



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Belous Marina

Супервизор:

Леонова В.С.

Тема:

От «надо» и «должна» к «хочу» и «делаю»

Оглавление

Belous Marina.....	2
От «надо» и «должна» к «хочу» и «делаю»	2
Введение.....	2
Основная часть.....	3
Заключение	9
Работы.....	11

Введение

Я делю свою жизнь на две части: до знакомства с Нейрографикой (моя прошлая жизнь) и после знакомства (моя жизнь сейчас). До знакомства с методом, в моей прошлой жизни, как я это называю, я была человеком с сильным аналитическим мышлением, который всегда и все детально планировал заранее. У меня все всегда было спланировано и под контролем. Очень многое происходило в моей жизни «правильно» и «по правилам». Я глубоко была убеждена, что всегда должны быть четкие правила во всем. Это очень помогало мне в карьере, но не помогало в личной жизни. Все было так, как надо, а не так, как я на самом деле хочу.

В моей голове было очень много установок что и как должно быть. Это касалось также внешнего вида, поведения людей и меня. Тотальная зависимость от чужого мнения, о которой я даже не подозревала, мешала мне наслаждаться жизнью. Если кто-то или что-то не подходило под «мои стандарты», то в моей голове они переходили в группу «неправильные». Ни о каком принятии не могло быть и речи. Если какое-то запланированное мной событие вдруг «выходило и-под контроля», то я тратила много энергии, времени и сил для того, чтобы «разрешить ситуацию». И когда это не получалось – это был стресс.

У меня был огромный список того, что я «должна»...

Мое сильное желание планировать и контролировать не только свою жизнь, но и жизнь близких мне людей, совсем не помогало мне в выстраивании здоровых отношений с моей семьей, друзьями и даже влияло на отношения с коллегами. Это занимало много моего времени и энергии. Постоянно быть в напряжении, чтобы не забыть, проконтролировать, сделать, приводило к нервным срывам и двум сильным выгораниям.

Тот факт, что я выстроила успешную карьеру в чужой стране, вызывал у меня чувство гордости за себя. Я дошла до максимума по карьерной лестнице в этой компании и могла уже работать с закрытыми глазами – все было настолько знакомо и предсказуемо. Каждый день в офисе я любовалась красивым видом на море из окна моего кабинета, но внутри меня на самом деле была грусть и одиночество, нелюбовь к работе и непонимание, чего я на самом деле хочу, куда двигаться. Моя зона комфорта была слишком красивой, надежной и комфортной. Неизвестность и перемены совсем не привлекали мое внимание.

Внешне на картинке все было очень красиво и успешно, но внутри было совсем не так. Когда я с кем-то делилась, многие не понимали и удивлялись. Были варианты, что у меня все слишком хорошо и я не ценю то, что имею, и это вводило меня еще больше в негативные эмоции.

В мире, охваченном пандемией, мне было особенно сложно эмоционально, я находилась в полной изоляции от моих близких, проживающих в других странах. Это был очень сложный для меня период. То, как я привыкла жить, полностью разрушилось – я не могла ничего планировать или контролировать. Все больше было вопросов в голове – куда я на самом деле иду по жизни? Что я на самом деле хочу?

Мое понимание жизни, ценностей подверглось серьезным изменениям. Появилось много вопросов, и поиск ответов на них привел меня к разным методам и практикам: йога, цигун, медитации, Нейрографика. Теперь я понимаю, зачем они должны были прийти в мою жизнь именно в такой последовательности. Каждый метод внес что-то важное, но я смело могу сказать, что благодаря именно Нейрографике кардинально начала меняться моя жизнь, мой взгляд на себя и на мир в целом.

Основная часть

Первоначальная цель

Первый алгоритм, который я купила, был на финансовую тему. В тот момент мой главный фокус был на финансы, так как я думала, что, зарабатывая больше, я решу все свои проблемы. Моя первоначальная цель была улучшить свое финансовое положение и развивать художественные способности через рисование. Я совсем не предполагала, что этот метод полностью преобразит мое восприятие себя и окружающего мира.

Открытие самой себя

Уже после первых двух рисунков мой фокус внимания сместился с темы финансов на проработку своих страхов и установок. Я и не подозревала, как много их во мне. Нейрографика стала источником моего внутреннего преображения. С каждой работой я все дальше уходила от темы финансов и все больше погружалась в работу над собой.

