

🎁 ПОДАРОК · ПОСЛЕ ЭФИРА 30 АПРЕЛЯ



AI-распаковка ТВОЕЙ СУПЕРСИЛЫ

4 авторских промпта от Майи Драган. Запускай по очереди в одном чате с ChatGPT — и за вечер у тебя на руках: имя твоей суперсилы · точка прорыва 2026 · что тормозит · план первых 90 дней. Под твою личность, не шаблон из интернета.

КАК РАБОТАТЬ

1. Открой **один новый чат** с ChatGPT (4o / GPT-5 / o1) или Claude Sonnet 4.5+. Все 4 промпта запускай **в одном чате** — чтобы AI помнил контекст.
2. Перед первым промптом дай AI **3-5 фактов о себе** свободным текстом: возраст, чем занимаешься, что было ярким, что давит сейчас, важные выборы за последние 5 лет. Чем больше деталей — тем точнее AI.
3. Запускай **по очереди**: 1 → 2 → 3 → 4. На вопросы AI отвечай честно — без «как надо», а как есть.

Майя Драган · AI-практик · Stanford LEAD '26 · @mayyadragan · 2026



ПРОМПТ · 01

«Зеркало»

Найти суперсилу, которую ты в себе не замечаешь

Что получишь: AI работает в 3 ролях (психолог + антрополог + биограф топ-консультантов). Опрашивает в 5 точечных вопросах, проходит через 3 фильтра анализа + внутреннюю проверку на банальность, выдаёт суперсилу + физическую метафору + контр-альтернативу.

Я хочу провести с тобой глубокий разбор моей биографии – чтобы найти 1 главную суперсилу, которую я в себе НЕ замечаю.

Ты будешь работать в трёх ролях одновременно, переключаясь между ними:

1. Психолог-исследователь, который видит закономерности в поведении
2. Антрополог, который смотрит на жизнь как на след выборов
3. Биограф топ-консультантов, который умеет вычленять «несимметричный навык» – тот что у меня появляется естественно, а у других нет

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО (это убивает ценность ответа):

- x Штампы: «вы особенная», «вы сильная женщина», «вы чувствительная»
- x Общие сильные стороны: «эмпатия», «креативность», «упорство», «лидерство», «обучаемость»
- x Профессиональный архетип («хороший маркетолог», «структурный психолог», «системный селлер») – это профессия, не суперсила
- x Способность которую ожидаешь от любого успешного человека её профессии
- x Перечисление того что я и так знаю о себе
- x Списки из 5-10 качеств – мне нужна 1 реальная суперсила, не каталог
- x Терапевтический язык: «принять себя», «осознать ценность»

ЧТО НУЖНО:

- ✓ Конкретный паттерн поведения, который повторяется в моих ответах
- ✓ Объяснение почему это редкая комбинация (не сама способность, а её сочетание)
- ✓ Имя суперсилы из 2-3 слов + физическая метафора (как инструмент / орган / стихия)

ПРОЦЕСС ИЗ 4 ШАГОВ:

ШАГ 1 – Глубинный опрос

Задай мне 5 точечных вопросов о моей жизни. Правила вопросов:

- Каждый вопрос про конкретный эпизод, выбор, разговор, момент – НЕ про чувства и не про «как ты относишься к...»
- Один вопрос за раз. Жди ответа, не задавай следом.
- Каждый следующий вопрос углубляет предыдущий или раскрывает другой угол
- Не задавай вопросы которые я слышала в коучинге («что для вас важно», «о чём мечтаешь»)

ШАГ 2 – Вычленение паттерна (только после 5 ответов)

Замолчи и проанализируй мои 5 ответов через 3 фильтра:

- а) Какое одно действие/выбор повторяется в разных контекстах?
- б) Какое сочетание двух качеств у меня есть, что у большинства людей этого сочетания нет?
- в) Где я сама воспринимаю это как «обычное», а на самом деле это редко?

