



2023 год

Автор:

Kenzina Aizhan

Супервизор:

Нурбосынова Дина

Тема:

**Самореализация мамы, или как выйти на волну
вдохновения и воплощения идеи в реальность**

Оглавление

Kenzina Aizhan.....	2
Самореализация мамы, или как выйти на волну вдохновения и воплощения идеи в реальность.....	2
Знакомство с нейрографикой - можно жить чудеснее.....	2
Нейрографика открывает двери к самым заветным мечтам.....	2
Восхождение к мечте: курс «Пользователь Нейрографики».....	3
Курс «Специалист Нейрографики», или вера творит чудеса	5
Поиск своей «стаи», или как заручиться поддержкой единомышленников	6
Инвестиция в свое профессиональное и личностное развитие	6
Как попасть в состояние потока и не сгореть как свеча	8
Немного Благодарностей от моих мамочек:.....	9
Восхождение и спуск: покорение вершины, это лишь часть пути.....	10
Послесловие, или путевка в счастливую жизнь	12
Работы.....	13

Знакомство с нейрографикой – можно жить чудеснее

Нейрографика ворвалась в мою жизнь в новый 2020 год. До этого я даже не подозревала, что есть что-то способное захватить меня так же сильно, как наука и психология отношений. К концу 2019 года мой экзистенциальный кризис среднего возраста достиг своего апогея. Я точно понимала, что хочу перемен, моя научная деятельность перестала приносить счастье и наполнять смыслами и энергией. В этот период (2019–2022) я оставалась руководителем 2 проектов и работала из дома в качестве консультанта и копирайтера по написанию статей и отчётов для закрытия своих научных проектов по вирусологии.

В конце 2019 я увидела объявление о проведении мастер-класса по нейрографике. Помню, что это был мастер-класс Катерины Сорокиной с рисованием нейролотоса. Меня очень впечатлил рисунок, который был выставлен в лендинге, и я поняла, что хочу попробовать этот метод, очень вкусно и волшебно было расписано действие самого метода на подсознание и те перемены, что приходят вслед за рисованием. Однако на данный мастер-класс я не попала. В тот момент я впервые решила пойти в работу и довериться профессионализму онлайн-наставника. Это человек, далёкий от науки традиционной, живущий в энергиях восточной метафизики, учитель Фен-шуй и Ба-Цзы. Работа с наставником заряжала, позволяла увеличивать темп к достижению целей и помогала сверяться с тем, что для меня на тот момент было ценно и важно.



Рисунок 1. Мой первый рисунок, НейроДрево на тему «Успех»

Нейрографика открывает двери к самым заветным мечтам

В феврале 2020 я участвовала в трансформационном для меня курсе по нейрографике «Открытие дорог», инструктора Алсу Биляловой. Результатом проработки стало создание и онлайн запуск, в марте этого же года, моего авторского курса «Благодатное материнство», под руководством

моей наставницы. Курс-тренинг направлен на гармонизацию отношений женщины-мамы, с собой, своими детьми и окружением. Это был пробный запуск в рамках курса «Богатый предприниматель», в котором я на тот момент проходила первое в своей жизни онлайн обучение, в проекте «Бизнес мама онлайн». Курс собрал 12 мамочек. Как все в этой жизни приходит к своему логическому завершению, так и через 4 месяца, в июне, мы прощались с обновленными участницами курса. И, конечно, воодушевление и результаты каждой конкретной мамы вдохновляли и окрыляли меня. Я тоже стала совсем другой. Однако, не имея команды, не зная основ ведения соцсетей, маркетинговых стратегий и не имея элементарных навыков работы в интернете, в 2020 году я больше группу не собрала.

Обычная жизнь шла своим чередом. В мою семью карантин 2020 года принес больше общения, взаимодействия и радостных моментов вместе с детьми и супругом. В этот же период выросли и наши семейные финансовые потоки. Летом я напитывалась энергией гор, степей, солнца и вдохновением, мы много путешествовали с семьёй. И меня не оставляла мысль, что мой опыт, знания и навыки нужны Вселенной и другим мамам. Я всегда знала, что мне не все равно, в каком мире будут жить мои детки. И сейчас я осознавала, что могу сделать этот мир лучше через взаимодействия с мамами. Чем больше счастливых мамочек на планете, тем больше счастливых семей и детей, и это очень важно.

