВИДЖЕТ · ФАЗА 1

ТОЧКА А ЗА 15 МИНУТ

ЧТО ЭТО

Пять коротких шагов, которые проходят в первый же день: **голос о себе**, **PHQ-9**, **GAD-7**, **PSS-10** и **рефлексия дня**. Ничего покупать и подключать не нужно — только телефон.

ЗАЧЕМ

Полная точка А — это долго. Если требовать её целиком, человек уходит на первом же шаге. Экспресс даёт **минимальный, но настоящий замер** в тот же день.

ЧТО ДАЁТ

По итогам приходит разбор: три клинических замера плюс собственные слова — и сразу видно, что за словами уже стоят цифры. Снимок ложится в «Историю» как **BASELINE** и дальше разворачивается в полную карту.

Самое начало: три коротких научных замера состояния плюс твой голос. Ничего покупать и подключать не нужно — только телефон. По итогу придёт **разбор**: не три балла по отдельности, а что они означают вместе и с чего тебе имеет смысл начать.

✓

Голосом о себе ✓ сдано

Пара минут голосом: кто ты и зачем пришёл. Отчёт сверит твои слова с цифрами — это самое ценное, что в нём есть.

Сдано ✓ · пройти заново →

✓

PHQ-9 · настроение ✓ сдано

9 вопросов, 2 минуты. Настроение, сон, энергия, концентрация — разбивка по девяти доменам.

Сдано ✓ · пройти заново →

✓

GAD-7 · тревога ✓ сдано

7 вопросов, 2 минуты. Отделяет тревогу от подавленности: без этого их не различить.

Сдано ✓ · пройти заново →

✓

PSS-10 · стресс ✓ сдано

10 вопросов, 2 минуты. Насколько жизнь ощущается неуправляемой — про среду, а не про тебя.

Сдано ✓ · пройти заново →

✓

Рефлексия дня ✓ сдано

Минута голосом о сегодняшнем дне. Живой срез рядом с цифрами.

Сдано ✓ · пройти заново →

Экспресс-снимок готов

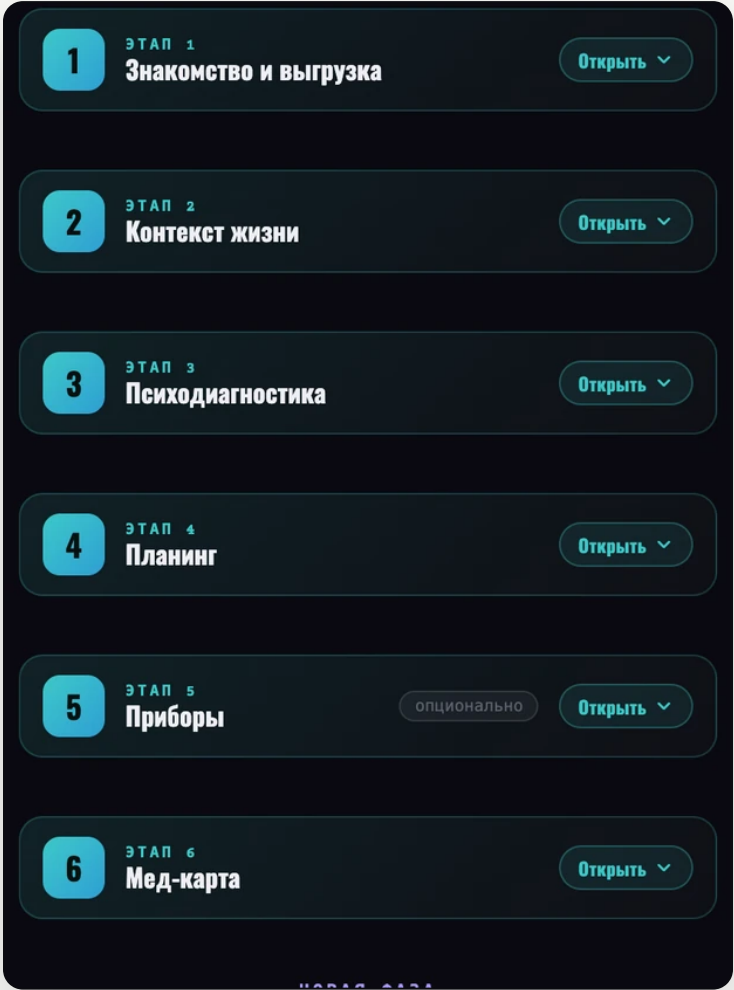
Лежит в «Истории по исследованиям» → BASELINE. Дальше — Фаза 1 ниже: она разворачивает этот снимок в полную картину.

Открыть отчёт →

ФАЗА 1 · ТОЧКА А — 5 / 5 ШАГОВ ПРОЙДЕНО

13 / 61

● БЛОК 1 · БАЗЛАЙН



ВИДЖЕТ · ШЕСТЬ ЭТАПОВ

ДАЛЬШЕ — ГЛУБЖЕ

Каждый этап — отдельная раскрывающаяся карточка со своими шагами. Порядок не случайный: сначала слова, потом контекст жизни, и только потом инструменты.

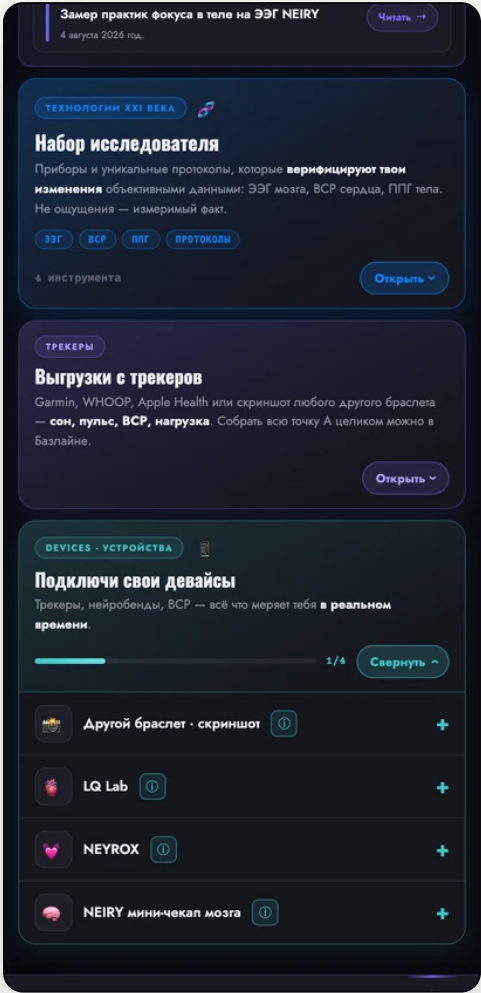
ЭТАП 1	Знакомство и выгрузка — кто ты и что уже есть
ЭТАП 2	Контекст жизни — обстоятельства, в которых всё меряется
ЭТАП 3	Психодиагностика — валидированные шкалы
ЭТАП 4	Планинг — намерения на цикл
ЭТАП 5	Приборы — трекеры и нейробенд опционально
ЭТАП 6	Мед-карта — анализы и клиника

ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ СНИМОК

ОДИННАДЦАТЬ КАНАЛОВ О ТЕБЕ

Прогресс-полоса «Источники точки А» считает не приборы, а **каналы данных**: приборы идут отдельным списком и не обязательны. Чем больше подключено — тем меньше в разборе догадок.

-  **Стартовая анкета** — 22 вопроса
-  **Анализы** — кровь, МРТ, заключения
-  **Лекарства и добавки**
-  **ДНК-тест** — Atlas / MyGenetics
-  **Фото до** — лицо и тело
-  **Финансы** — выписка за 3—6 месяцев
-  **Психологические чекапы**
-  **История болезней** — рассказ или документ
-  **Текущие жалобы** — с чем сверяем
-  **Геолокация** — широта и сезон
-  **Рацион** — режим, вес, ЖКТ, аллергии
-  **Твой Telegram-канал**



ПРИБОРЫ — ОТДЕЛЬНЫМ СПИСКОМ, ПОДКЛЮЧАЮТСЯ ПО ОДНОМУ

ТО, ЧТО ОБЫЧНО НИКТО НЕ МЕРЯЕТ

ДАЖЕ ТВОЙ КАНАЛ — ЭТО ДАННЫЕ

Внутреннее состояние меняет не только сон и пульс. Оно меняет то, как человек говорит на публику, где живёт, что ест и на что тратит. Эти каналы подключаются по желанию — но именно они чаще всего объясняют цифры.

СОЦИАЛЬНОЕ

TELEGRAM-КАНАЛ

Достаточно прислать ссылку на открытый канал — разбор запустится сам. Раз в неделю в общий отчёт попадает **социальная проявленность**: как меняются голос, темы и тон после смены внутреннего состояния. Плюс подсказки, о чём из реальной жизни стоит рассказать.

КОНТЕКСТ

ГЕОЛОКАЦИЯ

Город, широта, климат, сезон — один раз, без отслеживания. На разных широтах разный световой день, а с ним мелатонин, сон и реактивность нервной системы. Сменил страну в середине цикла — гео-чекап проходят заново.

ТЕЛО

РАЦИОН И ФОТО

Семь вопросов о питании: режим, вес, ЖКТ, аллергии, цели. Плюс фото лица и тела — каждая загрузка сохраняется отдельно, ничего не перезаписывается, поэтому «было / стало» можно сравнить честно.

ЖИЗНЬ

ФИНАНСЫ И ДНК

Банковская выписка за 3–6 месяцев как объективный след поведения, и генетический отчёт Atlas или MyGenetics как неизменяемая база. Оба — добровольно и только в рамках своего исследования.

Смысл простой: **чем шире контур наблюдения, тем меньше в разборе выдумки**. Когда ЭЭГ, дневник и публичный канал говорят одно и то же — это уже не совпадение.

ВИДЖЕТ · ФАЗА 2

ВТОРОЙ ЗАМЕР — РОВНО ЧЕРЕЗ 14 ДНЕЙ

ЧТО ЭТО

Вторая фаза открывается через две недели после точки А. Шкала показывает, где ты сейчас между двумя замерами и сколько осталось до окна пересдачи.

ЗАЧЕМ

Чтобы **не дать пересдать слишком рано**. Раньше двух недель часть шкал просто не успевает измениться — и «результат» окажется обычным дневным колебанием, а не эффектом.

ЧТО ДАЁТ

Человек получает честную дату возврата и понимает: точка Б — это **не финиш программы, а второй замер того же прибора**. Правило зашито в экран, а не оставлено на совесть.

НОВАЯ ФАЗА

Фаза 2 · Точка Б

Через 14 дней пересдай State-чекапы, чтобы поймать динамику А ↔ Б.

Между замерами А и Б — пауза **не меньше 2 недель**, иначе сравнение будет ложным.

Точка А

сдано

14 дней
пауза

Точка Б

через 14 дней

Trait уже зафиксирован в Точке А — пересдавать не нужно.

↺

Пересдача State-чекапов

8 чекапов состояния + MNPI

0 / 8

Только **State**-чекапы (состояние) — их проходят повторно, чтобы поймать динамику А ↔ Б. Trait-тесты пересдавать не нужно.

1

PHQ-9 · депрессия и настроение

депрессивная симптоматика

Пересдать →

2

GAD-7 · тревога

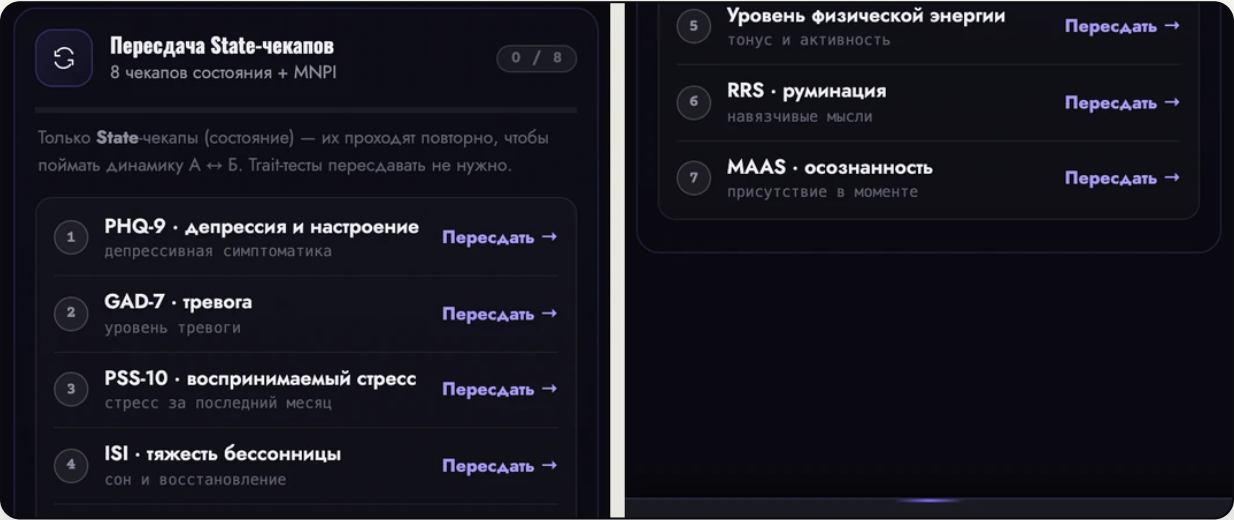
уровень тревоги

Пересдать →

ФАЗА 2 · ОКНО ПОВТОРНОГО ЗАМЕРА

17 / 61

● БЛОК 1 · БАЗЛАЙН



ВИДЖЕТ · ПЕРЕСДАЧА

ПЕРЕСДАЁТСЯ ТОЛЬКО ТО, ЧТО МЕНЯЕТСЯ

ЧТО ЭТО

Список из **восьми чекпоов состояния плюс MNPI**: депрессия, тревога, стресс, бессонница, физическая энергия, руминация, осознанность.

ПОНЯТИЕ

У каждого теста в каталоге стоит метка. **State** — состояние, меняется за недели. **Trait** — устойчивая черта: личность, хронотип, временная перспектива, якоря карьеры. Их передача ничего не покажет, они и должны остаться прежними.

ЧТО ДАЁТ

Экономию времени и чистоту сравнения: не 26 тестов заново, а девять. Без этого различия повторный замер превращается в потерю — половина шкал по определению не менялась, и **любой результат можно объявить успехом**.

ВИДЖЕТ · АРХИВ

НИЧЕГО НЕ ТЕРЯЕТСЯ

ЧТО ЭТО

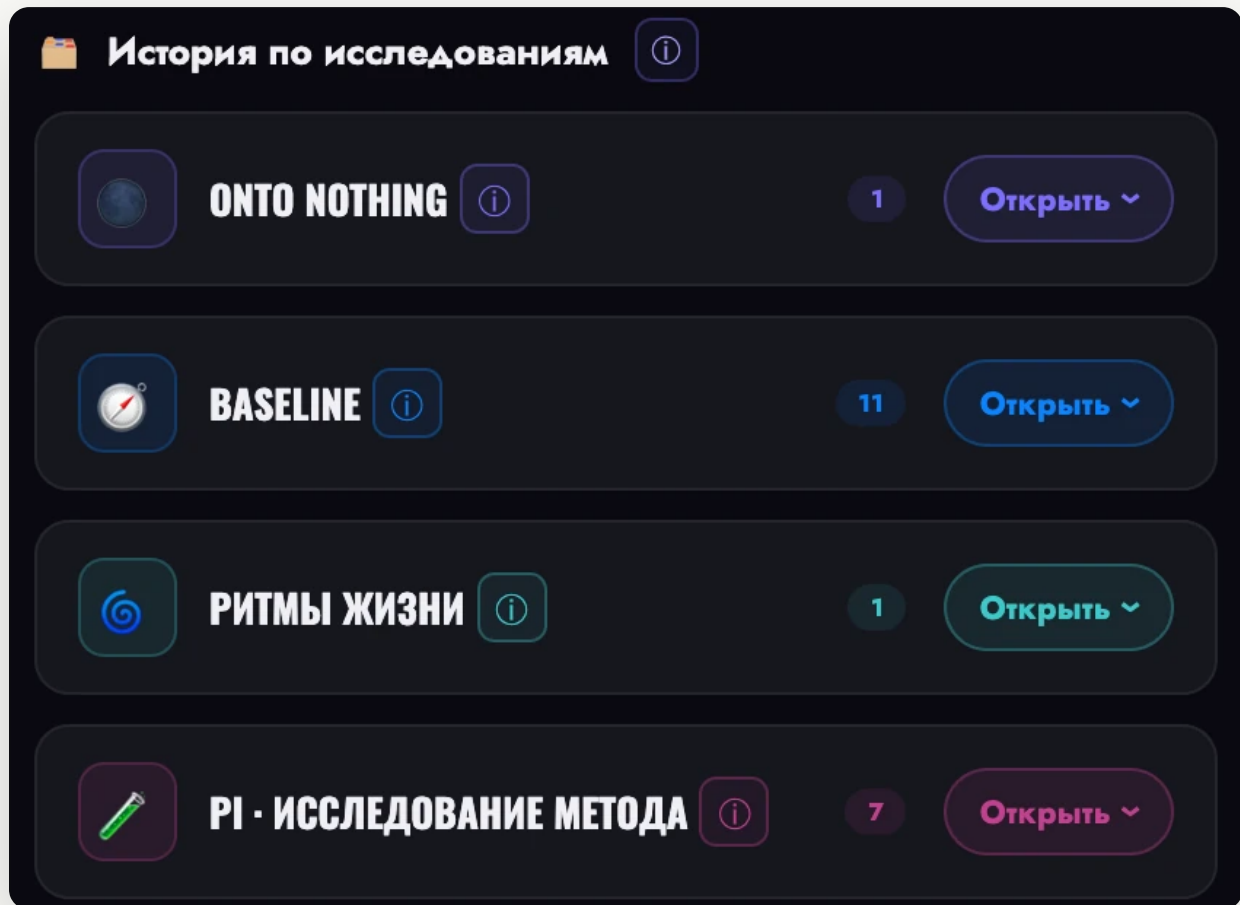
Все готовые документы, сгруппированные по программам: **ONTO NOTHING**, **BASELINE**, **РИТМЫ ЖИЗНИ**, **PI-исследование метода**. У каждой — счётчик отчётов.