Самое интересное, новое и одновременно самое сложное для меня было работать с четырьмя точками рефлексии. Легче всего мне было называть эмоции. Этот процесс, когда ты осознанно спрашиваешь себя о своих

эмоциях в моменте, одновременно и привлекал, и пугал меня. Как оказалось, я не всегда осознавала и понимала, какие эмоции и чувства испытываю. Этот простой вопрос: «Какую эмоцию я сейчас испытываю?» – стал частью моей повседневной жизни и часто помогает мне быстро справиться с моими переживаниями в ситуациях. А вот образ и особенно реакция тела давались совсем непросто! Для того, чтобы увидеть образ, мне нужно было научиться расслабиться и погрузиться в тему. Разговор с телом стал для меня открытием. Оказалось, что мое тело всегда разговаривало и разговаривает со мной, но я почти никогда его не слушаю. Полностью отпустить контроль, выключить мозг и слушать свое тело, доверяя ему, было трудно. Но, как оказалось, тело может помочь найти ответ на любой вопрос. Мысли и смыслы приходили почти всегда, но мне понадобилось время, чтобы научиться собирать их вместе и переводить на себя, на свою тему.

Благодаря работе с четырьмя точками рефлексии, я научилась слушать и слышать себя. Я услышала, поняла, что я действительно хочу. Я научилась распознавать свои эмоции, слышать и понимать свое тело. Разговор с моим телом – это невероятный навык, который очень помогает мне теперь в жизни. Теперь рефлексия по четырем точкам – это часть моей жизни. Я постоянно в течение дня отслеживаю ее и благодаря этому намного быстрее проживаю и разрешаю ситуации.

Открытие своих желаний

Открытие и понимание своих истинных желаний стали важным моментом для меня. Оказалось, что я очень многое себе не разрешаю, и это касается даже мелочей. Начать баловать себя и разрешать всё, что мне хочется, было непросто. Но как только я начала это делать, события стали складываться таким образом, что даже самые смелые и нереальные мои желания стали исполняться.

Один из самых ярких примеров – мое желание с детства сняться в фильме. Мне было очень интересно узнать, как это происходит, окунуться в этот мир. Я даже зарегистрировалась в кастинговом агентстве за несколько лет до этого, надеясь, что в каком-нибудь турецком фильме нужна будет русскоговорящая девушка, но никаких предложений не поступало.

В начале этого года представитель агентства написал мне, что в Турции в течение полутора месяцев будут съемки нового фильма одной голливудской актрисы, и меня выбрали как кандидата на ее дублера. Я внешне была похожа на нее. Описание фильма тоже прилагалось. Интересно ли мне?

Я сразу сказала «да», в душе совсем не веря, что выберут меня. Но тот факт, что это все настолько приблизилось ко мне, очень многое для меня значил. В душе меня уже выбрали, мне было этого достаточно! И все-таки выбрали меня. Это означало, что мне нужно будет через 2 дня лететь в незнакомое место, к незнакомым людям, работать дублером – я понятия не имела, что это. Мне нужно будет оставить мою семью на месяц... Без моего контроля... Договориться на работе и продумать как я буду совмещать. Словно морская волна во время шторма, меня сразу накрыли все мои возможные страхи и установки. Мне было очень тяжело эмоционально. Это был не один рисунок АСО...

Я поехала и участвовала в съемках. Это был невероятный опыт! Оказаться на площадке и общаться с командой такого уровня, увидеть, как это все на самом деле работает, как это происходит. И не просто оказаться там, а в роли дублера голливудской актрисы, играющей главную роль. Для меня здесь было слишком много знаков. Из роли руководителя с большим опытом и знаниями я оказалась в роли новичка, вообще без какого-либо опыта или навыков в этой сфере. Я, как маленький ребенок, которому все очень ново и интересно, пыталась понять и изучать все, что было вокруг меня.

У меня все получилось. Каждый день я записывала все свои инсайты и осознания. Я отслеживала свои реакции по четырем точкам внимания, это очень помогало и ускоряло процессы. Оказалось, что можно делать то, что нравится, хорошо проводить время и еще получать за это деньги. Как же давно я так не жила... Оказывается, у меня классные навыки общения и я очень легко нахожу общий язык с людьми. Оказывается, я вызываю чувство доверия. Люди, недавно узнав меня, делились многим и рассказывали свои личные истории. Оказывается, у меня прекрасное чувство юмора. Я подозревала об этом, но услышать это от самого режиссера и команды было вдвойне приятно. Оказывается, я выгляжу намного моложе и создаю впечатление очень опытного и уверенного в себе человека в этой сфере.

Моя самооценка поднималась с каждым днем. У меня был свой парикмахер, костюмер, водитель... То количество положительной обратной связи, внимания, уважения и количество прожитых мной положительных эмоций я очень давно не получала на своей основной работе.

