



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Karmazanova Yanina

Супервизор:

ПакТюканова Влада

Тема:

Мой путь в НейроГрафику

Оглавление

Karmazanova Yanina	2
Мой путь в НейроГрафику	2
Мой путь в НейроГрафику	2
Работы.....	11

Мой путь в НейроГрафику

Мне кажется, мой путь в НейроГрафику начался очень давно, просто шла я очень издалека и время от времени сворачивала с прямой дороги – что поделать, ориентирование на местности никогда не было моей сильной стороной. С чего же все началось? Насколько я помню, началось еще в 90-е, когда вдруг все, что раньше было нельзя, стало можно, а то, чего никогда не было в продаже, появилось. В том числе книги. Я до сих пор помню эти огромные развалы возле каждой станции метро, чего там только не было: и детективы, и книги для взрослых, и серьезная литература... А я тогда открыла для себя книги по саморазвитию. Как же они меня впечатлили!!! Было все вперемешку у – и Карнеги, и Кастанеда, Трансерфинг реальности, Симорон и многое другое.

И я начала постоянно практиковать те методы, которые там предлагались. И все работало! И моя жизнь очень быстро начала меняться, причем, как мне казалось, без особых усилий с моей стороны (хотя сейчас, когда я уже опытный инструктор нейрографики и эстетический коуч, я понимаю, что усилия, конечно, были, но мне было свойственно их обесценивать) – я поступила в аспирантуру, защитила диссертацию, начала строить бизнес, сначала без особых достижений, но потом все получилось, и я внезапно (на самом деле, совсем не внезапно) стала состоятельной женщиной. На одном из своих вебинаров Павел Пискарев как раз рассказывал об этом феномене, что, когда открывается денежный портал (это моя интерпретация формулировки), все происходит настолько быстро, что даже нет возможности на это отреагировать. Но, безусловно, рост бизнеса несет за собой больше ответственности, меньше свободного времени и еще много разных нюансов. И мне стало не хватать моих самостоятельных знаний и помогающих практик, дело в том, что я работала в основном с визуализацией и совершенно не умела разбираться в себе, и, как следствие, не принимала сигналы тела во внимание. Поэтому эмоциональная и физическая нагрузка оказались для меня слишком непосильными, это приводило к неврозам, стрессам, выгоранию и, как следствие, отсутствию удовлетворения от своей деятельности. Поэтому в какой-то момент я перестала использовать свои практики, решив, что они больше не работают. Потому еще происходило много всего разного, но однажды настал момент, когда я поняла, что пора что-то менять в жизни, которая, несмотря на внешнюю успешность, совершенно перестала меня радовать. Тем летом 2019 произошло 2 совершенно противоположных, но очень серьезных события – умер мой отец и родился младший сын. Мне было 49. Отец всю жизнь посвятил работе, достиг высоких вершин, но совершенно не умел наслаждаться результатами

своего труда. Вместо этого он работал до последнего дня, несмотря на тяжелую болезнь. И я с его уходом отчетливо поняла (несмотря на то, что во многом он был для меня примером, а возможно, и вопреки этому), что нужно срочно что-то менять в жизни, причем глобально, а не сбегать бесконечно в работу от неприятных вопросов в голове. Потому что я хотела для себя счастья и наслаждения каждым прожитым днем, но все никак не получалось. И вот с рождением младшего сына все понемногу начало меняться, я возвратилась к своим забытым практикам, осмотрелась вокруг и поняла, что появилось очень много новых методик, и начала их практиковать. Шаг за шагом, но постоянно, и так летом 2022 мой путь привел меня в нейрографику. Хотя, казалось бы? Как?? Рисовать я никогда не умела. В детстве, конечно, мы все рисуем, но дальше детских рисунков я не продвинулась и никогда не хотела, более того, все, что делается с помощью рук (вязание, вышивание, шитье и даже готовка), вызывало у меня стойкое отвращение))). Но, как говорится, нейрографическая линия ведет не туда, где мы ожидаем ее увидеть.