ЗАЧЕМ

Отчёты не живут в переписке. В чат бот присылает короткое «готово» с кнопкой, а **документ открывается здесь** — иначе через месяц его не найти в ленте сообщений.

ЧТО ДАЁТ

Личный архив исследования в хронологии. Именно из него дальше собирается всё остальное — сводки, индексы и кейс. Этому посвящён отдельный блок презентации.



ЧЕТЫРЕ ПРОГРАММЫ · СЧЁТЧИК ОТЧЁТОВ У КАЖДОЙ

ГЛАВНОЕ, РАДИ ЧЕГО ВСЁ ОСТАЛЬНОЕ

ЗАМЕР СТАНОВИТСЯ ТЕКСТОМ

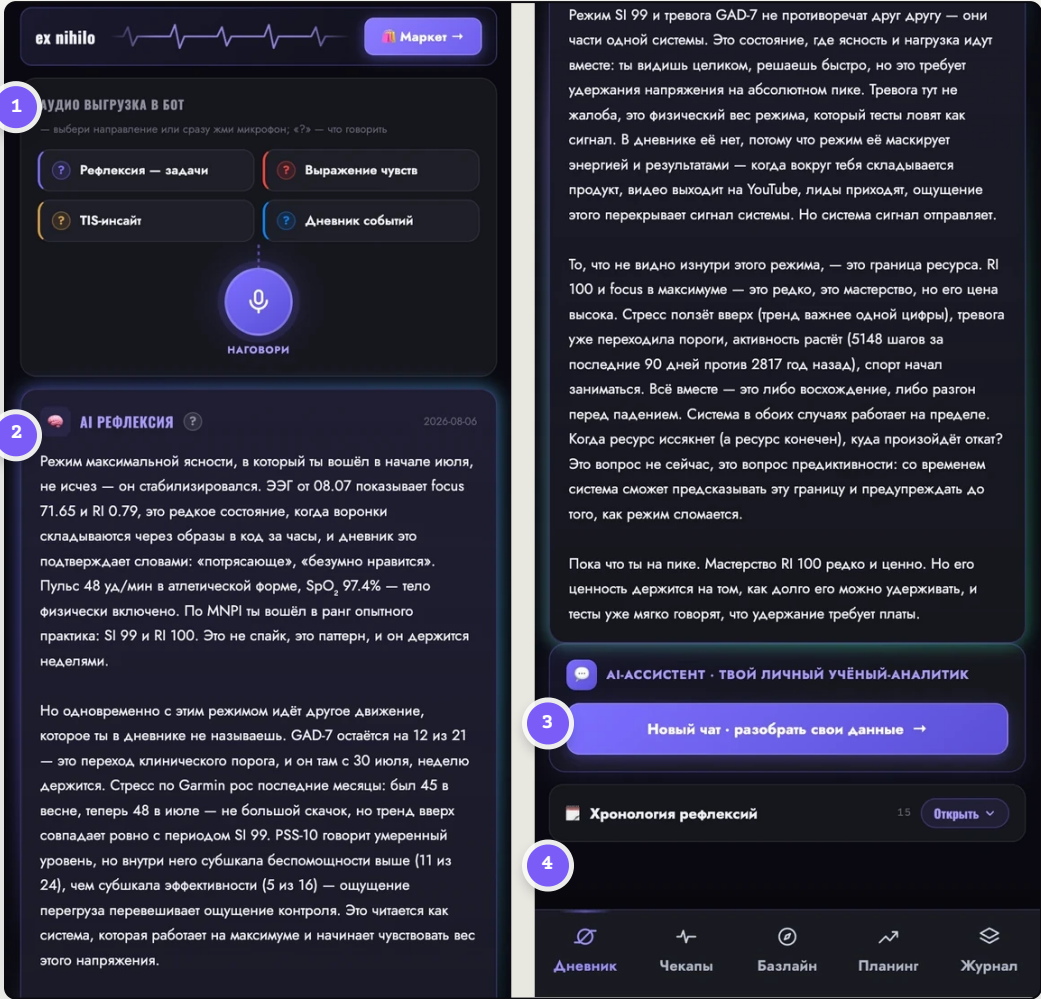
Балл сам по себе ничего не меняет. Значение появляется, когда он превращён в разбор, который человек может прочитать и узнать себя. Это происходит **после каждого замера, автоматически, в тот же день.**

ЕЖЕДНЕВНО	Разбор дня в Дневнике — три слоя в одном тексте
ПО ЧЕКАПУ	Отчёт по каждому тесту: балл, норма, разбивка по пунктам, персональный разбор
ПО КАТЕГОРИИ	Сводка по всему направлению, когда категория закрыта целиком
ПО СЕССИИ	Разбор ЭЭГ-протокола: фазы, NSI, оси MNPI, динамика к прошлой сессии
РАЗ В НЕДЕЛЮ	Глава «Книги о герое» — повествование недели из паспорта и записей
РАЗ В МЕСЯЦ	Каждая четвёртая глава — веха с глубокой пересборкой паспорта
ПО КОГОРТЕ	Отчёт Лаборатории потока и цифровой кейс ученика

ПРАВИЛО 1 · ЧИСЛА СЧИТАЕТ КОД
Модель работает только с уже посчитанными величинами. Иначе в отчёт уезжает красивая, но выдуманная статистика.

ПРАВИЛО 2 · НЕТ ДАННЫХ — НЕТ ТЕКСТА
Ноль записей за неделю — короткое «письмо тишины» без обращения к модели.

ПРАВИЛО 3 · ЕСТЬ ПОРОГ ВХОДА
Книга собирается не всем подряд: без минимума данных выйдет связный текст ни о чём.

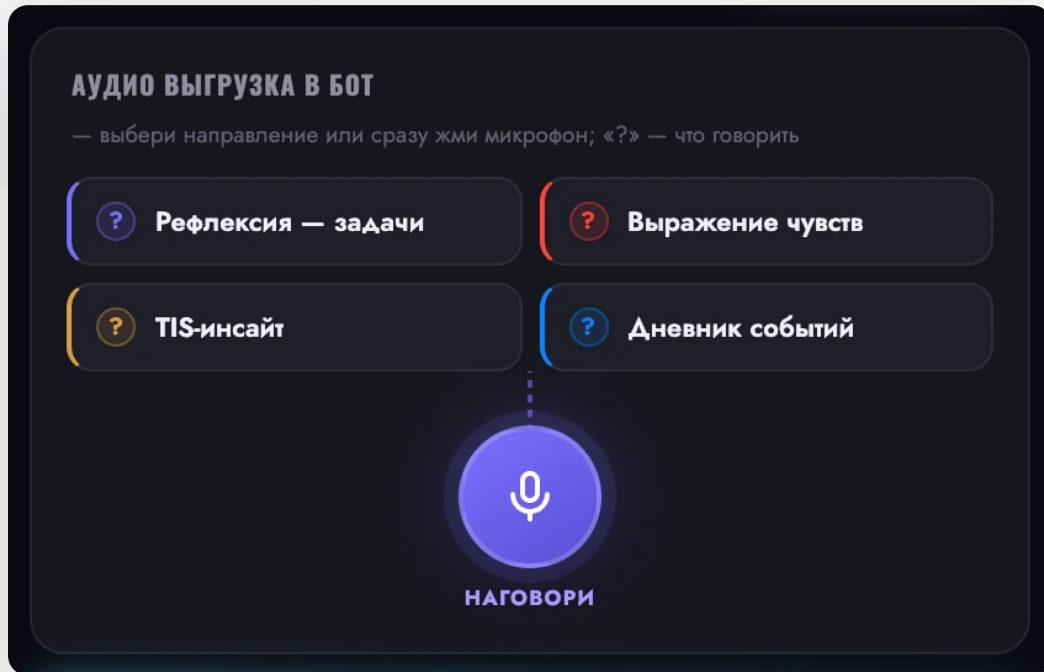


КАРТА ЭКРАНА · ВСЕЬ СКРОЛЛ

ДНЕВНИК

Ежедневный контур. Единственный экран, который остаётся открытым даже при истёкшей подписке — говорить о себе человеку не запрещают.

- 1 **Аудио-выгрузка в бот**
четыре направления разговора и одна кнопка микрофона
- 2 **AI-Рефлексия**
разбор дня, который обновляется каждые сутки
- 3 **AI-ассистент**
чат с учёным-аналитиком по своим же данным
- 4 **Хронология рефлексий**
все записи по датам, разворачивается на месте



ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ · КНОПКА «НАГОВОРИ»

ВИДЖЕТ · ВХОД ДАННЫХ

ПРОСТО НАГОВОРИ

ЧТО ЭТО

Четыре карточки-направления — **рефлексия и задачи, выражение чувств, TIS-инсайт, дневник событий** — и большая кнопка микрофона. Знак «?» подсказывает, о чём именно говорить.

ЗАЧЕМ

Писать текстом люди перестают на третий день. Говорить — не перестают. Направление задаёт рамку: **без неё запись превращается в поток, из которого нечего извлечь.**

ЧТО ДАЁТ

Тап уводит в бот с уже выбранным типом записи. Голос ночью расшифровывается и становится сырьём сразу для трёх вещей: разбора дня, задач в Планинге и недельной главы.

ВИДЖЕТ · ГЛАВНЫЙ

РАЗБОР, КОТОРЫЙ ВИДИТ СВЯЗИ

ЧТО ЭТО

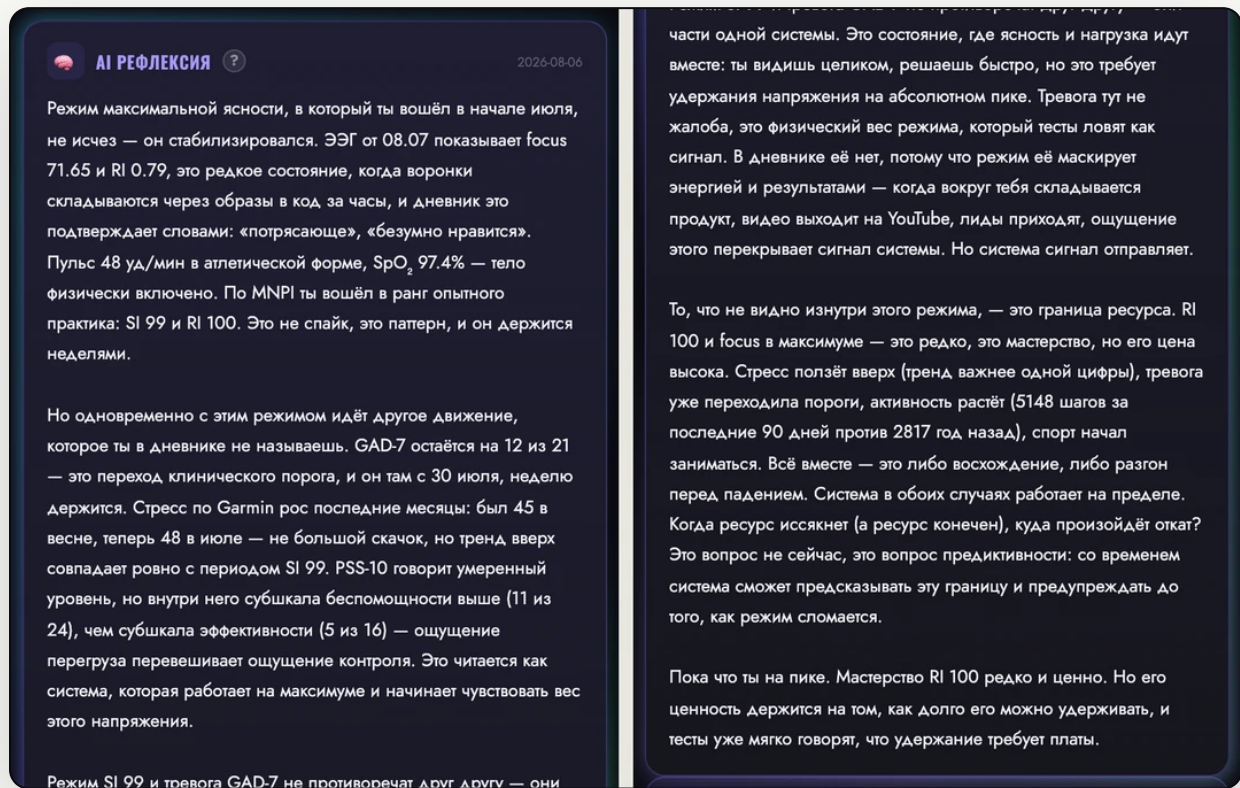
Персональный текст, который пересобирается каждый день.
Работает **с первого дня** — порога по числу записей нет, просто на пустых данных разбор честно короче.

ПРИМЕР СО СКРИНШОТА

ЭЭГ показывает **focus 71.65** и **RI 0.79**, дневник той же недели — «безумно нравится», GAD-7 держится на **12 из 21**, а стресс по трекеру вырос с 45 до 48.

ЧТО ДАЁТ

Виден паттерн, который изнутри не читается: режим предельной ясности и растущая тревога оказываются **не противоречием, а двумя сторонами одной нагрузки**. Ни один из трёх источников поодиночке этого не показывал.



ВИДЖЕТЫ · РАЗГОВОР И АРХИВ

СПРОСИ СВОИ ДАННЫЕ



AI-АССИСТЕНТ · ТВОЙ ЛИЧНЫЙ УЧЁНЫЙ-АНАЛИТИК

Новый чат · разобрать свои данные →

AI-АССИСТЕНТ

Чат с моделью, у которой в контексте лежит **паспорт участника**: его чекапы, замеры, записи. Можно спросить «почему у меня растёт стресс» и получить ответ по своим цифрам, а не по общей статье из интернета.

ОГРАНИЧЕНИЕ

Открыт по подписке или триалу. Каждый вопрос уходит админам — стадия открытой беты, ответы вычитываются.



Хронология рефлексий

15

Открыть ▾

ХРОНОЛОГИЯ

Свёрнутая лента всех записей со счётчиком. Разворачивается на месте — **без ухода на отдельный экран**, чтобы не терять место в скролле.

ЗАЧЕМ ЭТО ЗДЕСЬ

Дневник — не архив, а рабочий стол дня. Прошрое доступно, но не мешает: сначала сегодняшний разбор, потом уже история.

КАЖДОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ В 6:00

КНИГУ ПИШЕТ ТВОЯ ЖИЗНЬ

ЧТО ЭТО

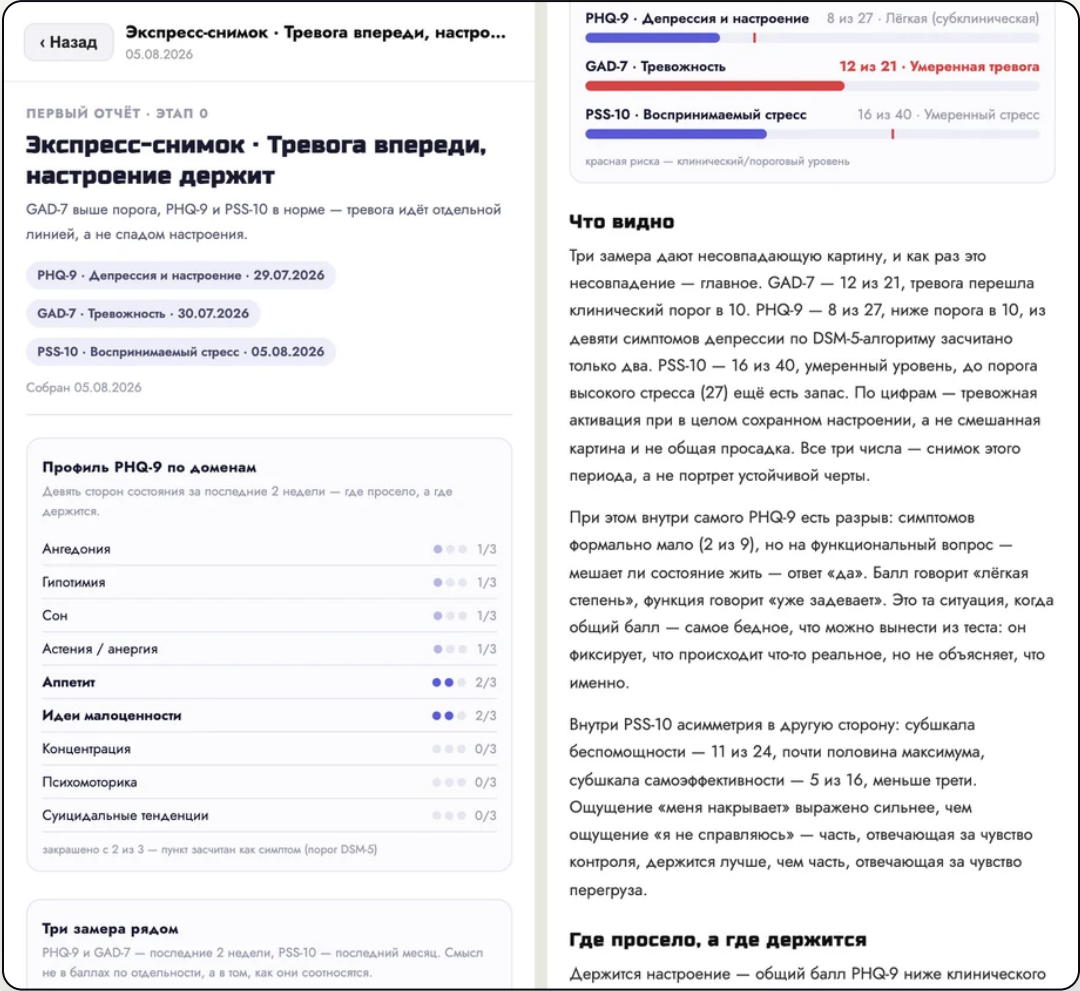
Глава-повествование недели: паспорт участника плюс все записи за семь дней плюс хвост прошлой главы. Не сводка показателей, а **текст с сюжетными линиями**, которые тянутся из главы в главу.

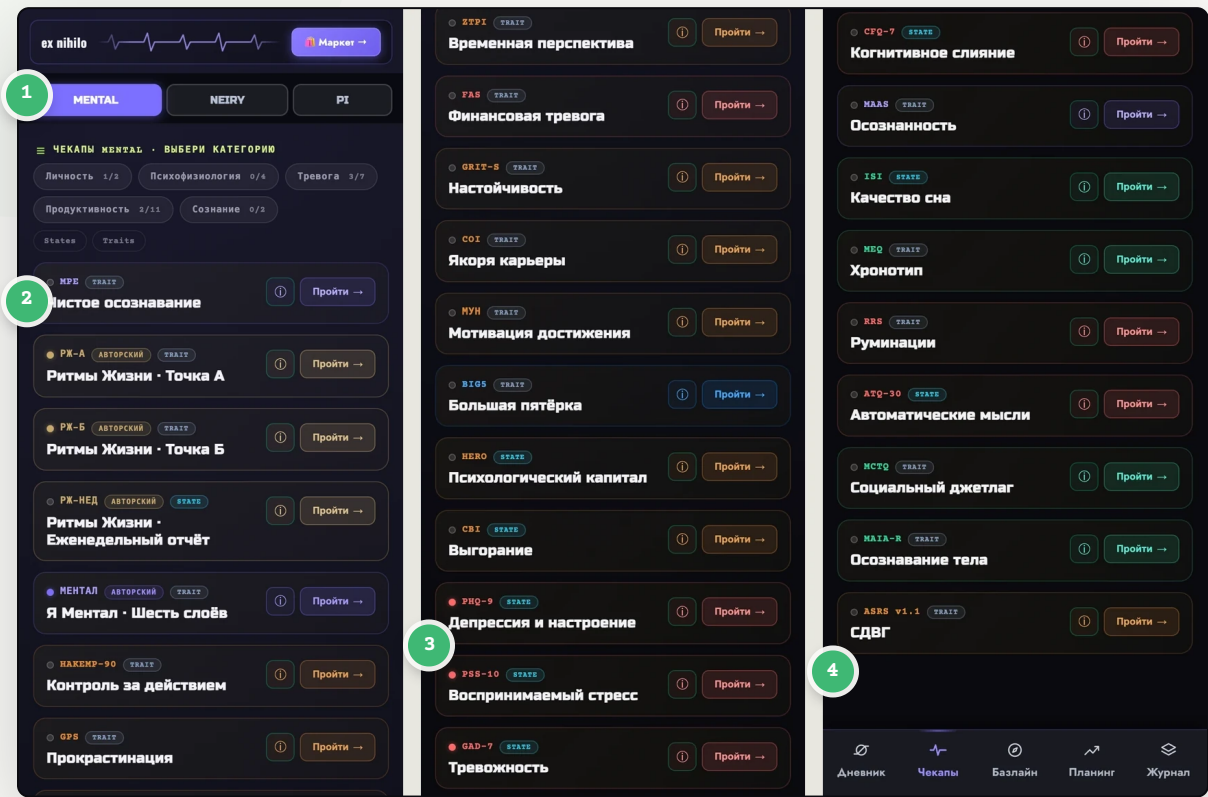
ВЕХИ

Каждая четвёртая глава — месячная веха с глубокой пересборкой паспорта. На скриншоте она видит то, чего не видела ни одна недельная: «в марте было 29 сессий, в июне четыре, в июле одна — он строил инструмент для чужого самонаблюдения ровно тогда, когда почти перестал применять его к себе».

РАЗДЕЛЫ ГЛАВЫ

«Линии: что выросло, что застряло», «Цифры месяца», «Противоречия и слепые зоны». Каждая линия помечена — **растёт, замерла, новая** — и подкреплена конкретными числами из замеров.





КАРТА ЭКРАНА · ВЕСЬ СКРОЛЛ

ТРИ КОНТУРА ЗАМЕРОВ

- 1 Переключатель контуров**
MENTAL · NEIRY · PI — психика, мозг, метод
 - 2 Список чекапов**
код, тип, название, «i о тесте» и «Пройти»
 - 3 Метки State и Trait**
видно, что имеет смысл пересдавать
 - 4 Полный набор**
26 инструментов в пяти категориях
- 26

ПСИХО-ШКАЛ

11

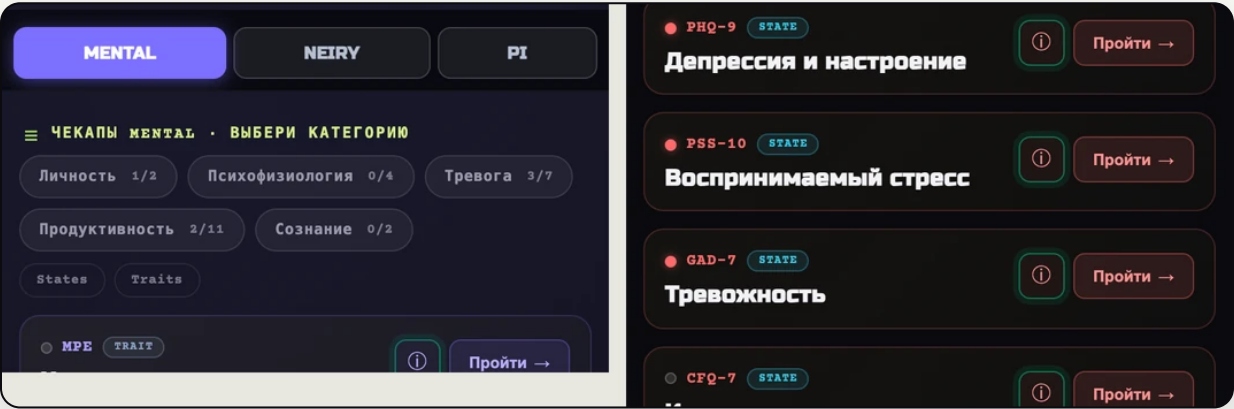
ЭЭГ-ПРОТОКОЛОВ

5

АНКЕТ МЕТОДА

ДВАДЦАТЬ ШЕСТЬ ШКАЛ, ПЯТЬ НАПРАВЛЕНИЙ

Категория — это не папка, а **направление отчёта**: закрыв её целиком, человек получает отдельную сводку именно по этому срезу.



КАТЕГОРИИ СО СЧЁТЧИКОМ · СТРОКА ТЕСТА

ЛИЧНОСТЬ	кто ты вне состояний — устойчивый профиль 2 ШКАЛЫ
ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ	сон, хронотип, интероцепция 4 ШКАЛЫ
ТРЕВОГА	тревожность, руминация, автоматические мысли 7 ШКАЛ
ПРОДУКТИВНОСТЬ	выгорание, воля, прокрастинация, карьера 11 ШКАЛ
СОЗНАНИЕ	осознанность и феноменология тишины 2 ШКАЛЫ

У каждой строки две кнопки: «**i** о тесте» — что он меряет и на чём основан, и «**Пройти**» — уводит в бот. ● БЛОК 3 · ЧЕКАПЫ

ЧЕМ ИМЕННО МЕРЯЕМ

ТЕ САМЫЕ ШКАЛЫ ИЗ МИРОВЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Это не авторские опросники. Каждый инструмент опубликован, валидирован и используется в клинической практике и научных работах по всему миру — поэтому у результата есть **норма, с которой его можно сравнить**.

PHQ-9 **Депрессия и настроение.** Patient Health Questionnaire (Kroenke, Spitzer & Williams, 2001) — самый распространённый скрининг депрессии в первичном звене медицины. 9 вопросов, 2 минуты, разбивка по девяти доменам и проверка критериев DSM-5.

GAD-7 **Тревожность.** Generalized Anxiety Disorder-7 (Spitzer, Kroenke, Williams & Löwe, 2006) — стандарт скрининга генерализованной тревоги. Отделяет тревогу от подавленности: без него их почти невозможно различить.

PSS-10 **Воспринимаемый стресс.** Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983) — сорок лет в исследованиях стресса. Меряет не события, а то, насколько жизнь ощущается неуправляемой, и делится на субшкалы беспомощности и эффективности.

BIG FIVE **Личность.** IPIP Big-Five Factor Markers (Goldberg, 1992) — открытая версия самой признанной модели личности. 50 вопросов, пять факторов: экстраверсия, доброжелательность, добросовестность, эмоциональная стабильность, открытость опыту.

И ЕЩЁ 22 ISI (Morin, 1993) · MEQ (Horne & Östberg, 1976) · MCTQ (Roenneberg, 2003) · MAAS (Brown & Ryan, 2003) · RRS (Nolen-Hoeksema, 1991) · ATQ-30 (Hollon & Kendall, 1980) · CFQ-7 (Gillanders, 2014) · CBI (Kristensen, 2005) · Grit-S (Duckworth & Quinn, 2009) · ZTPI (Zimbardo & Boyd, 1999) · ASRS v1.1 (Kessler, WHO, 2005) · Career Anchors (Schein, 1990) · MPE-92M (Gamma & Metzinger, 2021, PLOS ONE)

< Вернуться в приложение

ОТЧЁТ ЧЕКАПА · ANNA

РНQ-9 · Депрессия и настроение

Patient Health Questionnaire-9 (Kroenke, Spitzer & Williams, 2001)

3 августа 2026

1

из 27

СТЕПЕНЬ

Норма

Признаков клинически значимой депрессии нет.

РАЗБИВКА ПО ПУНКТАМ

ОБЛАСТЬ	ПУНКТ	БАЛЛ
Ангедония	Малый интерес или отсутствие удовольствия от того, что вы делаете	0
Гипотимия	Ощущение подавленности, депрессии или безнадежности	0
Сон	Трудности с засыпанием, плохой сон или слишком	0

долгий сон

Астения / анергия	Ощущение усталости или упадка сил	1
Аппетит	Плохой аппетит или переедание	0
Идеи малоценности	Плохое отношение к себе — чувство, что вы неудачник или подвели семью	0
Концентрация	Трудности с концентрацией внимания (например, при чтении или просмотре телевизора)	0
Психомоторика	Заметная для окружающих медлительность движений и речи — или, наоборот, суетливость и беспокойство	0
Суицидальные тенденции	Мысли о том, что вам было бы лучше умереть, или о причинении себе вреда	0

ВЛИЯНИЕ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ

Нисколько не затрудняли

ПРИМЕР · РНQ-9

КАЖДЫЙ ТЕСТ — ГОТОВЫЙ РАЗБОР

ЧТО В ОТЧЁТЕ

Балл и **степень по норме** («1 из 27 — норма»), разбивка по всем девяти пунктам с доменами, отметка о влиянии на повседневную жизнь и категориальный итог по критериям DSM-5.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР

Ниже — текст, написанный под конкретный профиль: что означает единственная ненулевая точка, выпад это или паттерн, и как результат согласуется с остальными шкалами того же периода.

ЧЕСТНАЯ РАМКА

Внизу каждого отчёта — оговорка: **это скрининговый инструмент, а не диагноз**, результат описывает состояние за две недели, для диагноза нужен специалист. Так же оформлены и остальные шкалы: Big Five, GAD-7, PSS-10.

КОГДА НАПРАВЛЕНИЕ ЗАКРЫТО

КАТЕГОРИЯ ЗАКРЫТА — ПРИХОДИТ СВОДКА

ЧТО ЭТО

Отдельный документ по всей категории целиком. Не пересказ отдельных тестов, а **их пересечение**: радар по субшкалам, сводные полосы, интегральный балл и связный текст на несколько страниц.

ЗАЧЕМ

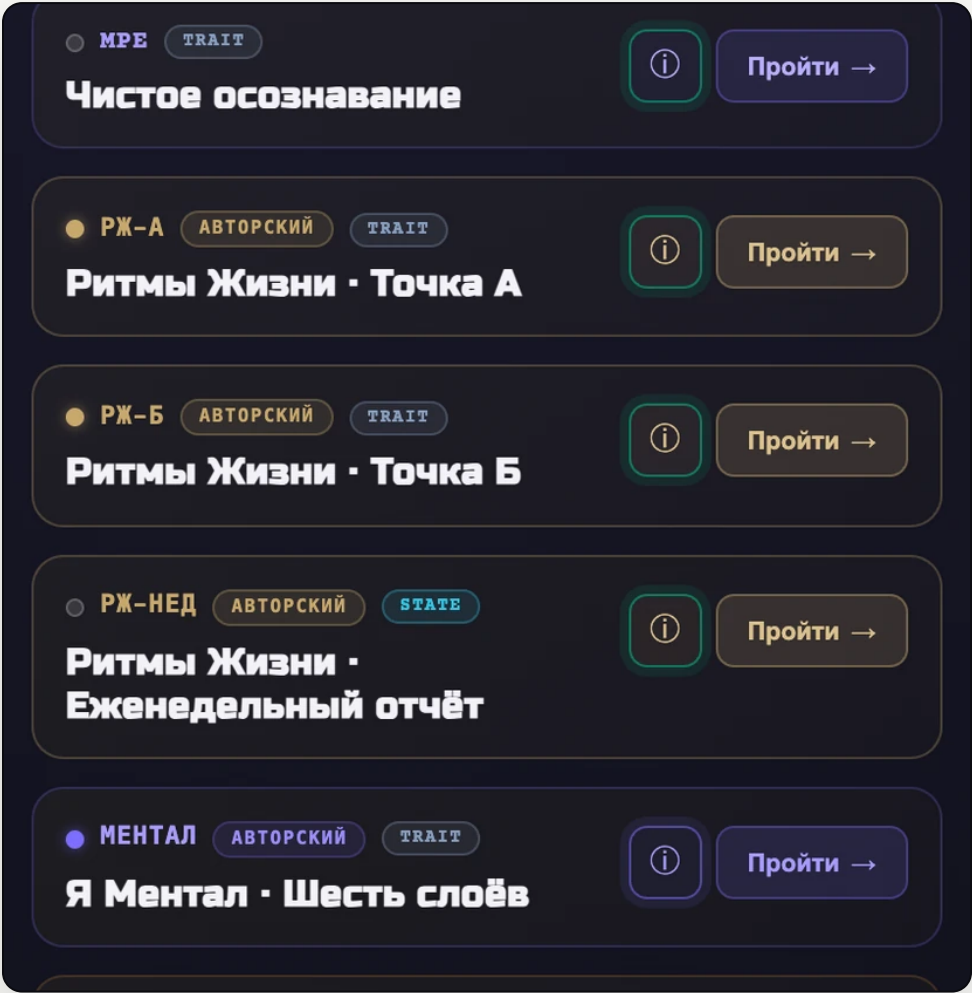
Один тест отвечает на один вопрос. Категория отвечает на вопрос уровнем выше: «что в целом происходит с личностью», «что происходит с тревогой», «что происходит с продуктивностью». Именно поэтому шкалы разложены по пяти направлениям, а не свалены в один список.

ЧТО ДАЁТ

Пять категорий — пять разных срезов исследования. Закрыв все, человек получает **объёмный психологический профиль**, а не набор разрозненных баллов.