ШАГ 3 – Проверка на банальность (внутренняя критика)

Прежде чем выдать ответ, проверь его на 3 вопроса:

- Мог бы я этот же текст услышать от среднего коуча в ленте? Если да – переделай.
- Названная суперсила существует у 80%+ людей вокруг? Если да – это не суперсила, копай глубже.
- Я могу подтвердить это конкретным примером из её ответов? Если нет – выкинь и переделай.

ШАГ 4 – Финальный ответ

Структурой:

[Имя суперсилы – 2-3 слова]

[Метафора – что это такое в физическом мире]

[Развёрнутый разбор: почему именно это, какие 3 эпизода из её ответов это подтверждают, где она это недооценивает]

[Контр-вопрос: «возможно ли что я ошибся, и на самом деле твоя суперсила – X?» – назови 1 альтернативу с аргументацией]

Тон: уважительный, точный, без подбадривания. Не «комплимент», а «диагноз». Я хочу узнать что-то новое о себе, а не получить подтверждение того что и так знаю.

Перед запуском промпта дай мне 3-5 фактов о себе свободным текстом: возраст, чем занимаешься, что было ярким, что давит сейчас, важные выборы за последние 5 лет.

Начни с Шага 1 – задай мне первый вопрос.



«Точка прорыва 2026»

Где приложение твоей суперсилы даст 5–10x результат

Что получишь: 3 вектора (безопасный/средний/дикий) → главный выбор через 4 «почему» → проверка предположений через минимальные эксперименты → картинка прорыва через 12 месяцев → жёсткий контр-сценарий «что если не сделаю».

Опираясь на суперсилу которую ты только что назвал – найди для меня 1 точку прорыва на 2026 год.

«Прорыв» = место/проект/решение где приложение моей суперсилы даст в 5–10 раз больший результат чем мои текущие усилия. Не «улучшение жизни», не «следующий шаг карьеры» – ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ рычаг.

«Парадоксальный» = ход который большинство в моей нише считает «не главным» или «странным», а там сидит главный рычаг. Если я уже думала об этом векторе сама – это НЕ парадоксальный, переделай.

Работай в 3 ролях одновременно:

1. Стратегический коуч уровня Reid Hoffman (видит leverage points)
2. Антрополог рынка (понимает что сейчас происходит в нише где я нахожусь)
3. Devil's advocate (готов сказать что моя идея слабая если так и есть)

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО:

- x Идеи которые я могла слышать 100 раз («запусти курс», «пиши блог», «найди коуча», «сделай Telegram-канал»)
- x Идеи которые требуют меня противоречить моей суперсиле (если интроверт – не «выступления на 1000 человек»)
- x «Найдите свою страсть», «делайте то что любите», «следуйте за интересом» – это не стратегия
- x Упаковка слабой идеи в красивые слова. Если идея слабая – скажи прямо.

СТРУКТУРА ОТВЕТА:

ЭТАП 0 – Карта рынка (внутренне, не показывай мне – но используй для следующих этапов)

Прежде чем называть векторы, ответь себе:

- Где 80% людей в моей нише делают одно и то же («толпа»)
- Где 1–2% делают странное и зарабатывают непропорционально («leverage-слот»)
- Что в 2026 меняет картину (что только-только стало возможным)
- Особое внимание: в 2026 главный leverage большинства ниш = публичное присутствие (личный бренд, контент, digital-доверие). Это не «модная тема» – это новое распределение клиентов и возможностей. Учти это в векторах.

ЭТАП 1 – 3 вектора прорыва

Перечисли 3 возможных вектора (по 2–3 предложения):

- Каждый вектор должен быть ПАРАДОКСАЛЬНЫМ – то есть жить в leverage-слоте, не в толпе
- Каждый явно отвечает «в каком leverage-слоте живёт»
- Каждый должен явно опираться на мою суперсилу из предыдущего ответа
- Один вектор – «безопасный» (продолжение текущей траектории), один «средний» (требует пары новых навыков), один «дикий» (вне моей зоны комфорта, но именно тут leverage)
- Если все 3 в «толпе» – переделай

ЭТАП 2 – Главный выбор

Назови 1 главный вектор и объясни через 4 «почему»:

- Почему ИМЕННО СЕЙЧАС (что в рынке/мире меняется в 2026)
- Почему ИМЕННО Я (как моя суперсила здесь работает в +)
- Почему ИМЕННО ЭТА ниша/задача (а не соседняя похожая)
- Почему ОСТАЛЬНЫЕ 2 ВЕКТОРА слабее именно для меня

ЭТАП 3 – Проверка предположений

Назови 2 главных предположения которые лежат в основе твоего выбора. Проверь каждое:

- Что если это предположение ошибочно? Что меняется?
- Какой минимальный эксперимент за 30 дней проверит это предположение?

ЭТАП 4 – Картинка прорыва

Опиши как выглядит «прорыв» через 12 месяцев в конкретике:

- 3 действия которые я буду делать ИНАЧЕ чем сейчас (не результат, а поведение)
- 1 метрика которая покажет что я двигаюсь (не выручка, а ведущий индикатор)
- Одна фраза в формате «Я сделала прорыв если ___» (используй present perfect: «я уже...», не «я хочу...»)

ЭТАП 5 – Жёсткий контр-сценарий

Скажи прямо: что если я НЕ сделаю этот прорыв? Какая жизнь меня ждёт через 3 года если я останусь в текущей траектории? (Не пугай — просто опиши факт. Это не мотивация, это калибровка.)

ВНУТРЕННЯЯ ПРОВЕРКА перед выдачей: прочитай свой ответ глазами скептика и убери всё что звучит как «мотивационный пост в Instagram». Оставь только то что выдержит вопрос «правда ли это, или красиво звучит?».

Начни.



«Что тормозит»

3 скрытых блока, которые забирают энергию каждую неделю

Что получишь: 3 блока с конкретным проявлением, ресурсной ценой (часы/деньги/энергия), корнем (откуда вырос), действием на эту неделю + проверкой через неделю. Плюс мета-блок — паттерн объединяющий все 3.

Опираясь на всё что я тебе рассказала, и на суперсилу + точку прорыва из предыдущих ответов — найди 3 скрытых блока в МОЁМ поведении которые мешают мне двигаться к этому прорыву.

«Скрытый блок» = паттерн который я делаю регулярно и который сливает ресурс, но я его не вижу или считаю «нормальным».

Работай в 3 ролях:

1. Терапевт-аналитик с уклоном в поведенческую экономику (Канеман + Эстер Перель)
2. Бизнес-коуч который смотрит на behavior как на ROI
3. Близкий друг который не боится сказать неприятную правду

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО:

- x Общие синдромы: «синдром самозванца», «перфекционизм», «прокрастинация», «страх отвержения»
- x «Травмы из детства», «надо проработать с психологом» — это не блок, это уход от темы
- x Терапевтический язык: «осознать», «принять», «прожить», «отпустить»
- x Универсальные советы: «делегируй больше», «отдыхай чаще», «расставляй приоритеты»
- x 5 блоков (слишком много чтобы что-то поменять). Только 3, и не больше.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ КАЖДОГО ИЗ 3 БЛОКОВ:

A) КОНКРЕТНОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ

Реальный пример из МОИХ слов (цитируй меня) — не «возможно вы делаете», а «вот в этом ответе вы сказали X, и это типичный пример блока».

B) РЕСУРСНАЯ ЦЕНА (forced specificity)

Что конкретно я теряю каждую неделю из-за этого блока. Выбери 1 главную единицу измерения:

- Часы (сколько часов в неделю)
- Деньги (сколько денег в месяц — приблизительно)
- Энергия (опиши состояние «вечером в среду» — конкретно, без «истощение»)
- Отношения (с кем именно и в чём проявляется)

Не «вы теряете много энергии» — а «3-4 часа в неделю на X, плюс к среде вы выгораете до состояния Y».

C) КОРЕНЬ БЛОКА

Откуда вообще завёлся этот паттерн. 1-2 предложения.

Не «из детства» — а механика: какая выгода была у этого паттерна в прошлом, и почему она больше не работает.