Почувствовала ностальгию, начала перебирать свои первые рисунки. Нашла один – не так уж плохо для человека не умеющего рисовать))). А в тот момент я себя чувствовала просто гениальным художником, Дали и Пикассо в одном флаконе! Рассылала всем друзьям, знакомым и родственникам свои шедевры, наслаждалась их восхищением. Самооценка взлетела до небес!



Итак, нейрографика мало-помалу входила в мою жизнь. Я вспомнила, что многие годы постоянно во время важных разговоров, совещаний, раздумий рисовала на бумаге загадочные символы, не отдавая себе в этом отчета, не анализируя, что именно у меня выходит из-под пера, но это помогало сосредоточиться, удержать тему, найти решения задач и остаться в ресурсе. Поняла, что с помощью НейроГрафики можно вывести эту привычку на совершенно новый уровень использования, творить настоящие чудеса!

Надо сказать, я вообще всегда допускала возможность чуда в исполнении своих запросов, поэтому некая мистичность нейрографики безусловно мне импонировала. Я начала рисовать больше и больше, купила

платные курсы по Пользователю, Нейрокомпозиции и Нейроколору у Оксаны Авдеевой, пройдя их, поняла, что я ничего не поняла и все гораздо сложнее и глубже, чем мне показалось на первый взгляд. Расстроилась, но все зашло уже слишком далеко, если обратиться к нейромандале «Путь героя», порог был пройден. Я захотела продолжить образование. У Оксаны больше ничего интересного для меня не оказалось, так я попала на инструкторский курс. Знала ли я точно, зачем мне это? НЕТ. Понимала ли, насколько интенсивным окажется обучение??? Слава мне и вселенной, конечно, тоже нет, потому что, если бы осознавала изначально, точно бы не решилась. Но я всю жизнь живу под лозунгом Наполеона «Главное, ввязаться в драку», ввязалась и в этот раз. Тем более, я посмотрела программу, увидела, что я уже проходила 3 первых модуля с Авдеевой, и решила, что здесь будет что-то похожее, но круче и глубже. Я почти не ошиблась. Почти...

Самые первые учебные вебинары повергли меня в шок. Я протирала глаза, спрашивая себя: Я точно изучала Пользователь??? О чем тогда говорит этот импозантный профессор на экране??? Что вообще происходит? Сначала я не понимала НИЧЕГО. Вебинар заканчивался, и я задавала себе вопрос: «Что это было?» Как хорошо, что у меня уже была какая-никакая база, иначе не знаю даже, как бы закончилась моя авантюра с Инструкторским курсом.

Следующим потрясением оказалась рефлексия. Конечно, у Авдеевой про нее тоже говорилось, для аттестации на сертификаты необходимо было представить работы, описанные по шагам базового алгоритма, но я даже не представляла, насколько серьезней и глубже все происходит в институте психологии творчества. Первые вебинары по распаковке смыслов с Катериной Сорокиной оставляли больше вопросов, чем ответов, мне приходилось их пересматривать по несколько раз. Это было время АСО и борьбы с постоянным сопротивлением. У меня была настолько глубокая и тяжелая рефлексия и такие обострения состояния, что мой спутник несколько раз спрашивал, действительно ли мне нужно это образование. Ответа у меня не было, просто я привыкла доводить начатое до конца, и это был вопрос принципа и чести. Здесь лишь



малая толика из того, что я нарисовала в тот непростой период.

А потом вдруг неожиданно буря в голове улеглась. Я очень хорошо помню этот момент, я описывала свою рефлексию к одной из работ и поняла, что наступила тишина. И принятие себя. И это было счастье! И оно продолжается до сих пор! Это вовсе не означает, что у меня нет рефлексии. Как раз наоборот. Я научилась слышать себя, осознавать свои истинные потребности, перестала бороться с собой, потому что это всегда проигрыш, да и вообще зачем, когда можно просто договориться, узнала про эмоциональный интеллект, про то, что есть разные уровни взаимоотношений с эмоциями:

- Понимать свои эмоции,
- Уметь ими управлять,
- Актуализировать нужные эмоции.