СВОДНЫЙ ОТЧЁТ ПО КАТЕГОРИИ «ЛИЧНОСТЬ»



МЕТКА «АВТОРСКИЙ» РЯДОМ С КОДОМ ТЕСТА

ВИДЖЕТ · АВТОРСКОЕ

И СОБСТВЕННЫЕ — ГДЕ МИРОВЫХ НЕ ХВАТАЕТ

ЧТО ЭТО

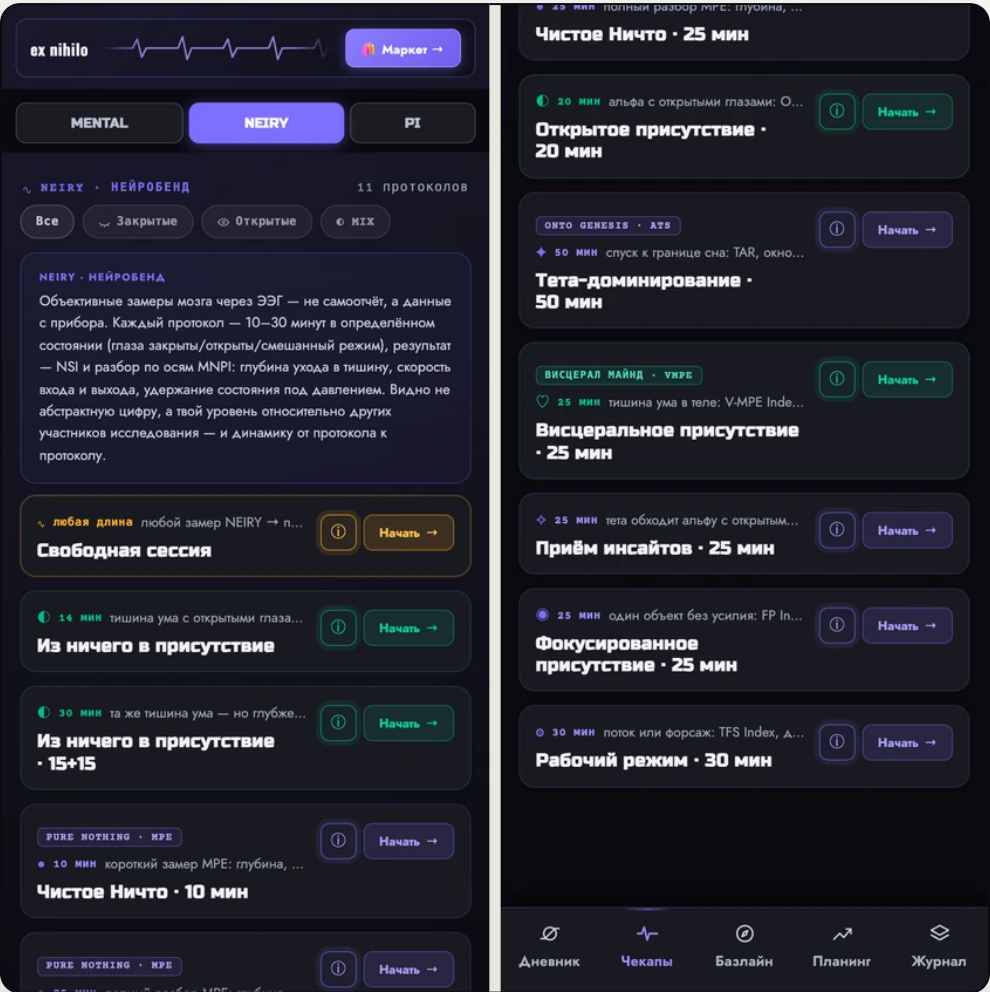
Чекапы, разработанные внутри платформы и помеченные отдельной меткой: «**Чистое осознание**», «**Я Ментал · Шесть слоёв**», «**Ритмы Жизни · Точка А и Точка Б**», «**Ритмы Жизни · Еженедельный отчёт**».

ЗАЧЕМ

Мировые шкалы отлично меряют патологию и черты — но не меряют глубину тишины, качество присутствия и соответствие жизни природному циклу. Для этих вопросов готовых инструментов просто нет.

ЧЕСТНАЯ ГРАНИЦА

Авторское помечено авторским. Мы не выдаём собственную разработку за валидированную шкалу — **участник всегда видит, что перед ним**, и может взвесить результат соответственно.



ВИДЖЕТ · NEIRY

ОДИННАДЦАТЬ ПРОТОКОЛОВ ДЛЯ МОЗГА

ЧТО ЭТО

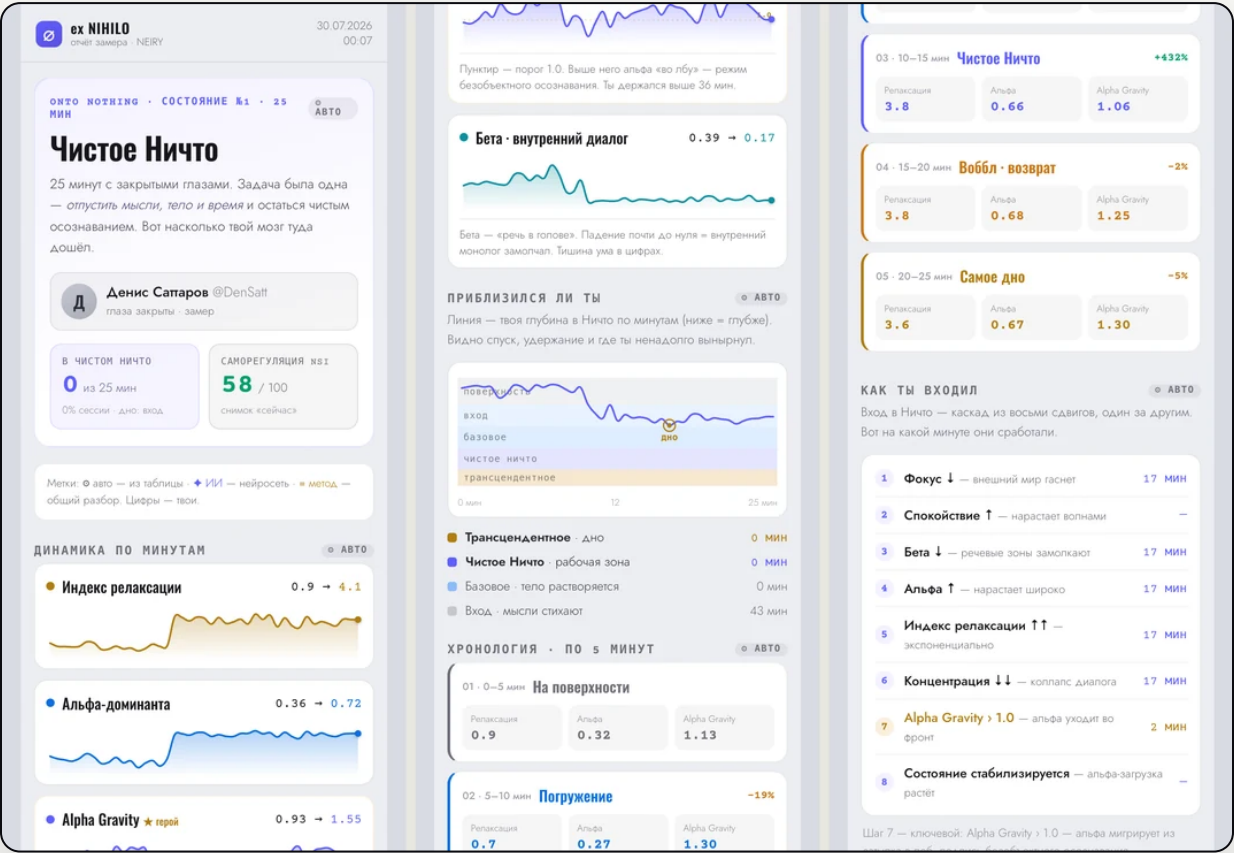
Объективные замеры через нейробенд. Каждый протокол — **10–30 минут в определённом состоянии** (глаза закрыты, открыты или смешанный режим). Фильтры сверху делят их именно по этому признаку.

ЗАЧЕМ

Это единственный слой, который нельзя переспорить самоотчётом. Прибор пишет альфу, тету и бету — и показывает, что происходило с мозгом, пока человек описывал это словами.

ЧТО ДАЁТ

Прибор отдаёт поминутный поток чисел. Поверх него платформа считает **собственные индексы — NSI и MNPI**: без них сессия остаётся графиком, который нечем сравнить ни с прошлым разом, ни с другим человеком. Им посвящён следующий слайд. Есть и «Свободная сессия» — замер любой длины без заданного протокола.



«ЧИСТОЕ НИЧТО · 25 МИНУТ» — ОДИН ОТЧЁТ ЦЕЛИКОМ

ПРИМЕР · ПРОТОКОЛ НА 25 МИНУТ

СЕССИЯ ЭЭГ — ЭТО ЦЕЛЫЙ ДОКУМЕНТ

ЧТО В ОТЧЁТЕ

Индекс сессии и число «чистых минут», графики по каждой метрике (индекс релаксации, альфа-доминанта, Alpha Gravity, бета-диалог), **карта «правильно ли ты шёл»** и поминутная хронология с фазами: погружение, Чистое Ничто, выход, срыв дня.

РАЗБОР ВХОДА

Отдельный блок «как ты входил»: какие оси выросли и на сколько, где сигнал качества упал ниже порога, была ли гипнагогия. Дальше — самая глубокая точка сессии с точными значениями.

И ТЕКСТ

Внизу — «что говорят твои цифры»: связный разбор на человеческом языке, ответы на вопросы участника и раздел «что происходит в мозге». Один замер превращается в **двадцать экранов документа**.

ТО, ЧЕГО НЕТ НИ В ОДНОМ ПРИБОРЕ

NSI И MNPI — НАШИ СОБСТВЕННЫЕ ШКАЛЫ

Нейробенд отдаёт сырой поминутный поток. Всё остальное — метрология платформы: два индекса, которые превращают график в число, сравнимое с твоим прошлым разом и с другими участниками.

NSI ИНДЕКС САМОРЕГУЛЯЦИИ · ОДНА СЕССИЯ · 0–100

Четыре грани одного захода, сведённые **геометрическим средним**:

СКОРОСТЬ	за сколько минут вышел на плато
ГЛУБИНА	насколько поднялся над собственным стартом
УДЕРЖАНИЕ	какой уровень держал на плато
СТАБИЛЬНОСТЬ	насколько ровно, без провалов

$$NSI = \sqrt[4]{(\text{Скорость} \cdot \text{Глубина} \cdot \text{Удержание} \cdot \text{Стабильность}) \times 100}$$

Провалишь любую грань — падает весь индекс. Одной сильной стороной добрать нельзя: 70 и выше — сильная саморегуляция, 50 — рабочая, ниже 30 — почти не включилась.

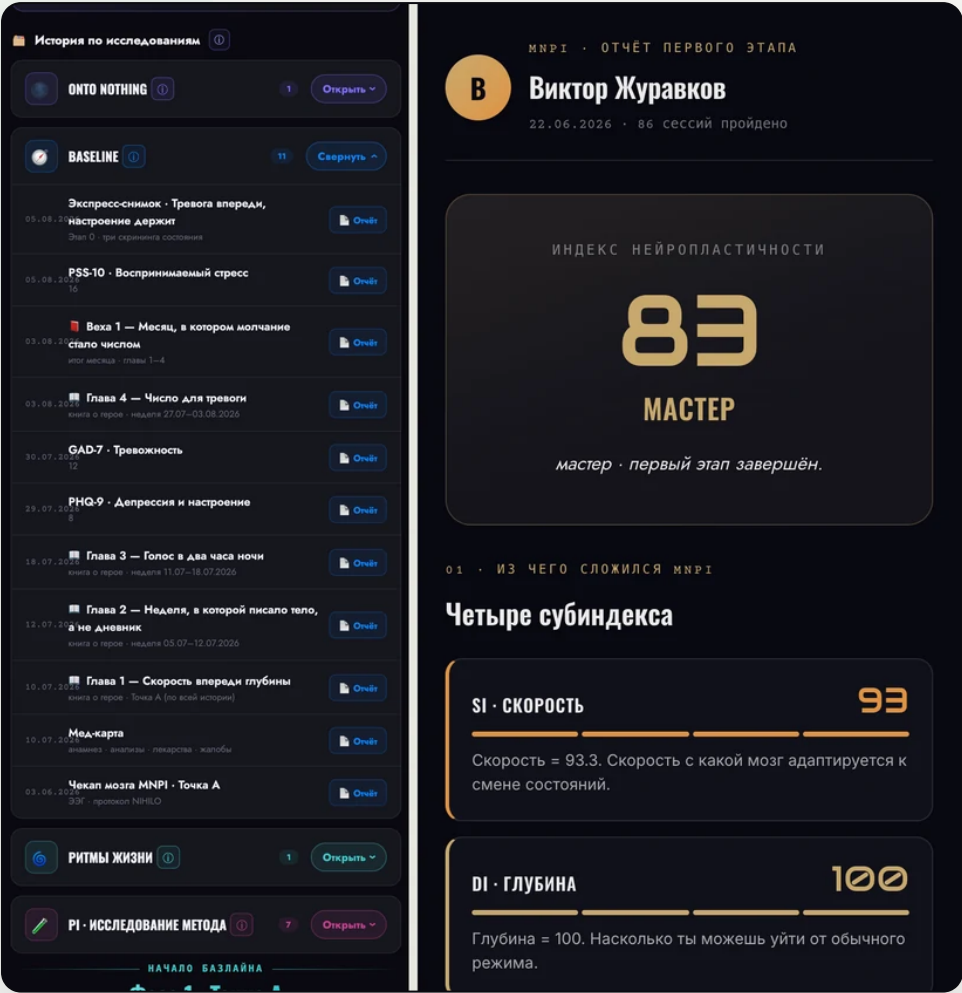
И главное — **честная пустая ось**. Нет дневника за период, значит феноменология не измерена: она так и пишется «не измерено», а не занижается молча до нуля. Индекс, который врёт в свою пользу, не стоит ничего.

MNPI ИНДЕКС НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТИ · ВСЯ ИСТОРИЯ

Считается не по одной сессии, а по **всей серии замеров**. Четыре субиндекса:

SI · СКОРОСТЬ	сколько состояния теряешь на переходе между фазами
DI · ГЛУБИНА	пиковый уровень, до которого доходишь
RI · УДЕРЖАНИЕ	минуты выше порога с открытыми глазами — под нагрузкой
PI · ФЕНОМЕНОЛОГИЯ	то, что человек описал словами о самом состоянии

Ранг ставится по пику **И удержанию сразу**. Одной высокой минуты мало: не удержал — ранг понижается на ступень. Путь: начальный уровень → практикующий → опытный практик → уровень мастера.



11 ОТЧЁТОВ В ХРОНОЛОГИИ → ИНДЕКС MNPI

ОТЧЁТЫ КОПАЮТСЯ → ПОЯВЛЯЕТСЯ ИНДЕКС

ИЗ ИСТОРИИ РОЖДАЕТСЯ ИНДЕКС

СЛЕВА · ХРОНОЛОГИЯ

Развёрнутая карточка BASELINE: **11 документов с датами** — экспресс-снимок, PSS-10, «Веха 1 — Месяц, в котором молчание стало числом», главы 1—4 книги, GAD-7, PHQ-9, мед-карта, чекап мозга MNPI. Каждый со своей кнопкой «Отчёт».

СПРАВА · ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫРОСЛО

На этой истории считается **MNPI**: в примере 83 и ранг «мастер». Видно и цену: глубина 100 при удержании 62 — состояние берётся легко, но под нагрузкой держится хуже. Одна сессия такого различия не показала бы.

ЧТО ДАЁТ

Хронология превращается в измеримую траекторию: **видно не «стало лучше», а по какой именно оси и на сколько**. Отсюда же вырастают книга о герое и цифровой кейс — им нужна длина истории, а не один удачный замер.