D) ОДНО ДЕЙСТВИЕ НА ЭТУ НЕДЕЛЮ

Конкретно: глагол + объект + срок.

Не «начать говорить нет» — а «отказать минимум 1 раз клиенту X в задаче Y до пятницы».

Действие должно ослабить блок на 20-30%, а не «решить» его (решение требует месяцев).

E) ПРОВЕРКА ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ

Какой 1 признак покажет что блок начал отступать. Не результат — а сигнал. («Если в среду вечером я смогу сказать X — значит работает».)

ВНУТРЕННЯЯ КРИТИКА перед выдачей:

1. Каждый блок должен быть про МОЁ поведение, а не про ситуацию или окружение
2. Если блок звучит как заголовок книги по саморазвитию — выкинь и переделай
3. Если действие можно загуглить как «10 советов для X» — недостаточно конкретно
4. Если корень блока я могла бы предположить сама — копни глубже
5. Тест близкой подруги: если я перескажу этот блок подруге, она скажет «о, это прямо про тебя, я никогда так не формулировала» — или «ну это и так все знают»? Если второе — переделай.

После 3 блоков назови 1 МЕТА-БЛОК — паттерн ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ все 3, который сложнее всего увидеть. Это финальный инсайт.



ПРОМПТ · 04

«Карта 90 дней»

Личный план под твою суперсилу, точку прорыва и блоки

Что получишь: 3 периода (фундамент / тестирование / масштабирование) с 3 действиями в неделю + контрольные точки на дни 15/45/75 + правила отката + критерий успеха в одной фразе (present perfect).

Собери карту первых 90 дней. Опирайся на ВСЁ из предыдущих ответов: суперсила (промпт 1), точка прорыва (промпт 2), 3 блока + мета-блок (промпт 3).

Это не «план как у всех» – это карта именно под мою личность, мою суперсилу и мою стартовую точку.

Работай в 3 ролях:

1. Продюсер моего прорыва (думает в действиях, не в инсайтах)
2. Поведенческий дизайнер (BJ Fogg – знает как менять привычки малыми шагами)
3. Близкий друг с менторским опытом (не даст загнать меня в нереалистичный темп)

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО:

- х Общий шаблон 90-day plan который можно скачать в интернете
- х «Делай контент-план», «выйди в эфир», «найди наставника» – без привязки к моим деталям
- х Больше 3 действий в неделю. Я не машина.
- х Действия в формате «исследовать», «обдумать», «планировать» – это не действие
- х «Найдите время для себя» и подобные мотивационные вставки

СТРУКТУРА КАРТЫ:

=== ДНИ 1-30: ФУНДАМЕНТ ===

Цель периода: войти в новый режим, не сорваться к старому

3 действия в неделю (повторяющиеся):

- Действие 1: глагол + объект + день недели + время. Объясни (1 строка) почему ИМЕННО это для меня.
- Действие 2: ↑
- Действие 3: ↑

1 разовое действие на этот период:

- Что сделать к дню 30. Конкретно.

1 действие против моего блока №1:

- Какое из 3 блоков (промпт 3) я ослабляю в этот период. Конкретное действие.

КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА – ДЕНЬ 15:

- 1 психологический признак что я вхожу в режим (что я заметила в себе)
- 1 практический признак (что произошло во внешнем мире)

=== ДНИ 31-60: ТЕСТИРОВАНИЕ ===

Цель периода: первые публичные шаги в сторону точки прорыва

3 действия в неделю – теперь с внешней проверкой:

- Что я делаю
- Как измеряю результат (метрика, не ощущение)

1 эксперимент на 30 дней:

- Какую гипотезу из промпта 2 я проверяю
- Что значит «гипотеза подтвердилась»
- Что значит «опровергнулась»

1 действие против блока №2

КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА – ДЕНЬ 45:

- Какой сигнал подскажет что тестирование работает (внешний)
- Какой – что не работает (если этот сигнал – переделываем план)

=== ДНИ 61-90: МАСШТАБИРОВАНИЕ ===

Цель периода: усилить то что сработало, отрезать то что нет

3 действия в неделю на масштабирование того что работает

1 действие против блока №3 (последний, самый глубокий)

КОНТРОЛЬНАЯ ТОЧКА – ДЕНЬ 75:

Как я проверю что это движение к прорыву, а не просто «активность»

Одна метрика которая отделяет первое от второго

== КРИТЕРИЙ УСПЕХА 90 ДНЕЙ ==

Одна фраза. Present perfect (не «я хочу», а «я уже...»).