И это меня очень вдохновило. И продолжает вдохновлять. Со временем я приспособилась к сложной манере Павла излагать материал и даже иногда понимать его с первого раза.

Следующим этапом шоковой терапии был эстетический коучинг. Как предысторию хочу рассказать о своих встречах с коучингом и коучами и сложившееся о них впечатление. Впервые я оказалась клиентом коуча около 20 лет назад, переживала сложный жизненный этап и ждала помощи и поддержки, как от психолога. А вместо поддержки получила постоянные нажатия на болевые точки, возвращение мне моих же вопросов, слезы, обострение проблемы и массу негативных эмоций. Не знаю, оказался ли специалист не очень хорошим или я сложным клиентом, но осадок остался. Потраченные деньги и неудовлетворение. Второй раз это произошло пару лет назад с тем же сценарием. На этом я решила тему коучей и коучинга для себя закрыть – баловство это и потраченное время и деньги, а коучи – это просто недопсихологи. И тут, как гром среди ясного неба, блок коучинга на инструкторском курсе! Какой еще коучинг? Где я и где он? Клиенты???? Откуда их брать вообще и что с ними делать? Да еще и разной температуры... Это было даже бОльшим стрессом, чем первые вебинары с Павлом.

Но домашние задания нужно было выполнять, поэтому, чтобы не ходить далеко и сильно не позориться, жертвой была выбрана старшая дочь и несколько приятельниц. Каково же было мое изумление, когда меня стали наперебой благодарить, рассказывать, как я им помогла, что проблемы решились даже круче, чем хотелось, состояние гармонизировалось, жизнь заиграла новыми красками, и вообще, у меня так круто получается, почему я

не занималась этим раньше. А я даже не понимала, как так, я ведь ничего не делала, только задавала вопросы по спискам, которыми обкладывалась перед каждой сессией.

Но поворотной точкой стали мои коуч-сессии с дочерью. Это стало таким потрясающим опытом для нас обеих! Я узнала свою дочь совершенно с другой стороны. Потому что одно дело – простые семейные разговоры о том, о сем, и совсем другое – погружение в глубины подсознания, доверие, принятие мной дочери не как матерью, а как профессионалом, когда я не учу ее жизни, не делюсь своим опытом, не комментирую ситуацию, не навязываю свои ценности, а слушаю, принимаю, понимаю и поддерживаю. И наши отношения вышли на совершенно новый уровень, стали гораздо глубже и откровеннее. Но самое главное, наверное, то, из-за чего мое отношение к коучингу развернулось на 180 градусов – у дочки прошел псориаз. Мы лечили его 10 лет безуспешно. Все, что можно было испробовать, было испробовано, лучшие врачи, новейшие методы, дорогие препараты, лечебные процедуры – эффекта 0. А тут несколько сессий – и пятна ушли со всего тела. Причем мы даже не работали над этим вопросом!!!! Если бы мне кто-то сказал, что такое возможно – я бы не поверила.



И тогда я поняла, какое на самом деле чудо и работающий инструмент – нейрографика вместе с коучингом!

Но, конечно, это еще не конец истории, а только начало. Поскольку этот год складывался для меня изначально как вызов, я решила, пусть он так и продолжается, и решила принять участие в инструкторском интенсиве. Знаю, что для кого-то это вовсе не вызов, а сплошные положительные эмоции, инсайты и возможность отлично провести время, но только не для меня. Не для меня той, из лета 2023. Начать с того, что я никогда не участвовала ни в чем подобном. С детства я не любила коллективные