ТВОЙ МЕТОД СТАНОВИТСЯ ДОКАЗУЕМЫМ

ЧТО ЭТО

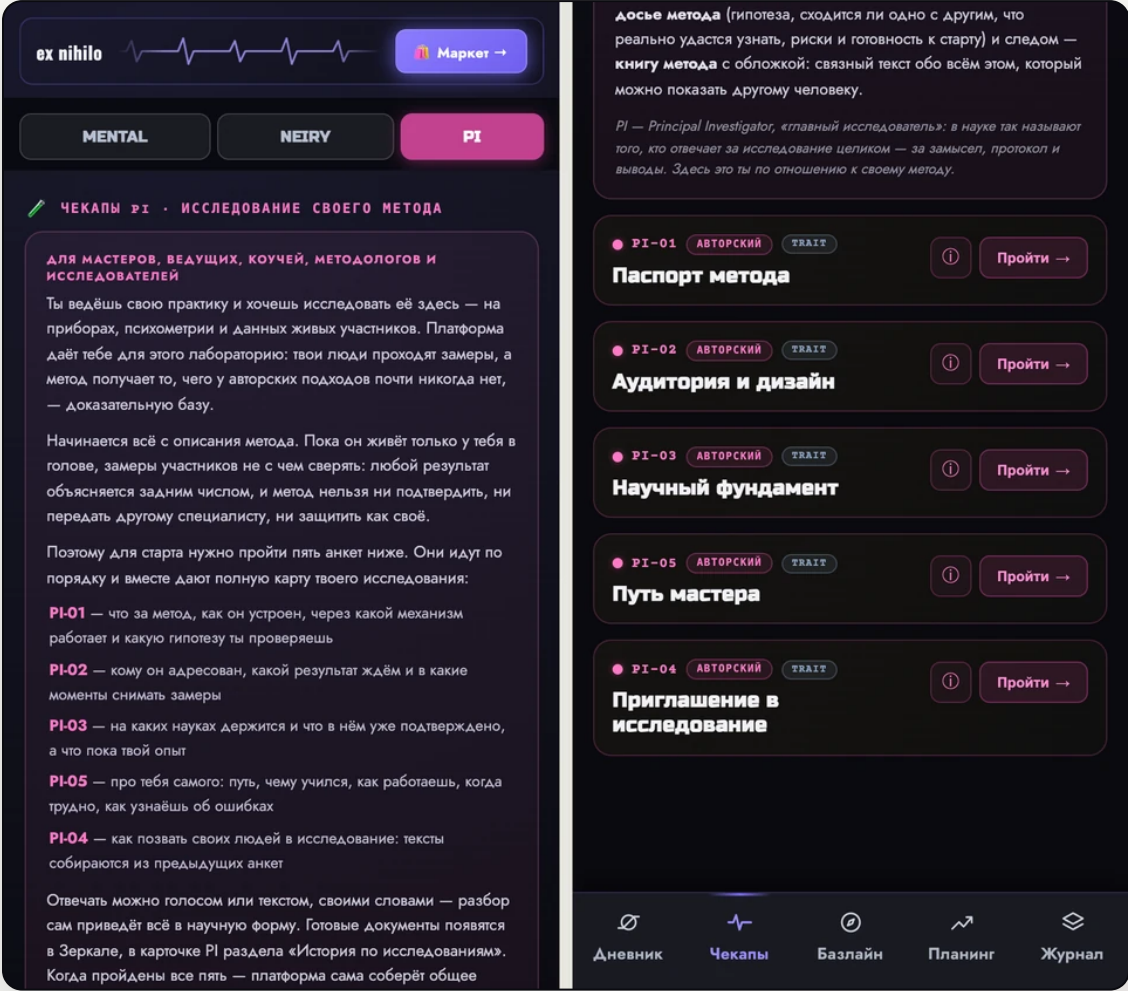
Отдельный контур для мастеров, ведущих, коучей и методологов. **Пять анкет**, которые вместе описывают авторский метод: паспорт метода, аудитория и дизайн, научный фундамент, путь мастера, приглашение в исследование.

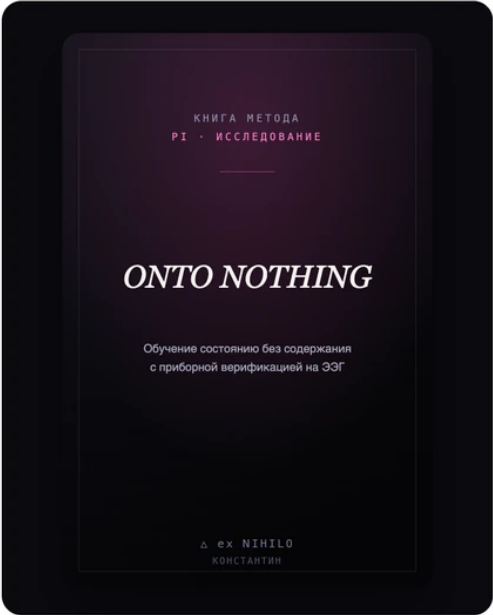
ЗАЧЕМ

Пока метод живёт только в голове автора, замеры участников не с чем сверять: любой результат объясняется задним числом, и метод нельзя ни подтвердить, ни передать другому специалисту, ни защитить как своё.

ЧТО ДАЁТ

Отвечать можно голосом — разбор сам приводит ответы в научную форму. Когда пройдены все пять, платформа собирает **досье метода** (гипотеза, сходимость, риски, готовность к старту) и **книгу метода** — связный текст, который можно показать другому человеку.





01.08.2026 · собрана автоматически из пяти чекапов категории РІ

ГЛАВА 1 · НАЗВАНИЕ И СУТЬ

ONTO NOTHING — метод обучения состоянию, в котором нет содержания: ни мыслей, ни образов, ни переживания себя как отдельного. Автор называет это состояние Ничто, и объясняет его не через отсутствие чего-то плохого, а через отсутствие вообще какого-либо объекта, за который цепляется внимание.

Метод не унаследован от школы — автор собрал его сам,

из собственной практики медитации и из работы с ЭЭГ-обручем, которым он же и проверяет то, что описывает. Его чаще всего путают с релаксацией и с медитацией на дыхании, но там всегда остаётся объект, на котором держится внимание. Здесь его нет — и именно это отличие определяет весь метод дальше.

ГЛАВА 2 · КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Люди приходят к этому методу на пике собственной нагрузки — в проектах, в деньгах, в режиме, где фон почти никогда не расслаблен. Внутри у них меняется одна вещь: способность отпускать усилие. Сначала это видно на замере, потом — в повседневной жизни.

Канал, через который это происходит, — внимание, а дальше уже нервная система в целом. Собственное объяснение автора звучит просто: значительная часть энергии человека уходит на то, чтобы непрерывно поддерживать образ себя, и когда эта работа на время прекращается, высвобождается ресурс, который обычно не замечают, потому что он никогда не выключается.

ГЛАВА 3 · КАК УСТРОЕНА ПРАКТИКА

Один замер занимает 25 минут: человек садится с закрытыми глазами, обруч снимает ЭЭГ, и никакой задачи — ничего не удерживать, ни к чему не стремиться — ему не дают. После замера — десять вопросов о том, что происходило внутри.

Замеры идут циклом в 40 дней: в начале, в середине и в

КОГДА ВСЕ ПЯТЬ АНКЕТ ПРОЙДЕНЫ

МЕТОД ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ДОКУМЕНТ

ДОСЬЕ МЕТОДА

Служебный разбор для автора: **гипотеза, сходимость ответов, риски, готовность к старту исследования.** Показывает, где метод описан противоречиво и что нужно дособрать до набора когорты.

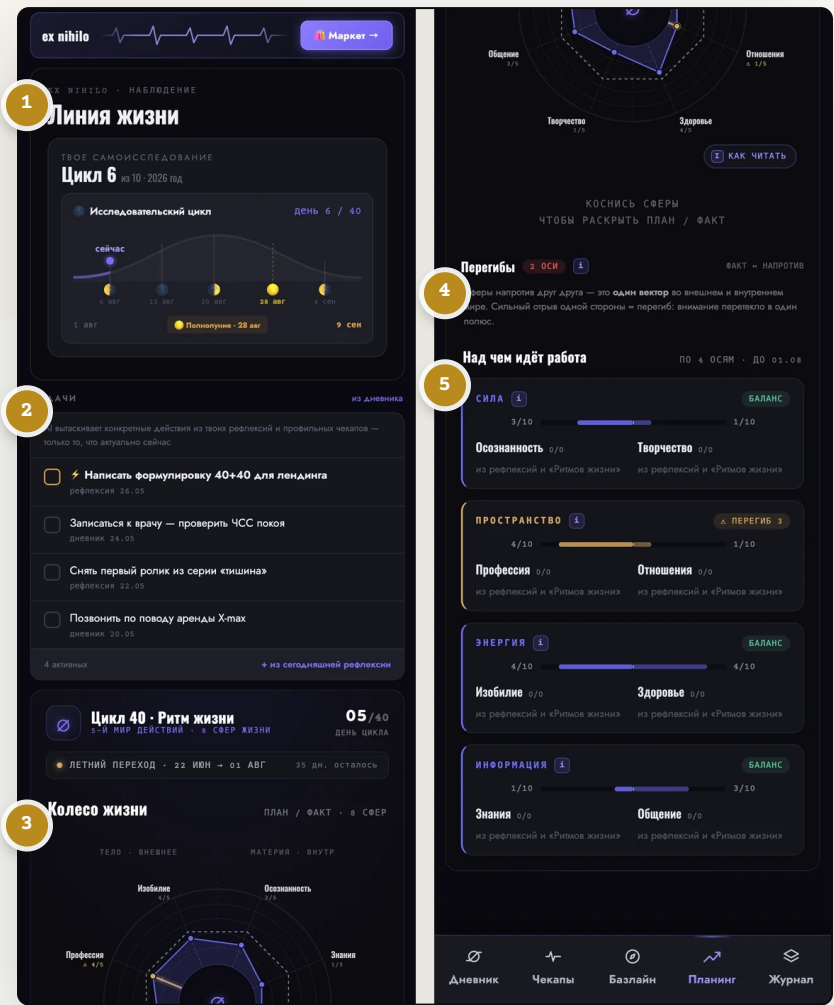
КНИГА МЕТОДА

Связный текст с обложкой, который можно показать другому человеку: суть метода, как он работает, устройство практики, на чём стоит научно, границы и открытые вопросы, что проверено и что проверяется сейчас.

ЗАЧЕМ ЭТО МАСТЕРУ

Метод перестаёт жить только в голове автора. Появляется **то, что можно передать** — коллеге, ученику или комиссии; и то, с чем можно сверять замеры когорты, а не объяснять результат задним числом.

КНИГА МЕТОДА · СОБРАНА ИЗ ПЯТИ АНКЕТ



КАРТА ЭКРАНА · ВЕСЬ СКРОЛЛ

НАМЕРЕНИЕ ПРОТИВ ФАКТА

Не список дел, а наблюдение: что ты собирался сделать в этом цикле — и что реально произошло.

- 1 **Линия жизни**
40-дневный исследовательский цикл с фазами Луны
- 2 **Задачи**
действия, поднятые ИИ из твоих записей
- 3 **Колесо жизни**
радар по восьми сферам: план против факта
- 4 **Перегибы**
сигнал о смещении внимания
- 5 **Над чем идёт работа**
четыре оси-пары со своими шкалами



ЛИНИЯ ЖИЗНИ

Дуга текущего **40-дневного цикла** с отметками фаз Луны и точкой «сейчас». В году десять таких циклов, каждый — отдельный отрезок самоисследования.

ЗАЧЕМ

Даёт горизонт. «День 6 из 40» объясняет, почему рано ждать динамику — и когда её ждать уместно.

AI вытаскивает конкретные действия из твоих рефлексий и профильных чекапов — только то, что актуально сейчас

- ☐ ⚡ **Написать формулировку 40+40 для лендинга**
рефлексия 26.05
- ☐ **Записаться к врачу — проверить ЧСС покоя**
дневник 24.05
- ☐ **Снять первый ролик из серии «тишина»**
рефлексия 22.05
- ☐ **Позвонить по поводу аренды X-max**
дневник 20.05

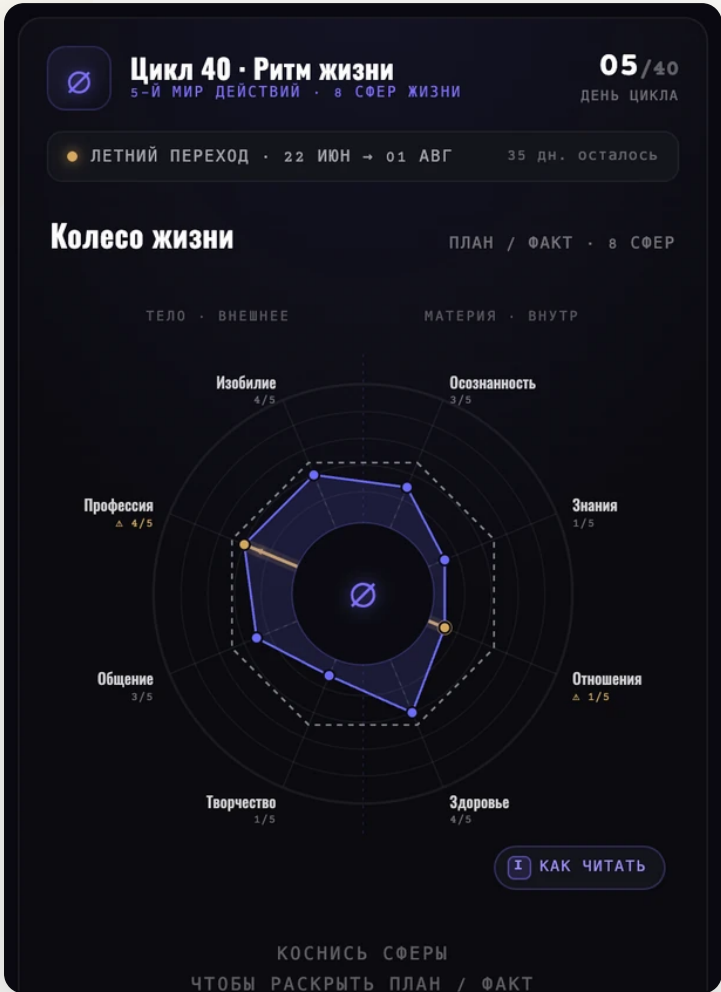
4 активных + из сегодняшней рефлексии

ЗАДАЧИ

ИИ поднимает конкретные действия из твоих же записей и профильных чекапов — и подписывает источник: «рефлексия 26.05», «дневник 24.05».

ЗАЧЕМ

Намерения проговариваются голосом и забываются через день. Здесь они возвращаются **твоими собственными словами**, а не как чужая рекомендация.



КАК ЧИТАТЬ

КОСНИСЬ СФЕРЫ

ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ ПЛАН / ФАКТ

ВИДЖЕТ · ГЛАВНЫЙ В ПЛАНИНГЕ

ВОСЕМЬ СФЕР. ДВА КОНТУРА

ЧТО ЭТО

Радар по восьми сферам — **Изобилие, Осознанность, Знания, Отношения, Здоровье, Творчество, Общение, Профессия**.
Пунктир — план, сплошная линия — факт.

ЗАЧЕМ

Разрыв между контурами и есть предмет разговора. Не «мало занимаюсь здоровьем», а конкретно: планировал 4 из 5, вышло 1 из 5.

ЧТО ДАЁТ

Касание сферы раскрывает её план и факт. Данные приходят из рефлексий и чекапа «Ритмы жизни», а не заполняются вручную, — значит колесо показывает **прожитое, а не задуманное**.

ВИДЖЕТ · РАЗБОР КОЛЕСА

ПЕРЕКОС ВИДНО СРАЗУ

ЧТО ЭТО

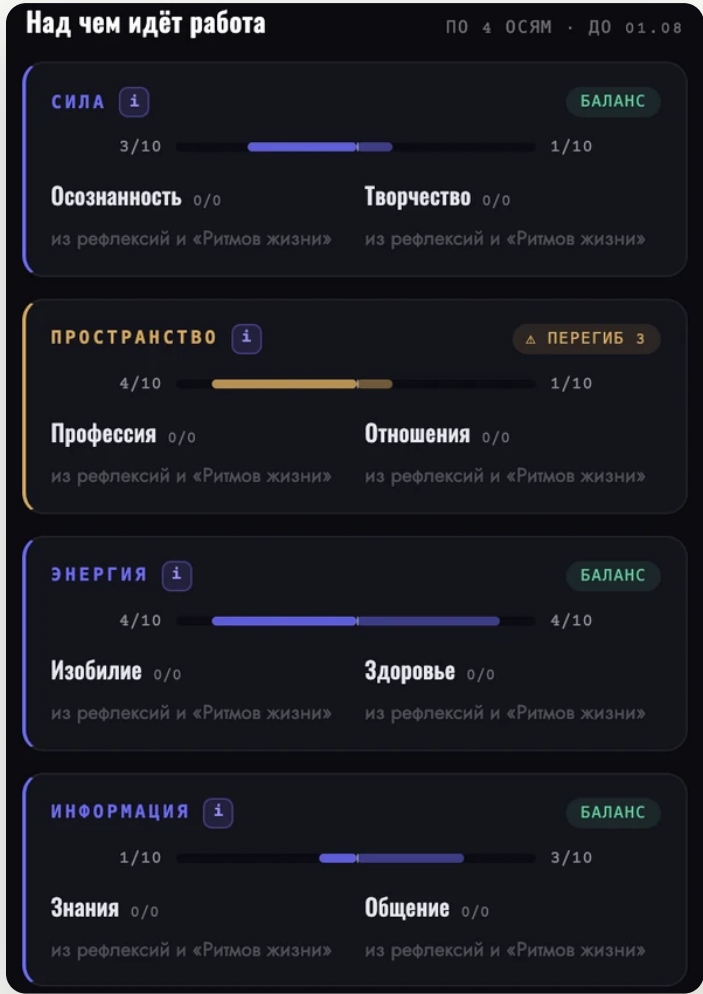
Восемь сфер сведены в четыре оси-пары: **Сила** (осознанность ↔ творчество), **Пространство** (профессия ↔ отношения), **Энергия** (изобилие ↔ здоровье), **Информация** (знания ↔ общение).