Не могу сказать, что мне очень нравился мой образ в парике во время съемок и что мне было очень комфортно в таком образе перед несколькими камерами. Но благодаря этому я проработала свои страхи про выход в прямые эфиры, страх говорить, работать с камерой.

Это было огромное расширение для меня и в теме личной проработки, и в теме моего окружения. Теперь я знакома со многими своими кумирами, актерами и певцами, всего через одно рукопожатие. Я горжусь собой, своей смелостью. Полностью отпустить контроль, довериться себе и миру... Разрешить себе...

Интересно, что во время съемок мне постоянно хотелось рисовать нейродрево, без темы, просто рисовать. И я рисовала, почти каждый день. Почти всегда была очень сильная рефлексия и много слов благодарности.

Такое ощущение, что вселенная вырвала меня насильно и быстро из моей обычной, унылой рутины и показала мне, как это может быть иначе во всех смыслах:

- работать из чувства «хочу», а не «надо»,
- работать в легкости, радости,
- принимать внимание, заботу,
- не быть самой главной, а полностью делегировать.

Весь этот опыт – это была глубокая и важная трансформация для меня. Не думаю, что я решилась бы на это, если бы не научилась слушать и слышать себя. Раньше, когда Нейрографики не было в моей жизни, я бы просто нашла много причин, чтобы не поехать. Сейчас я прекрасно понимала, что, несмотря на свою бурю эмоций, я действительно этого хочу и поэтому я искала варианты, как это осуществить.

Хочу ли я постоянно работать в киноиндустрии? Если честно – нет. Это действительно тяжелый труд, где нужно полностью посвящать себя съемкам на период проекта. Это может быть вставать в 5 утра и заканчивать поздно вечером, это могут быть не самые приятные погодные условия. Но я хочу этот опыт раз в год, желательно проекты такого же уровня и выше. И я верю, что если мне это нужно, то оно обязательно придет ко мне. Я полностью доверяю вселенной.

Переход к свободе

В течение года у меня постоянно появлялось слово «свобода» во всех моих работах. Вначале я не понимала, что именно это значит для меня, но постепенно пазл начал складываться.

Самое первое и главное было уйти с нелюбимой работы. Моя 16-летняя успешная карьера стала зоной комфорта, из которой было страшно выйти. Особенно было страшно от неизвестности — я понятия не имела, что я хочу

вместо, куда двигаться. Я просто продолжала работу над собой, наблюдая, куда меня все это приведет.

В работе я очень часто сдерживала себя с руководством и не делилась своими мыслями, тем, что я на самом деле думаю, когда я понимала, что это не понравится и не будет никакого толка от того, скажу я это или нет. Мне казалось, что лучше промолчать, чем удлинить разговор «ненужными» мыслями. Было очень интересно и немного страшно, когда в определенный момент на совещаниях, когда я сдерживала свои такие мысли, мое тело начало реагировать сильной рефлексией. Мне становилось все сложнее справляться с ней.

В один день на одном из совещаний, когда у меня снова была сильная рефлексия — чувство сильной тревоги во всем теле, особенно в груди, я просто уже поймала себя на том, что я говорю вслух все, что думаю. Это было вежливо, но полная противоположность тому, что говорил мой руководитель. Я высказала все, что думаю, как есть, без прикрас... первый раз в своей жизни. Это было неосознанно, видимо, я просто не могла уже идти против себя. Я разрешила себе сказать то, что думаю. После того как это онлайн-совещание закончилось, я вышла на улицу и не могла остановить слезы. Я никогда не забуду тот случай. Даже сейчас, когда я вспоминаю об этом, у меня на глазах выступают слезы.

Я начала писать свое определение слову «свобода».

Первое в списке было – принять свои мысли и эмоции, выражать их, когда я этого хочу.

Нейрографика научила меня слушать себя, свое тело и понимать, что для меня на самом деле важно и нужно.

Опыт с участием в съемках показал мне разницу состояний. Я поняла, что больше не хочу работать потому что «надо». Я хочу легкости, радости, хочу наслаждаться тем, что делаю. Мне надоело делать, как сказал кто-то и для кого-то, даже когда я полностью не согласна.

Это все привело меня к решению уйти. Было очень страшно, но я уволилась, несмотря на неопределенность будущего. Я нашла в себе силы. И как только я это сделала, и внешние обстоятельства стали складываться самым благоприятным для меня образом.

Внутренние изменения

В процессе работы с методом я осознала важность доверия к себе и к окружающему миру. Я поняла, что мой тотальный контроль и чрезмерное планирование именно от того, что я не доверяю людям, не доверяю жизни.