Восхождение к мечте: курс «Пользователь Нейрографики»

Вместе с тем 2020 год – это год карантина и онлайн-обучения деток. Новый учебный год ознаменовался очень яркими событиями:

- 1 сентября на свет появилась моя малышка (третий ребенок);
- мой старший сын перешёл в 5 класс;
- теперь уже средняя дочь пошла в 1 класс;
- я приняла судьбоносное решение взять фамилию своего супруга, после 11 лет официального замужества под своей девичьей фамилией.

При этом у меня еще оставались обязательства перед лабораторией, в которой я работала. Сентябрь – это пора отчётов в нашей стране, написание, подведение итогов и перевод на английский язык. Итоги сентября для меня были очень полезны и продвинули в дальнейшем по осознанности и развитию на ступеньку вверх. Именно в сентябре 2020 я решила на курс «Пользователь» у Катерины Сорокиной, и затем продолжила обучение у нее

же, по алгоритмам «НейроКомпозиция» и «НейроКолор».

В тот момент мое отчаяние и состояние бессилия успевать главное, важное и нужное непонятно кому достигли самого дна. Было страшно и больно, и в то же время было очень интересно наблюдать за тем, как меняется видение ситуации. Как я возвращаю себе себя, несмотря на своих деток, обстоятельства и обязательства перед работодателем.

Начался новый этап в моей жизни, где я наблюдала и проживала свою неидеальность, где я столкнулась с тем, что меня можно любить просто так, за то, что я есть, а не за те дела, успехи и заслуги, что меня характеризуют. Где я была собой, была разной, порой несносной и агрессивной, откровенно ленивой и уставшей. Все это вскрывало пласты недовольства собой, накопленные за всю предыдущую жизнь, снимало напряжение и ожидание от себя прорывных результатов и успешного успеха, который точно покажет, что я суперпрофессионал на которого можно положиться, сложно заменить и за которым нужно идти, иначе жизнь прожита зря.

Возвращая себе свою целостность и любовь, я наблюдала, как меняется мир вокруг. Я снова вернулась к мысли, что моя карьера – это не все в моей жизни, что есть много других сфер реализации, где я тоже состоялась как профессионал, просто не задумывалась об этом, считала это нормой. Моя реализация как женщины и супруги – путь длиною в 18 лет, полный разных событий, при этом мы сохранили любовь, доверие и нежность. Реализация как мамы счастливых детей, стремящихся к развитию и познанию, через проявление себя в творчестве и учёбе. Реализация своего творческого потенциала через рукоделие и рисование. Реализация себя как отличного организатора своего пространства и времени, совмещения несовместимого и вписывания не вписываемого.

Мое аналитическое и логическое мышление, наблюдательность, любознательность, открытость новому, интерес ко всем процессам и действиям, что происходят вокруг, очень помогали в жизни протраивать все, на несколько шагов вперёд, оптимизировать и минимизировать ненужные движения и риски. Я даже не замечала этого раньше! Я стала присваивать все свои достижения, результаты и успехи, в первую очередь те, что не подтверждены дипломами, грамотами и денежными поощрениями, чтобы убирать обесценивание и эмоциональные качели: «от Я великая, до я ничтожество». Мечтала ли я пойти на инструкторский курс? Очень мечтала и надеялась, что лет через 5 я раскручу свой онлайн-проект и заработаю на курс. Однако, как говорится, человек предполагает, а Бог располагает, и Нейрографика действительно работает.

Курс «Специалист Нейрографики», или вера творит чудеса

Летом 2021 года я снова попробовала набрать группу в свою программу «Благодатное материнство», пришло 5 человек, и часть денег я вложила в свое развитие – оплатила курс «Специалист» (33 поток) в «стенах» Института психологии творчества у Павла Михайловича Пискарева. Моему восторгу не было предела, открывались новые перспективы и возможности взаимодействия с клиентами. Вместе с этим поднялось очень сильное сопротивление на реализацию себя как профессионала, поднялись тени Самозванца, Критика, Прячущегося, Перфекциониста. Кейс с теплым клиентом я рисовала в течение 6-7 месяцев, а с холодным отрисовала только в апреле 2023 года.