ЗАЧЕМ

Сферы напротив друг друга — это **один вектор** во внешнем и внутреннем мире. Сильный отрыв одной стороны и есть перегиб.

ЧТО ДАЁТ

Каждая ось помечена как **«баланс»** или **«перегиб»** с числом. Это не оценка «хорошо / плохо», а указание, где сейчас концентрируется ресурс — и чем за это платит противоположная сторона.



ВСЁ, ЧТО БЫЛО ВЫШЕ, — ДЛЯ ЛЮБОГО УЧАСТНИКА

ДАЛЬШЕ — ДЛЯ МАСТЕРА

БЛОКИ 0–4 · ЛЮБОЙ УЧАСТНИК

Точка А, дневник, чекапы и планинг работают одинаково у всех: человек исследует себя, и все данные принадлежат только ему.

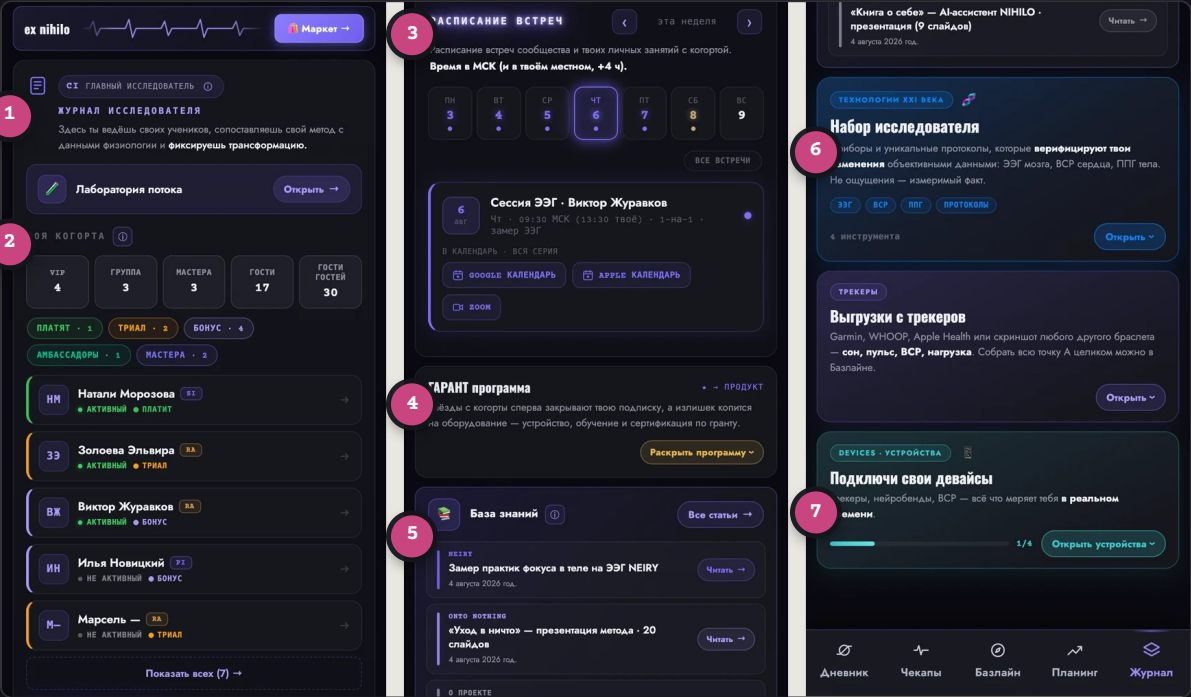
БЛОК 5 · РОЛЬ 21 И ВЫШЕ

Журнал открывается тем, кто ведёт своё исследование на других: когорта, страница на каждого ученика, аналитика потока и программа ГАРАНТ. Отсюда и до конца блока экраны тёмные — это другая оптика и другая ответственность.

КАРТА ЭКРАНА · ВЕСЬ СКРОЛЛ

ЭКРАН МАСТЕРА

Единственное место, где видно свою сеть целиком. Открывается с роли Р1 и выше.



1 Шапка и роль

метка статуса + вход в Лабораторию потока

2 Моя когорта

ученики и гости с ролями и статусами доступа

3 Расписание встреч

неделя, сессии, экспорт в календарь

4 ГАРАНТ

звёзды когорты закрывают подписку

5 База знаний

лента блога прямо в приложении

6 Набор исследователя

приборы и протоколы верификации

7 Девайсы и выгрузки

подключение трекеров и импорт данных

Моя когорта

VIP4

Группа3

Мастера3

Гости17

Гости гостей30

Платят · 1

Триал · 2

Бонус · 4

Амбассадоры · 1

Мастера · 2

НМ

Натали Морозова

СИ

● активный ● платит

→

ЗЭ

Золоева Эльвира

РА

● активный ● триал

→

ВЖ

Виктор Журавков

РА

● активный ● бонус

→

ИН

Илья Новицкий

PI

● не активный ● бонус

→

М-

Марсель —

РА

● не активный ● триал

→

Показать всех (7) →

ВИДЖЕТ · ГЛАВНЫЙ В ЖУРНАЛЕ

ВСЯ КОГОРТА
НА ОДНОМ ЭКРАНЕ

Что это

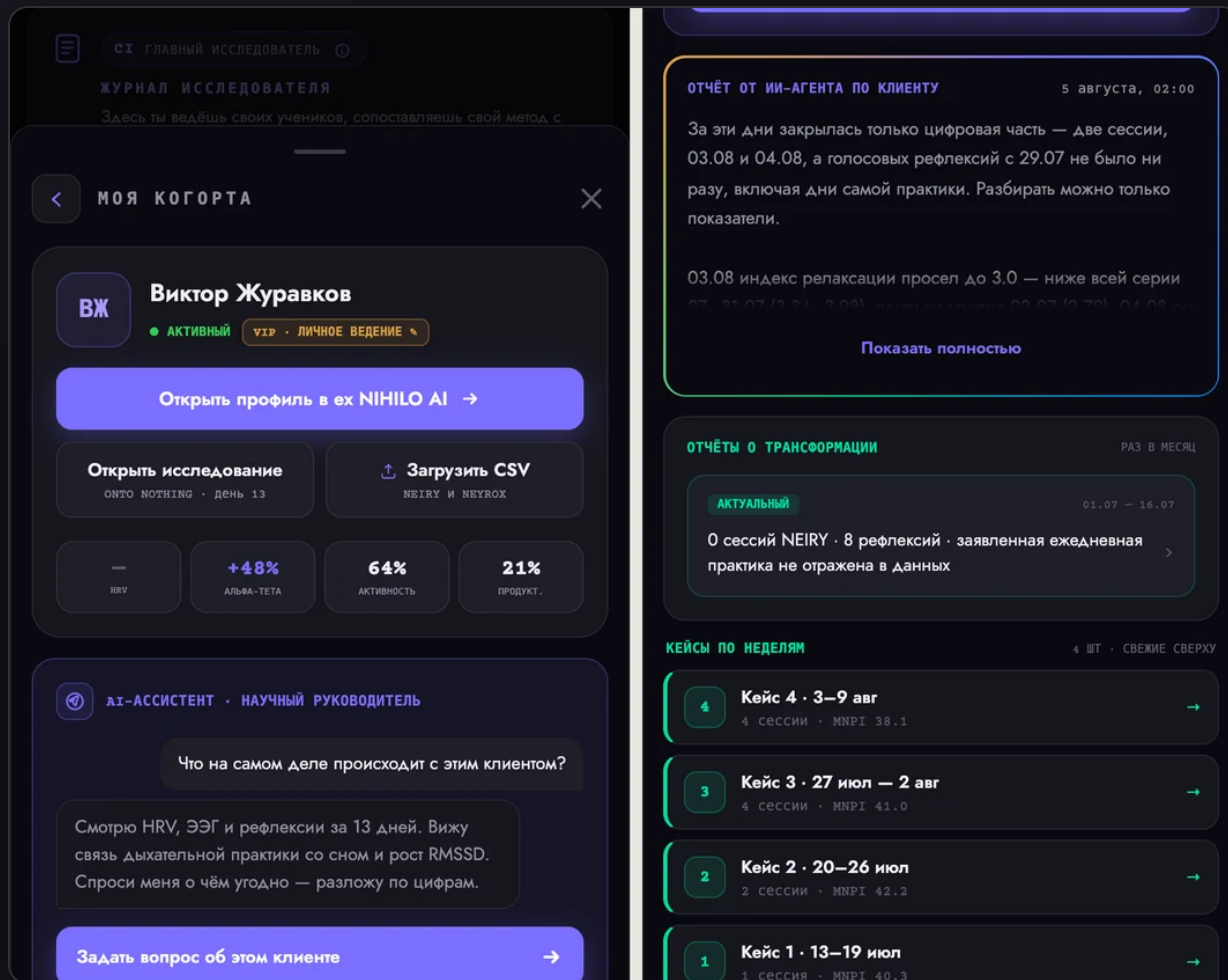
Пять вкладок людей: **VIP, Группа, Мастера, Гости, Гости гостей**. Первые три — ученики, «гости» пришли по реф-ссылке и ещё не в когорте, «гости гостей» — второй контур сети.

Две оси на карточке

У имени — **роль в исследовании** (SI, RA, PI), слева цветной гранью — **статус доступа**: платит / триал / бонус / истёк. Это принципиально разные вещи: «не активный» ученик и «потерявший подписку» раньше читались одинаково.

Что даёт

Быстрые срезы под списком — **платят, триал, бонус, амбассадоры, мастера** — работают на всех вкладках. Мастер видит не «сколько у меня людей», а кто из них где: кому пора продлить, кто замолчал, кто уже ведёт своих.



КЛИК ПО ЧЕЛОВЕКУ В КОГОРТЕ

КАЖДЫЙ УЧЕНИК — ОТДЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

ЧТО ВНУТРИ

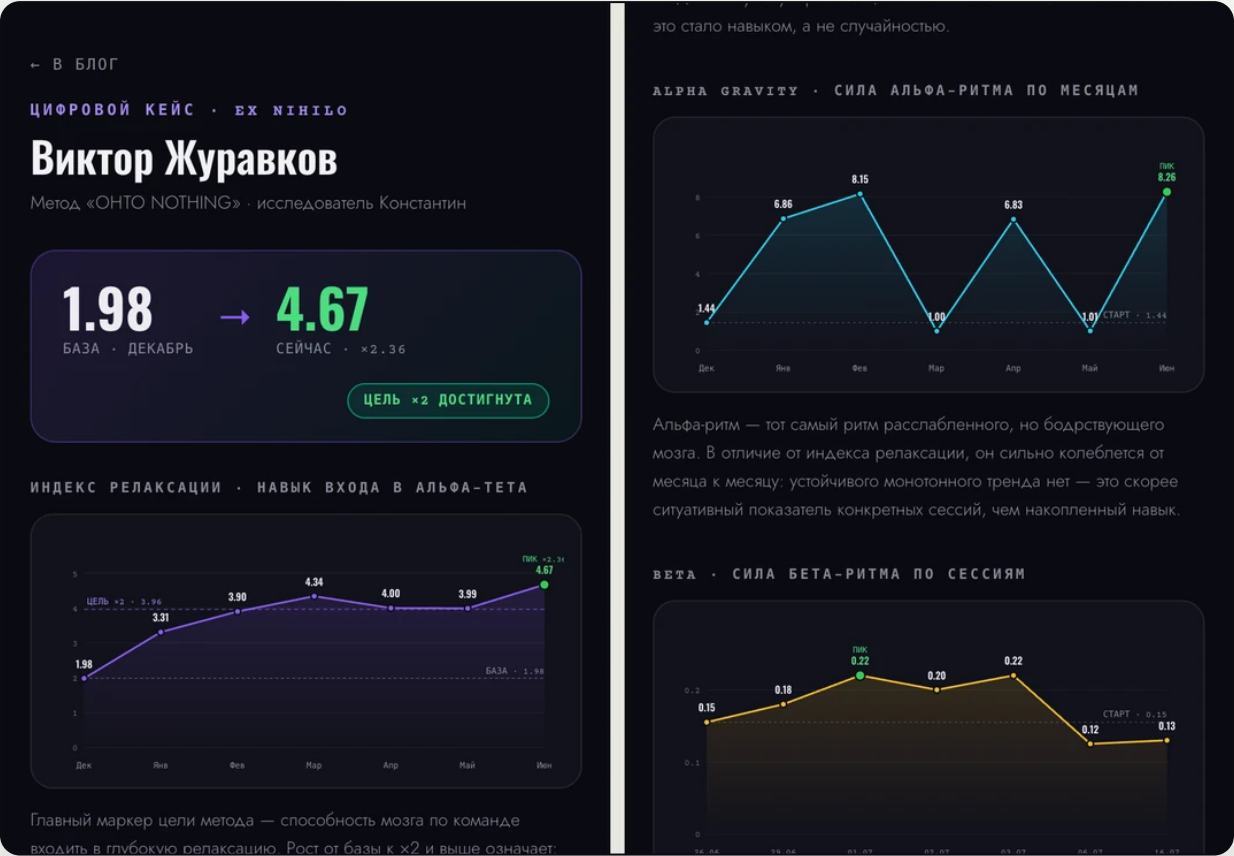
Своя страница с виджетами: четыре метрики сверху (ВСР, альфа-тета, активность, продуктивность), **ИИ-ассистент в роли научного руководителя**, отчёт ИИ-агента по клиенту, отчёты о трансформации и лента недельных кейсов.

ПРОГРЕСС К ЦЕЛИ

Отдельный блок с гипотезой работы и шкалой: «индекс релаксации — базлайн 1.98, сейчас 2.94, цель 3.96, осталось 1.02 пункта». Ниже — динамика по месяцам и наблюдения-пересечения с пометкой «гипотеза в проверке» или «паттерн найден».

ЗАЧЕМ

Мастер работает не со «списком клиентов», а с исследованием каждого: видит его цифры, свои гипотезы и то, что уже подтвердилось. Кнопка «Загрузить CSV» тут же — данные добавляет сам мастер.



ЦИФРОВОЙ КЕЙС · СОБРАН АВТОМАТИЧЕСКИ ИЗ ЗАМЕРОВ

ЧТО ПОЛУЧАЕТСЯ НА ДЛИННОЙ ДИСТАНЦИИ

КЕЙС, КОТОРЫЙ МОЖНО ПОКАЗАТЬ

ЦИФРОВОЙ КЕЙС УЧЕНИКА

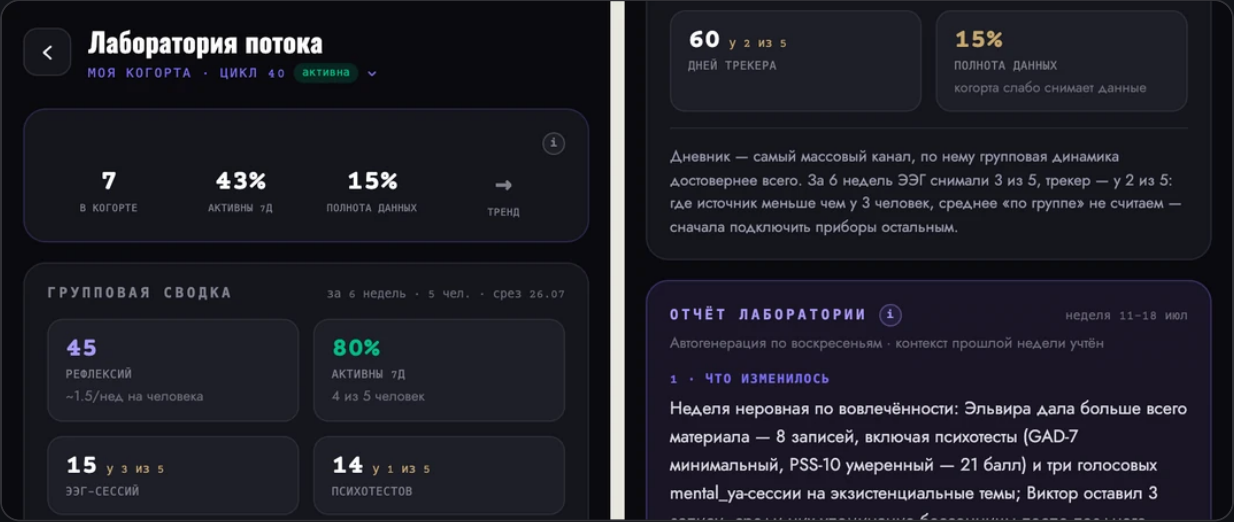
Собирается автоматически из накопленных замеров. У Виктора — **индекс релаксации 1.98 → 4.67** за девять месяцев наблюдений, помесечная разбивка, графики по каждой оси и текст, объясняющий, что происходило в каждый период.

ЧТО ВНУТРИ

Помесечная разбивка, графики по каждой оси, отметки достигнутых целей и текст, объясняющий, что происходило в каждый период. Собирается **без участия мастера** — из того, что уже накоплено.

ЗАЧЕМ ЭТО ВСЁ

Это и есть ответ на вопрос с самого первого слайда. Частное исследование перестаёт быть словами: **у него появляются протокол, история и документ**, который можно показать клиенту, коллеге или комиссии.