мероприятия, попытки родителей меня социализировать и отправить в детский сад, пионерский лагерь санаторий с треском проваливались, каждый раз меня приходилось эвакуировать по причине болезни либо неудовлетворительного морального состояния. Со временем почти ничего не поменялось, по-прежнему я старалась избегать шумных тусовок, на корпоративах с трудом выдерживала обязательную программу, да и то только потому, что была руководителем. Конечно, я проводила совещания, ходила на профильные оргмероприятия, общалась там с людьми и даже производила вполне адекватное впечатление, но это было исключительно в силу необходимости построения карьеры. Будь моя воля, с удовольствием проводила бы время за книжкой либо в кругу близких людей. Почему я добровольно решила ехать на интенсив в Питер? Да вот именно поэтому и решила. Где страх и сопротивление – там самый большой ресурс. И это не было легким и спонтанным решением, буду честной. Оно было буквально выстрадано. Несколько раз мы созванивались с Анной, которую я терзала своими сомнениями, а она меня поддерживала и успокаивала. За что ей огромное спасибо, на интенсиве я сказала ей об этом лично. И еще огромное ей спасибо за то, что убедила меня жить в отеле, об этом изначально я даже и не думала. На самом деле у меня был мой запасной отходной вариант – если мне совсем не зайдет нейротусовка, то я, как человек, проживший в Питере всю сознательную жизнь, всегда найду чем там заняться, и мне есть при этом где жить. Так что этот совет – остановиться в отеле для ощущения полного погружения и чтобы сберечь силы, я изначально сходу отмела. Потом долго думала. Рисовала новые АСО. И наконец приняла решение – ехать с полным погружением). И как-то сразу я после этого успокоилась. Как будто уже все произошло. И вообще больше не переживала. Ну не чудо ли!

И вот я на интенсиве. Нас 120 человек. Каждое утро мы начинаем в 8 утра с нейропластики. Зарядка по утрам – обычно это для меня отличный способ испортить наступающий день), по утрам мой мозг и тело еще спят. Но только не на интенсиве, где я вполне нормально себя чувствую, общаюсь, завожу знакомства, участвую в мастер-классах, коуч-сессиях, и даже (это точно я???) обнимаюсь с незнакомыми людьми. Нет, я не интроверт, я просто достаточно закрытый человек. Последние несколько лет я живу в Испании, и то, что здесь меня потрясло до глубины души в первое время, – это способность испанцев легко и просто затевать разговоры с посторонними людьми, обниматься, целоваться и делать комплименты. Помню, как девушка в химчистке обратилась ко мне «Mi corazón» (мое сердце) и я уронила от неожиданности вещи. И еще долгое время в ответ на их приветливое *mi amor, guapa, mi reina* я терялась и не знала, что отвечать. Не то чтобы для меня это чересчур – просто мне всегда казалось, что это не мой стиль

общения. Ну, вот такая я уродилась, снежная королева.

Так вот, на интенсиве, когда я рассказываю какой-то незнакомой девушке о том, как и чем она мне помогла на коуч-сессии, благодарю ее и обнимаю, мы обе плачем. И со следующей та же история, и еще раз. И я понимаю, что когда я говорю приятные слова, я не только заряжаю этого человека позитивными эмоциями, но и сама получаю такой же заряд, когда вижу счастье в глазах напротив (привет, зеркальные нейроны). И еще я поняла, что окружение играет огромную роль в жизни и во внутреннем состоянии. Я проанализировала свою жизнь и пришла к выводу, что 90 % моего окружения в последние годы отвалилось, и вокруг меня теперь сильные, жизнерадостные и уверенные в себе люди! И жизнь другая, и я другая. Как интересно!

Еще одним ярким инсайтом с интенсива было открытие, что инсайты клиента – это одновременно и инсайты коуча. Вот такой двойной эффект.

Но самым удивительным лично для меня оказалось увидеть всех наших преподавателей во главе с Павлом Пискаревым вживую. Иметь возможность задать вопросы, посмотреть в глаза, обняться (теперь это нормально для меня) и понять, насколько это живая и сплоченная команда, искренне влюбленная в свое дело. Это очень подкупает. И после очных встреч я стала гораздо лучше воспринимать подачу материалов Павлом, а может это сработал закон диалектики о переходе количественных изменений в качественные, в любом случае, случился квантовый скачок в моих, прорыв и расширение горизонтов.