Первые шаги – делегирование на работе. Это было совсем непросто, так как я была уверена, что только я сделаю это правильно. Возможно, в чем-то я была права, и люди делали ошибки, иногда все менялось. Но я также поняла, что в этом больше плюсов, чем минусов: для кого-то это были точки роста про взять ответственность, стать более внимательным. Для меня это было про освободить свое время, разрешить людям быть неидеальными и помочь им расти, вместо того, чтобы идеально делать все самой.

Принятие окружающего мира, отпусkanie контроля и детального планирования стали ключевыми изменениями в моем образе мышления.

Все мои внутренние изменения благодаря методу, для меня про свободу:

- свобода выбора – делать то, что мне нравится;
- свобода желаний – разрешить себе иметь желания и исполнять их, баловать себя, разрешать то, что хочу;
- свобода от чужого мнения – принимать других и себя такими, как есть;
- свобода от шаблонов;
- свобода мысли и чувств – делиться ими, когда мне этого хочется;
- свобода действий – отпускать контроль и доверять жизни;
- слушать свои чувства, желания, тело.

Работа с людьми

Чем больше я рисовала, тем больше я хотела глубже погрузиться в метод и узнать больше о нем. После курса Пользователь, я пошла на курс Специалист, где начала работать с людьми. Видеть, как работает метод, и иметь возможность быть проводником – очень вдохновляло меня и радовало.

Мои личные изменения, изменения моих клиентов и их обратная связь мне, как эстетическому коучу, мотивировали идти дальше. Мой самый главный и любимый клиент — это моя мама. Мы начали с ней рисовать, когда ей было 72 года. Она всегда была прямолинейной, нетерпеливой, уверенной в своей правоте. Для меня было очень интересно видеть ее изменения. Это было доказательство мне, что Нейрографика действительно работает,

несмотря на возраст. Самое главное, чтобы у человека было желание что-то менять.

Мне снова стало тесно в Специалисте и я пошла на курс Инструктора.

Заключение

Метод Нейрографики стал для меня светом в темноте, открыв путь к самопознанию и свободе. Он стал для меня не только инструментом изменений, но и своего рода пробуждением. Он позволил мне обрести уверенность и понимание в своих желаниях и стремлениях, преобразив мой внутренний мир и отношение к жизни.

Нейрографика не только стала основой для моего личностного роста, но и источником вдохновения для помощи другим. Я провожу индивидуальные коуч-сессии, на данный момент у меня уже более 300 часов. Я также провожу мастер-классы, онлайн интенсивы и ретриты. Сейчас я чувствую себя уверенно, следуя своим стремлениям и помогая другим на этом пути изменений. Я рада делиться своим опытом и знаниями, рассказывать о методе.

Этот метод дал мне ключ к самопониманию и взгляду на мир с новой стороны. Расширение моего понимания мира, расширение моего понимания себя, расширение списка того, что я себе разрешаю и позволяю.

Я поняла, как важно понимать, осознавать свои ресурсы, принимать их, необесценивать, а ценить и использовать.

Нейрографика изменила мое восприятие мира и принятие себя:

- Я стала больше доверять миру, доверять людям, принимать людей такими какими они есть. Некоторых – неидеальными или, как я их называю, «другими».
- Я стала принимать себя, такой какая я есть. Разрешила себе ошибаться, быть неправой и быть неидеальной.
- Я отпустила и ещё продолжаю процесс отпуская контроль.
- Я ставлю цели, понимаю, что я хочу, но, как раньше, нет этой дотошности в детальном планировании и в бешеном контроле всего происходящего.
- Я беру ответственность на себя за все, что происходит в моей жизни.
- Я отпускаю ситуации и понимаю, что все обязательно сложится

Belous Marina. От «надо» и «должна» к «хочу» и «делаю».

наилучшим для меня образом, и жизнь приведёт меня к наилучшему результату.

От состояния полной потерянности и незнания куда двигаться по жизни, я пришла к успеху и свободе, пониманию себя, доверию к себе, принятию себя.

Честно, я не знаю, куда меня все это приведет. Если я это сейчас не знаю, это значит, что сейчас мне не надо этого знать. И я не хочу знать, мне интересно проходить этот путь и наслаждаться.

Единственное, что я знаю – я делаю то, что хочу, что мне нравится, что приносит мне радость и удовольствие.

Благодаря методу я ушла из мира «надо» и «должна» в мир «хочу» и «делаю». Я перешла из вселенной, где много установок, правил и обязанностей, ко вселенной, где я слышу и слушаю себя, люблю себя, реализую свои желания.

Благодарю за эту возможность и за все изменения в моей жизни.

[Ссылка на дипломную работу Belous Marina в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Ошибки. Чужое мнение.



Тема: Звездное небо. (Starry sky.)