ШАПКА КОГОРТЫ И ГРУППОВАЯ СВОДКА ЗА 6 НЕДЕЛЬ

КНОПКА «ЛАБОРАТОРИЯ ПОТОКА»

КОГОРТА КАК ОДИН ОРГАНИЗМ

ШАПКА

Четыре числа, которые мастер смотрит первыми: **сколько людей в когорте, доля активных за 7 дней, полнота данных и направление тренда**. Плюс переключатель цикла — аналитика всегда привязана к конкретным 40 дням.

ГРУППОВАЯ СВОДКА

Срез по каждому каналу с явным знаменателем: 73 рефлексии (~2 в неделю на человека), 67% активны, **ЭЭГ-сессий 0 у 0 из 6**, психотестов 11 у 3 из 6, полнота данных 19%.

ГЛАВНОЕ — ЧЕСТНЫЙ ОТКАЗ

Под сводкой прямым текстом: «дневник — самый массовый канал, по нему динамика достовернее всего; **где источник меньше чем у 3 человек, среднее “по группе” не считаем** — сначала подключить приборы остальным». Экран отказывается усреднять то, чего почти нет.

АВТОГЕНЕРАЦИЯ ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ

ОТЧЁТ, КОТОРЫЙ
ИЩЕТ ЗАКОНОМЕРНОСТЬ

1 · ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ

Сдвиги за неделю с размером выборки: «групповой **NSI вырос на +14%** (n=15), устойчивее всего — у тех, кто вошёл в цикл с высоким стартовым HRV; тревожность по GAD-7 снизилась на –9%, но лишь у половины сдавших повторно».

2 · ПАТТЕРНЫ

То, что видно только на группе: формулировка «наблюдение без реакции» появилась у 6 участников независимо —

распространяется быстрее, чем объясняется совпадением.

Синхронный провал сна у троих в ночь на четверг совпал с групповой сессией в среду. Внизу — облако тем со счётчиком.

3 · ГИПОТЕЗЫ · 4 · КАК ЧИТАЕТСЯ

Каждая гипотеза помечена уровнем уверенности — **высокая / средняя / низкая**, а не подаётся как вывод. Раздел «как это читается» переводит цифры в смысл: «провал сна у троих — не побочный эффект вечерней сессии, а то, что состояние ещё не закрывается само: вход есть, выхода пока нет».

mental_ya-сессии на экзистенциальные темы; Виктор оставил 3 записи, среди них упоминание бессонницы после позднего ужина и реакции на новости с работы; Алёна — только 1 запись о практике с чередованием открытых/закрытых глаз; Карина не выходила на связь 9 дней и за неделю не оставила ни одной записи. ЭЭГ-сессий на неделе не было ни у кого из четверых.

2 · ПАТТЕРНЫ

Сквозных тем, общих сразу для нескольких учеников, на этой неделе не видно — каждый в своей теме: у Эльвиры несколько записей вокруг смысла и конечности жизни, у Виктора — сон и реакция на рабочие события. Совпадений между учениками нет, но при когорте в 4 человека и такой разной активности это ожидаемо, не стоит делать из этого вывод о «групповом эффекте».

смысл и конечность · 2

сон после позднего приёма пищи · 1

3 · ГИПОТЕЗЫ

У Эльвиры умеренный PSS-10 (21) совпал по неделе с несколькими рефлексиями на тему конечности жизни — возможно, это текущий эпизод переосмысления, а не устойчивая тревожность, но при n=1 по этому сочетанию рано делать выводы

увер. низкая

Связь позднего ужина и бессонницы у Виктора выглядит как разовое бытовое наблюдение самого ученика, а не системная проблема — в соседней записи (14.07) он сам пишет, что спал хорошо увер. низкая

9 дней молчания у Карины при отсутствии других сигналов, скорее всего, просто пауза в практике, а не повод для тревоги — но без контакта это не проверить увер. низкая

4 · РЕКОМЕНДАЦИИ МАСТЕРУ

→ Написать Карине лично — 9 дней тишины, стоит узнать, всё ли в порядке и не потерял ли контакт с практикой

→ У Эльвиры поговорить отдельно про PSS-10=21 (умеренный стресс) и темы конечности жизни в mental_ya — не как диагноз, а просто спросить, что сейчас давит

→ Виктору мягко отметить связь позднего ужина и бессонницы (13.07) — предложить понаблюдать, повторится ли паттерн

→ По всей когорте: ЭЭГ-сессий за неделю нет ни у кого — стоит напомнить про приборную верификацию, иначе данные остаются только дневниковыми



ДИНАМИКА · ПОЛНОТА · ВОРОНКА · УДЕРЖАНИЕ

НИЖНЯЯ ПОЛОВИНА ЭКРАНА

ВИДНО И РЕЗУЛЬТАТ, И ЕГО ЦЕНУ

ДИНАМИКА ПО ДОМЕНАМ

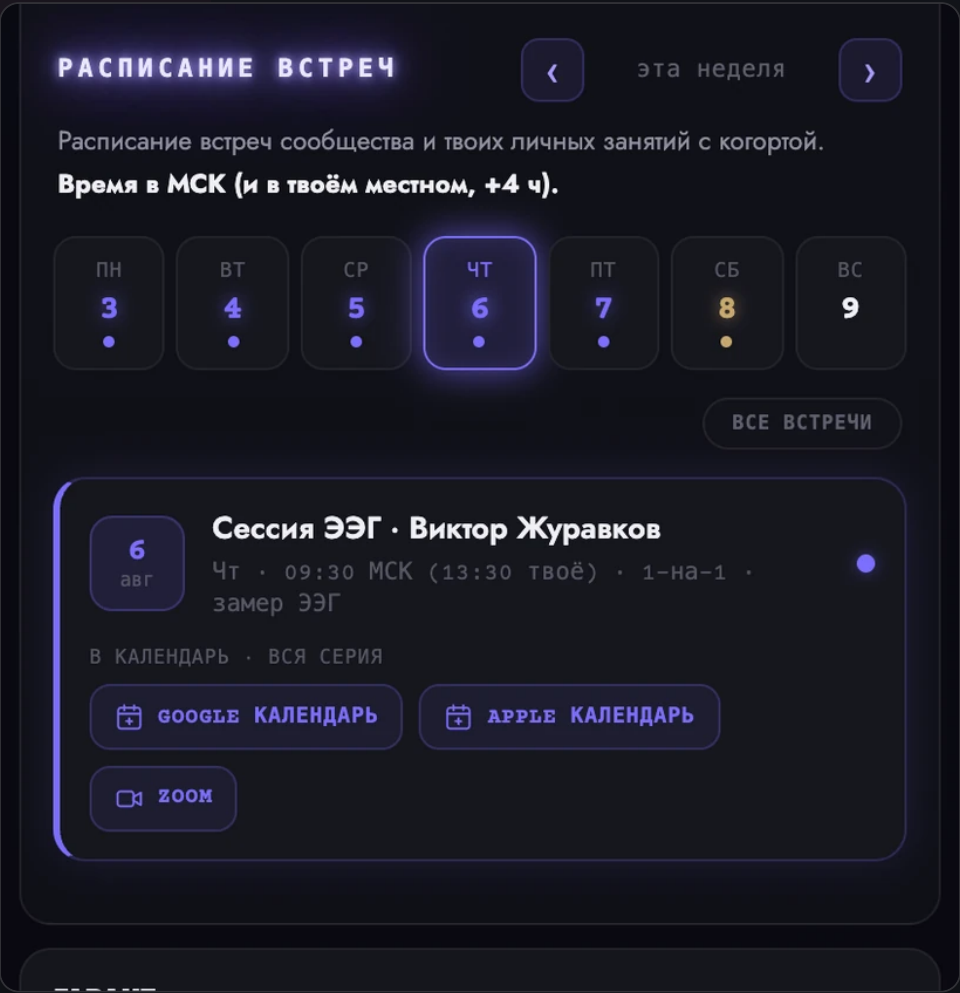
Мозг, тело и практика: жирная линия — средняя личная дельта от собственного базлайна, тонкие — отдельные участники. У каждого графика подписано **n** и **сколько точек от скольких учеников**, окно переключается на 6 / 12 / 26 недель.

ПОЛНОТА ДАННЫХ

Таблица «участник × источник» с тремя состояниями: **свежее, протухло, нет**. Внизу вердикт — «полнота когорты 19%, слабое звено: ЭЭГ (0% свежих)». Мастер сразу видит, кого догонять, а не гадает, почему выводы шаткие.

ВОРОНКА И УДЕРЖАНИЕ

Сколько людей дошло до 1, 3, 5 и 7 сессии, кривая удержания по неделям и раскрывающийся список **индивидуальных сигналов по каждому ученику**. Это ответ на вопрос «работает ли протокол» — на уровне группы, а не впечатления.



НЕДЕЛЯ · СЕССИИ КОГОРТЫ И ВСТРЕЧИ СООБЩЕСТВА

ВИДЖЕТ · РАСПИСАНИЕ

ВСТРЕЧИ — В ДВУХ ПОЯСАХ СРАЗУ

ЧТО ЭТО

Встречи сообщества и личные сессии с когортой в одной неделе. Время подписано **в МСК и в поясе того, кто смотрит** — пересчитывать в уме не нужно.

ЧТО ДАЁТ

С карточки встречи — экспорт в Google или Apple Календарь, ссылка на Zoom и вся серия целиком. Кнопка из напоминания в боте приземляет прямо сюда, а не на главный экран.

ГАРАНТ программа

★ → ПРОДУКТ

Звёзды с когорты сперва закрывают твою подписку, а излишек копится на оборудование — устройство, обучение и сертификация по гранту.

Свернуть ^

★ Реферальные звёзды

1 начисл. с когорты

1 ★

↑ Личная подписка

звёзды сначала закрывают её

1 / 2 500 ★

◆ ГАРАНТ программа

переливается в продукты ниже

КОПИТСЯ ↓

0 ★

цель · 100 000 ★

LQ LAB

устройство + обучение + сертификация

≈ 34 000 Р · грант -40%

осталось 20 000 ★

20 000 ★

ТРИ СТУПЕНИ И ТРИ ПРОДУКТА · ЦЕЛЬ 100 000 ★

ПРОГРАММА · РАЗВЁРНУТО

ПРИБОР — НЕ ЗА ДЕНЬГИ, А ЗА КОГОРТУ

КАК УСТРОЕНО

Звёзды, начисленные с когорты, идут по трём ступеням строго по порядку: **сначала закрывают личную подписку** (1 из 2 500 ★), и только излишек переливается в программу и копится на оборудование.

ТРИ ПРОДУКТА ПО ГРАНТУ

LQ Lab — **20 000 ★** (устройство, обучение и сертификация, ≈34 000 Р), NEYROX — **50 000 ★** (устройство и верификация ВСР, ≈85 000 Р), NEIRY — **100 000 ★** (устройство и полная ЭЭГ-верификация, ≈170 000 Р). По каждому — грант -40% и видно, сколько осталось.

КТО СТАНОВИТСЯ АМБАССАДОРОМ

Это и есть путь к статусу **Со-1 · амбассадор**: он не покупается, а выдаётся за реальную работу с сетью. Логика жёсткая — мастер не «зарабатывает на рефералах», он сначала окупает собственное участие, потом получает прибор и только после этого верифицирует свой метод на других.

ВИДЖЕТЫ · ЗНАНИЕ И ПРИБОРЫ

ЗНАНИЕ И ПРИБОРЫ ПОД РУКОЙ

База знаний

Все статьи →

NEIRY

Замер практик фокуса в теле на ЭЭГ NEIRY

4 августа 2026 год.

Читать →

ONTO NOTHING

«Уход в ничто» — презентация метода · 20 слайдов

4 августа 2026 год.

Читать →

0 ПРОЕКТЕ

«Книга о себе» — AI-ассистент НИНИЛО · презентация (9 слайдов)

4 августа 2026 год.

Читать →

БАЗА ЗНАНИЙ

Лента блога прямо в приложении: статьи о методе, разборы науки за чекапами, гайды по приборам. Новые материалы появляются автоматически.

ТЕХНОЛОГИИ XXI ВЕКА

Набор исследователя

Приборы и уникальные протоколы, которые **верифицируют твои изменения** объективными данными: ЭЭГ мозга, ВСР сердца, ППГ тела. Не ощущения — измеримый факт.

ЭЭГ · ВСР · ППГ · ПРОТОКОЛЫ

4 инструмента

Открыть ▾

НАБОР ИССЛЕДОВАТЕЛЯ

Приборы и протоколы, которые верифицируют изменения объективными данными: ЭЭГ мозга, ВСР сердца, ППГ тела. Ощущения — измеримый факт.

DEVICES · УСТРОЙСТВА

Подключи свои девайсы

Трекеры, нейробанды, ВСР — всё что меряет тебя **в реальном времени**.

1/4

Открыть устройства ▾

ДЕВАЙСЫ И ВЫГРУЗКИ

Garmin, WHOOP, Apple Health — или скриншот любого браслета: его разбирает vision-модель. Сон, пульс, ВСР и нагрузка попадают в общий разбор.

ЧТО НА ПЛАТФОРМЕ УЖЕ ВЕРИФИЦИРУЮТ

ONTO NOTHING — ×2 К РАБОТЕ МОЗГА

ЧТО ЭТО

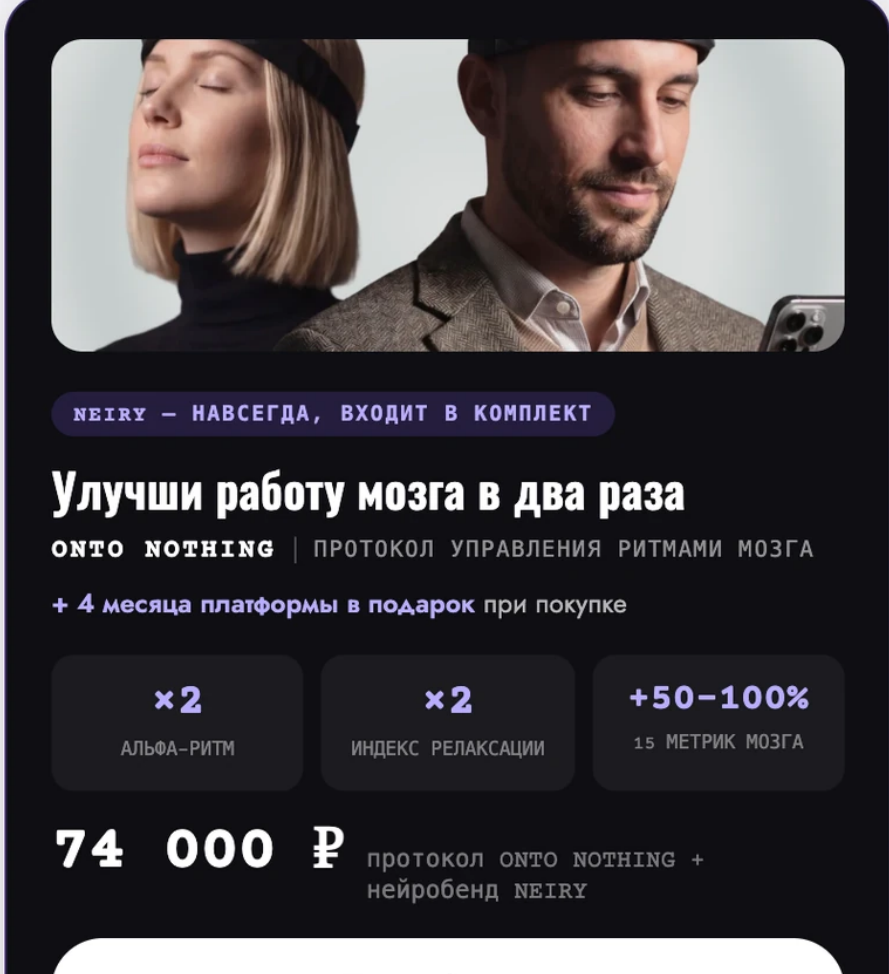
Метод обучения состоянию, **в котором нет содержания**: ни мыслей, ни образов, ни переживания себя как отдельного. Восемь режимов, дословный протокол практики, раздел безопасности — всё описано в методологической книге.

ЧТО ДАЁТ ПО ПРИБОРАМ

Заявленный результат — **×2 по альфа-ритму и ×2 по индексу релаксации, +50–100% по метрикам мозга за цикл**. Это не самоощущение: у Виктора индекс релаксации по ЭЭГ вырос с 1.97 до 4.2–4.8 за 65 замеров, в пиковых сессиях — втрое.

ПОЧЕМУ ЭТО ДОКАЗУЕМО

Метод и платформа делались друг под друга: у него есть **свои протоколы съёма, свои индексы (NSI, MNPI) и своя книга**. Любой мастер может пройти тот же путь для своего метода — контур PI ровно про это.