На интенсиве было еще много всякого интересного и нового и для меня – работа в командах на огромных форматах бумаги, лабиринты, богобан, коучинг, рисование на футболках, поход в театр на очень тематический спектакль – в общем, домой я вернулась настолько наполненной, что 2 дня просто отсыпалась. А когда проснулась, поняла, что начался мой поток «Дневника эстетического коучинга», про который, во-первых, я напрочь забыла, а во-вторых, он начался на 2 недели раньше, чем был запланирован. А я эти 2 недели планировала как раз посвятить окончанию работы над дипломом. Но моя нейрографическая линия – она такая, я ее веду туда, где не ожидаю увидеть.

Зато на этот раз у меня уже были наготове методы борьбы с сопротивлением. Хотя работа шла тяжело, лукавить не буду. В ежедневном процессе работы над дневником я докопалась до проблем со своим внутренним ребенком. Это очень болезненная для меня история. Я знала о

ней и раньше, но не решалась взяться всерьез, ограничиваясь отдельными рисунками. А чтобы вот так ежедневно работать над темой, исследуя себя то с одной, то с другой стороны, с помощью разных алгоритмов и коучинговых вопросов – это было впервые и принесло потрясающий результат. Безусловно, этих открытий бы не произошло, если бы я начала проходить дневник в самом начале, еще не обладая той глубиной знаний, которая у меня есть сейчас, и я очень благодарна своему куратору Владе Пак-Тюкановой, которая мне посоветовала пройти дневник и сделать это именно к финалу образовательного процесса. В итоге я поняла, как и в чем проявляется мой внутренний ребенок, что мне с ним делать, как поддерживать и чем мы друг другу можем помочь. Мой завершающий рисунок в дневнике эстетического коучинга был посвящен тому, что я выпускаю в мир своего внутреннего ребенка, и мой внутренний мир, а следовательно, и мир внешний, засиял еще более яркими красками.

И вот мой инструкторский курс подходит к концу. Я еще не осознала, что скоро закончатся наши бодрые вторники и философские пятницы, я пока доделываю свои дипломы.

Но это не отменяет факта того, что курс завершается. И, оглядываясь назад, я могу сказать, что во мне произошли крутейшие масштабные трансформации. Я действительно превращаюсь в лучшую версию себя, как было обещано в начале инструкторского курса. Ну, может, дословно так и не говорилось, но смысл от этого не меняется. Изменения неизбежны!



Стало гораздо больше уверенности в себе, в своих силах, я победила своего внутреннего самозванца, стала гораздо реже проявлять своего педанта-перфекциониста, научилась быстро восстанавливаться после стрессов, больше доверяю своей интуиции, потому что научилась распознавать сигналы тела, ушла тревожность, страхи, привычка заранее всего пугаться и рисовать в мозгу страшные картинки, я практикую жизнь в моменте, радость от каждого происходящего события, я осознала свои границы и научилась понимать чужие, не лезть с непрошенными советами, поняла, что нет смысла переживать за ситуации, на которые не влияю (почти на все), и я смело могу сказать, что я счастлива!

Это что касается личного. Что же по поводу профессионального — я начала смело рассказывать людям о себе, своей новой профессии, вести профессионально свои соцсети, хочу работать и развиваться в сфере нейрографики и коучинга. Думаю продолжить образование, пока думаю, как и в каком формате. У меня, конечно, есть план и видение того, чего я хочу в ближайшем и отдаленном будущем от жизни в ее разных сферах, но план-планом, а я теперь точно знаю, что нейрографическая линия идет не туда, где ее ожидаешь увидеть, но ведь в этом и есть драйв, игра и флирт по отношению к жизни, поэтому я улыбаюсь, пристегиваю ремни безопасности и смело нажимаю на газ. Вперед к новым интересным приключениям!

[Ссылка на дипломную работу Karmazanova Yanina в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мой успех в НейроГрафике.



Тема: Я могу найти клиентов.