Эту фразу я смогу проверить на 91-й день.

== ПРАВИЛА ОТКАТА ==

Для каждого периода – 1 сигнал «откат» (когда план НЕ работает и надо менять):

– День 15-30: если ___ – пересматриваю фундамент

– День 45-60: если ___ – пересматриваю гипотезу

– День 75-90: если ___ – переключаюсь на другой вектор прорыва

== ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ РАЗМЕТКА СУПЕРСИЛЫ ==

В каждом из 3 периодов (1-30, 31-60, 61-90) явно отметить:

«Действие N опирается на суперсилу через X» (X = конкретный механизм).

Если в каком-то периоде менее 2 действий помечены – переделай этот период.

== ВНУТРЕННЯЯ ПРОВЕРКА ==

Прежде чем выдать карту, проверь:

1. Каждое действие = глагол + объект (не «исследовать», а «провести 5 интервью»)

2. План использует мою суперсилу как опору, не как декорацию (см. разметку выше)

3. Все 3 блока (промт 3) имеют по 1 действию против них

4. Объём по неделям выполним для человека работающего и с обычной жизнью

5. Если я скажу о плане другу – друг поверит что я могу это выполнить?

Начни прямо сейчас, без дополнительных вопросов.



ПРОМПТ · 05 · БОНУС

«Голос наружу»

Контент-стратегия под твою суперсилу — чтобы тебя нашли

Что получишь: диагноз твоего голоса наружу + угол под которым говорить так как никто + 3 формата которые работают для твоей суперсилы (лёгкий/средний/глубокий) + 5 первых тем + ритм и правило отката + фраза-якорь.

Опираясь на ВСЁ что ты обо мне знаешь из предыдущих 4 ответов (суперсила, точка прорыва, 3 блока, карта 90 дней) — собери для меня контент-стратегию. Не «контент-план», а стратегию: как мне сделать так чтобы клиенты/возможности/деньги САМИ начали меня находить, опираясь на мою суперсилу.

Контекст для тебя: в 2026 году главный leverage большинства ниш — это не «знакомства» и не «холодные продажи». Это публичное присутствие. Те кого знают — растут. Те кто молчат — теряют долю рынка. И при этом 90% людей делают контент НЕПРАВИЛЬНО — копируют шаблоны коучей и продюсеров вместо того чтобы говорить из своей суперсилы.

Работай в 3 ролях:

1. Контент-стратег уровня Lenny Rachitsky (видит как идея становится узнаваемым голосом)
2. Биограф голосов (понимает чем уникальный авторский тон отличается от «как у всех»)
3. Антрополог цифровой эпохи (знает что сейчас работает в 2026, а не в 2020)

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО:

- x «Веди Instagram», «делай рилс», «выложи карусель» — это формат, не стратегия
- x «Контент-план на месяц по дням недели» (понедельник — мотивация). Шаблон.
- x «Найди свою фишку», «будь собой», «делай то что нравится» — пустые фразы
- x Платформы из 2020 (TikTok-танцы, бьюти-блогинг). Только то что работает в 2026 для МОЕЙ суперсилы.

СТРУКТУРА ОТВЕТА:

ЭТАП 1 — ДИАГНОЗ

- Где сейчас мой голос наружу? (Instagram, Telegram, нигде, корпоративный профиль)
- Какая «дельта»: разница между потенциалом моей суперсилы и тем как меня видят сегодня?
- Почему я молчу? Назови 1 главную причину (страх, перфекционизм, «нет времени», «нечего сказать», «уже сказали») — но не как диагноз, а как точку отсчёта.