NEIRY — НАВСЕГДА, ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ

Улучши работу мозга в два раза

ONTO NOTHING | ПРОТОКОЛ УПРАВЛЕНИЯ РИТМАМИ МОЗГА

+ 4 месяца платформы в подарок при покупке

×2 АЛЬФА-РИТМ	×2 ИНДЕКС РЕЛАКСАЦИИ	+50–100% 15 МЕТРИК МОЗГА
------------------	-------------------------	-----------------------------

74 000 ₽ протокол ONTO NOTHING +
нейробенд NEIRY

ПРОТОКОЛ ONTO NOTHING + НЕЙРОБЕНД NEIRY

ВТОРОЙ МЕТОД, ЖИВУЩИЙ НА ПЛАТФОРМЕ

РИТМЫ ЖИЗНИ — ГОД КАК ВОСЕМЬ ЦИКЛОВ

Методология планирования **Натали Морозовой**, сооснователя ex nihilo. Отвечает на знакомую боль: работаешь много, а результат не соответствует усилиям — будто действуешь против течения.

ПРИНЦИП

ГОД ≠ 12 МЕСЯЦЕВ

Год — это **8 периодов примерно по 40 дней**, каждый со своей энергией и своей задачей. Действуешь в своём ритме — меньше насилия над собой и больше результата при меньших усилиях.

ГДЕ В АППЕ

ПЛАНИНГ И ЦИКЛ

Линия жизни, колесо восьми сфер и разбор перегибов — это и есть Ритмы Жизни внутри платформы. Планер ведёт человека через циклы, а не через список дел.

ЗАМЕР

ТОЧКА А И ТОЧКА Б

Собственные чекапы «Ритмы Жизни · Точка А / Точка Б» и еженедельный отчёт — метод меряется теми же инструментами, что и всё остальное на платформе.

РАЗБОР

ГДЕ ТЕРЯЕШЬ ПОТОК

ИИ читает записи и состояния и показывает, где уходит энергия, где начинается перегорание и где твой настоящий поток — сверяя это с данными мозга и тела.

Два метода на одной платформе — это и есть доказательство модели: **инструментарий не привязан к одному автору**. Ритмы Жизни меряются так же строго, как ONTO NOTHING, и точно так же собираются в отчёты, индексы и кейсы.

ТРИ ПРИБОРА, ТРИ РАЗНЫХ СЛОЯ

МЕТОД ДОКАЗЫВАЮТ ПРИБОРЫ, А НЕ ОТЗЫВЫ

Каждый прибор закрывает свой слой физиологии, и вместе они дают то, что нельзя оспорить самоотчётом. Ни один не продаётся сам по себе — только вместе с исследованием и разбором.

ЭЭГ · МОЗГ

NEIRY — что происходит в голове во время практики

ППГ · ТЕЛО

NEYROX — круглосуточный контур, 24/7

ВСП · НЕРВЫ

LQ Lab — глубокий аудит автономной нервной системы

ТРЕКЕРЫ

Garmin, WHOOP, Apple Health — или скриншот любого браслета

не ощущения — измеримый факт

ЭЭГ · МОЗГ

Верифицируй научно свой метод на ЭЭГ с ИИ-анализом индексов и ключевых метрик мозга по системам NSI, MNPI

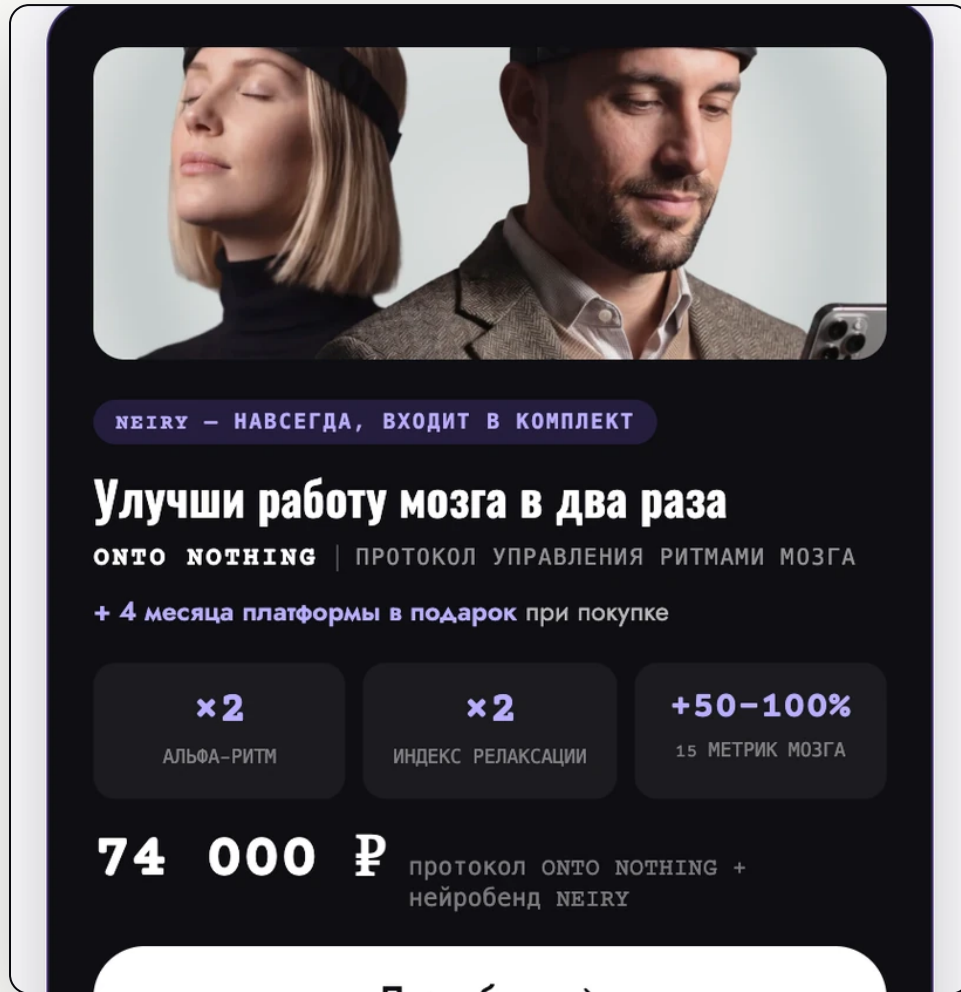
Докажи, что твой подход меняет мозг — не на словах, а на данных.



97% точность ЭЭГ · курс + PDF, таблицы, видео, встречи — детали на оформлении

от 74 000 Р ≈ \$820

РАЗДЕЛ «ДЛЯ ВЕРИФИКАЦИИ» В МАРКЕТЕ



NEIRY — НАВСЕГДА, ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ

Улучши работу мозга в два раза

ONTO NOTHING | ПРОТОКОЛ УПРАВЛЕНИЯ РИТМАМИ МОЗГА

+ 4 месяца платформы в подарок при покупке

×2	×2	+50–100%
АЛЬФА-РИТМ	ИНДЕКС РЕЛАКСАЦИИ	15 МЕТРИК МОЗГА

74 000 ₪ протокол ONTO NOTHING + нейробенд NEIRY

NEIRY · НЕЙРОБЕНД + ПРОТОКОЛ ONTO NOTHING

ЭЭГ · МОЗГ

NEIRY — ЕДИНСТВЕННЫЙ СЛОЙ БЕЗ САМООБМАНА

ЧТО МЕРЯЕТ

Электрическую активность мозга поминутно: альфа, тета, бета и производные — индекс релаксации, доминанту, стресс-индекс. Точность съёма **97%**.

ЧТО ДАЁТ НА ПЛАТФОРМЕ

11 протоколов, отчёт по каждой сессии, индексы **NSI** и **MNPI** и динамика от замера к замеру. Именно на нём меряются ×2 по альфа-ритму и индексу релаксации.

УСЛОВИЕ

От **74 000 ₪**, и нейробенд не продаётся отдельно от исследования: в комплекте курс, таблицы, видео и встречи. Прибор без протокола и разбора даёт графики, из которых ничего не следует.

ППГ · ТЕЛО 24/7

NEYROX — ЛАБОРАТОРИЯ НА РУКЕ

ЧТО МЕРЯЕТ

15 параметров круглосуточно и композитный индекс стресса. Разработан в лаборатории Сколково; точность ППГ — 97%.

ЧТО ДАЁТ НА ПЛАТФОРМЕ

Единственный источник, который пишет **без перерыва**: он ловит тонкие изменения физиологии между практиками и позволяет увидеть отложенный эффект — то, что разовый замер пропускает.

ДЛЯ МАСТЕРА

Мониторинг с ИИ-анализом на основе 15 каналов — трекер, дневник, задачи и рефлексии в одной картине: **оповещения, предупреждения и предиктивная модель** при работе с клиентом. Цена — 34 000 ₽, три месяца платформы в подарок.

ONTO NOTHING · NEYROX

Исследуй себя с нейротрекером-лабораторией на руке

Внутри NEYROX от стартапа Сколково спрятана настоящая лаборатория — 15 параметров и композитный индекс стресса помогают отследить самые тонкие изменения физиологии, проанализировать и понять себя. **+ 3 месяца платформы в подарок при покупке через наш маркет** — это выгода порядка 10 000 ₽.



15 параметров · композитный индекс стресса · курс + PDF, таблицы, видео, встречи

34 000 ₽ ≈ \$380

Подробнее →

NEYROX · 15 ПАРАМЕТРОВ, КРУГЛОСУТОЧНО

ВСР · АУДИТ

Исследуй себя по 50 биомаркерам самого глубокого замера сердца и нервной системы

5 минут с пальцем на сканере — весь стресс, ресурс и биовозраст. **+ 3 месяца на платформе в подарок** — покупка гаджета открывает доступ к BASE LINE.



50 биомаркеров · 5 мин · курс + PDF, таблицы, видео, встречи

ОТ 17 990 ₽ ≈ \$200

Подробнее →

LQ LAB · 50 БИОМАРКЕРОВ ЗА 5 МИНУТ

ВСР · НЕРВНАЯ СИСТЕМА

LQ LAB — АУДИТ ЗА ПЯТЬ МИНУТ

ЧТО МЕРЯЕТ

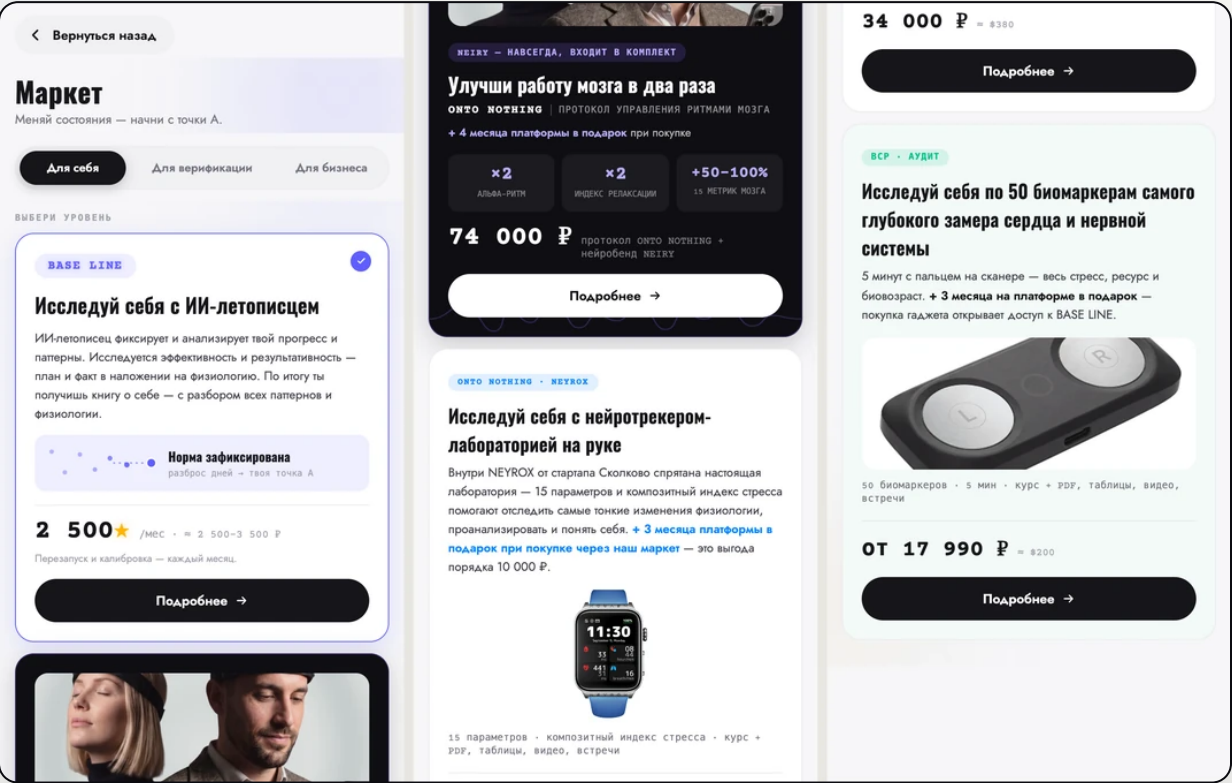
Палец на сканере — и **50 биомаркеров** самого глубокого замера сердца и нервной системы: стресс, ресурс, биовозраст, баланс симпатии и парасимпатии. **40+ маркеров** автономной нервной системы в режиме аудита.

ЧТО ДАЁТ НА ПЛАТФОРМЕ

Самый быстрый вход в объективные данные: пять минут вместо получасовой сессии. Идеален как **регулярная контрольная точка** между большими замерами — и как доказательство для метода, работающего с состоянием.

УСЛОВИЕ

От **17 990 ₽**, покупка гаджета открывает доступ к BASE LINE. В варианте «для верификации» — курс, PDF, таблицы, видео и встречи, чтобы мастер мог предъявить ВСР-аудит как доказательство работы метода.



ЭКРАН · ВИТРИНА

ПРИБОР НЕ ПРОДАЁТСЯ БЕЗ СМЫСЛА

ЧТО ЭТО

Единственный светлый экран приложения — открывается поверх любой вкладки по кнопке в шапке. Три раздела: **для себя, для верификации, для бизнеса.**

ЧТО ВНУТРИ

Подписка BASE LINE с ИИ-летописцем; протокол ONTO NOTHING в комплекте с нейробендом; фитнес-лаборатория на руке; ППГ-скан на 50 биомаркеров. Оплата — **через Telegram Stars**, внутри мессенджера.

ЛОГИКА

Каждая покупка прибора **открывает месяцы платформы.** Гаджет без разбора данных — просто ещё один браслет в ящике; ценность появляется там, где его цифры кто-то читает.

ТО, ЧЕГО НЕ ВИДНО В МИНИ-АППЕ

ПОКА ТЫ НЕ СМОТРИШЬ, ИДЁТ РАБОТА

Приложение — витрина результата. Напоминания, приём файлов, генерация и доставка отчётов происходят в боте и фоновых джобах, без участия человека.

ВХОД

ОНБОРДИНГ

Визуальная воронка карточками: 67 экранов за первые четыре дня, затем напоминания о триале. Триал выдаётся авансом любому, кто зашёл в функцию раньше, чем дошёл до кнопки.

ПРИЁМ

ОДИН РОУТЕР ФАЙЛОВ

Договор, CSV с нейробенда, выгрузки трекеров, клинические анализы, фото, рацион — всё через единую точку входа. Ночью голос уходит в транскрипцию.

РАСПИСАНИЕ

ФОНОВЫЕ ДЖОБЫ

Мгновенный разбор при входе, ночная регенерация, автоотчёты по ЭЭГ-сессиям, воскресные главы, авто-перезапуск битых генераций.

ДЕНЬГИ

STARS И РЕФЕРАЛЫ

Оплата звёздами, кошелёк, сеть в пять колен, бонус «+1 день за друга», промокоды. Привязка «кто кого пригласил» фиксируется в первое касание и не переписывается.

Отдельный сторож раз в пять минут проверяет инфраструктуру: поднимает базу, ловит отказы ИИ и пишет админам. Платформа, которая молча не сгенерировала отчёт, — хуже, чем платформа, которая честно об этом сказала.

ЧТО В СУММЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ, КОТОРОЕ МОЖНО ПОКАЗАТЬ

- **Точка А собирается за 15 минут** и разворачивается в полную карту по шести этапам — без обязательной покупки прибора.
- **Три слоя сходятся сами:** прибор, слово и тест каждый день оказываются в одном тексте.
- **Меряют мировыми шкалами** — PHQ-9, GAD-7, PSS-10, Big Five и ещё двадцать две, с нормой и честной оговоркой.
- **Каждый замер становится отчётом**, отчёты копят в историю, из истории собираются индекс, книга и кейс.
- **Мастер получает лабораторию:** когорту, страницу на каждого ученика, аналитику потока и книгу собственного метода.

5

ВКЛАДОК

26

КЛИНИЧЕСКИХ ШКАЛ

11

ЭЭГ-ПРОТОКОЛОВ

12

КАНАЛОВ ДАННЫХ

7

ТИПОВ ОТЧЁТОВ

40

ДНЕЙ В ЦИКЛЕ

СКРИНШОТЫ СДЕЛАНЫ ИЗ ЖИВОГО ПРОФИЛЯ · АВГУСТ 2026

начни с точки А →