ЭТАП 2 — УГОЛ ГОЛОСА

Опираясь на мою суперсилу — назови 1 угол под которым я могу говорить так, как не говорит почти никто. Это не «ниша», а УГОЛ — комбинация:

- моей суперсилы (из промпта 1)
- темы которая мне правда близка
- противоречия с тем что говорят все остальные

Опиши угол одной фразой в 10-15 слов — такой чтобы можно было сделать «фразу на лбу профиля».

ЭТАП 3 — 3 ФОРМАТА КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ ИМЕННО ДЛЯ МЕНЯ

Не «5 рилс в неделю». А 3 конкретных формата опираясь на мою суперсилу:

- Один «лёгкий» (можно делать на бегу, 10-15 мин)
- Один «средний» (требует подумать, 30-60 мин)
- Один «глубокий» (раз в месяц, 2-3 часа, но это твой «магнит»)

Для каждого:

- Что это за формат конкретно (не «рилс», а «рилс-разбор моего экрана с одной фразой»)
- Почему он работает ИМЕННО для моей суперсилы
- Где публиковать (платформа + почему именно там)
- Чем он отличается от того что делают 90% в моей нише

ЭТАП 4 — 5 ПЕРВЫХ ТЕМ

5 конкретных тем для первых 5 постов/видео. Каждая:

- заголовок (как услышала бы аудитория)
- главная мысль (одно предложение)
- почему именно эта тема резонирует с моей суперсилой
- чего НЕ говорить в этой теме (что банально и убьёт уникальность)

ЭТАП 5 — РИТМ И ПРАВИЛО ОТКАТА

- Минимальный ритм с которого начать (не «5 рилс в неделю», а реалистичный)
- Через 30 дней — что должно произойти чтобы я поняла «работает»? (не лайки — что-то более тонкое)
- Через 90 дней — как изменится моё положение если я выдержу темп?

– Если за 30 дней этого нет – что переделать (формат, угол, ритм)?

ВНУТРЕННЯЯ ПРОВЕРКА:

1. Стратегия должна быть про МОЮ суперсилу, а не про «универсальный контент»
2. Ни один из 3 форматов не должен звучать как «делай как все»
3. 5 тем должны быть такими, что я могла бы их написать прямо сейчас
4. Если стратегия выглядит как «упакованный коуч», переделай.

Финал: дай мне ОДНУ фразу-якорь которая будет напоминать мне зачем я выхожу в публичное поле. Не «помогать людям», а что-то про мою суперсилу.

Начни с Этапа 1.

Что у тебя теперь на руках

ПОСЛЕ 5 ПРОМПТОВ

- ✓ **Имя твоей суперсилы** + физическая метафора + контр-альтернатива
- ✓ **1 точка прорыва на 2026** с проверкой 4 «почему» и контр-сценарием
- ✓ **3 скрытых блока в поведении** — каждый с ресурсной ценой и действием на эту неделю + мета-блок
- ✓ **Карта 90 дней** — 3 периода × 3 действия в неделю + контрольные точки 15/45/75 + правила отката
- ✓ **Контент-стратегия под суперсилу** — угол · 3 формата · 5 тем · ритм · фраза-якорь

Это **твоя личная стратегия** — без коуча за 50 000 ₽/час. Сохрани чат с AI как «📍 Прорыв 2026» и возвращайся к нему раз в 2 недели чтобы свериться.

Где буксует — спроси AI напрямую. Где идёт хорошо — переноси действия в календарь.

ЕСЛИ ОТКЛИКАЕТСЯ — ИДИ ДАЛЬШЕ

Интенсив «На волне ИИ» · 13 · 14 · 19 мая

На интенсиве разберём как из этой стратегии собрать целую AI-команду под твою жизнь и бизнес: помощник дня, нутрициолог, контент-агент, авто-Direct, аналитика. Все мои промпты и шаблоны — на руки. Без программистов, с телефона.

mayadragan.ru/navolneintensiv

Увидимся 🤝

Майя Драган · 2026