Начался новый этап погружения в себя. Новые знания и коуч-модели курса «Специалист» показали, что можно идти в свое развитие через осознание ресурсов, своих стимулов из прошлого и настоящего. Что можно идти через модели роста, модели возвращая ресурс и мотивации, через раскрытие и присваивание своих качеств. С новыми знаниями по-другому раскрылись смыслы алгоритмов «НейроКомпозиция» и «НейроКолор». При этом наступил полный штиль в реализации меня как коуча для родителей и педагогов, затягивала наука, обязательства по отчетности, быт и взаимодействие с детками.

В ноябре 2021 года я собрала группу из 3 мамочек на новый 3-дневный интенсив-практикум «Подростковый возраст, осознанный подход». На интенсиве мы разбирали особенности подросткового возраста, как взаимодействовать конструктивно с подростками, как мотивировать подростков к обучению, как отдавать им ответственность и давать свободу, соответствующую этой ответственности, что можно сделать для поднятия детской самооценки и как помочь себе поверить в своего подростка и дать ему поверить в себя. Гонка за результатом и успехом снова заставила меня вернуться внутрь и пересмотреть свои взгляды на свое развитие и реализацию. Модели, которые успешно служили мне более 35 лет, не хотели отпускать легко и быстро. Новые взаимодействия с собой встраивались не так быстро и здорово, как я для себя запланировала. Ожидания сбывались не с той скоростью, что я хотела, это приводило к унынию. Я искала новые горизонты развития и взаимодействия с Вселенной, искала возможности возвращения себя себе не через боль и преодоление, а через бережное взаимодействие со всеми своими частями.

Поиск своей «стаи», или как заручиться поддержкой единомышленников

В конце декабря 2021 года я осознала, что хочу рисовать, развиваться и расти в кругу единомышленников, с заботливой поддержкой ведущих. 2022 год я начала с вступления в клуб «Нейрографика для МОГУмамы» инструктора нейрографики Елены Пятницкой. Общее поле, актуальные для гармонизации состояний темы в непростой период для всех нас, поддержка и включенность ведущих творили чудеса. Я понимала, что очень во многом приросла за эти 2 года с нейрографикой, и сейчас идти на одной волне с единомышленниками было эффективнее и интереснее. Глубина взаимодействия с собой нарастала.

Вскрылись новые аспекты, куда важно направлять внимание и энергию. Стал уходить страх раскрываться, и пришла идея создания своего клуба для мам. И как ответ от Вселенной летом 2022 года в группу «Специалист нейрографики 33» пришло приглашение поучаствовать в роли коучи у инструктора-стажера Елены Пляскиной. Я написала, не раздумывая, т.к. понимала, что это шанс проработать тему и найти ответы на кажущиеся неразрешимыми вопросы. Очень ценные для меня 4 коуч-сессии. Они привели меня совсем не в ту сторону, о которой я мечтала, и это было откровением и возможностью посмотреть на задачи с другого ракурса. И именно эти встречи стали точкой невозврата и решением, что я точно иду на курс «Инструктор нейрографики 2023».

Я увидела структуру проведения коуч-сессии, насколько она выверенна и эффективна. Поняла, насколько я могу продвинуться как специалист во взаимодействии с собой и своими мамами при помощи полного арсенала алгоритмов нейрографики и курса «Эстетический коуч». Для меня это был очень значимый, важный и волнительный шаг в развитии.

Инвестиция в свое профессиональное и личностное развитие

Когда я решила, что иду учиться на инструктора нейрографики, я точно понимала, что это инвестиции в мое будущее. Я тогда не знала и даже не думала о том, как и когда они окупятся. Я точно верила, что мне это нужно. 2023 год начался с дневника развития и проработки кейса про мою целостность, ценность и уникальность. И после этого произошел ряд событий, в том числе и те, на которые я не решалась несколько лет.

В апреле я решилась на лазерную коррекцию зрения, хотя летом

прошлого года мне сказали, что это невозможно из-за медицинских показаний и возраста 40+. Мое намерение, врач – профессионал своего дела и отрисованный кейс по «Пользователю», позволяют мне с благодарностью просыпаться каждый день и наслаждаться прекрасным зрением без очков, линз и лекарств.

Мы стали чаще с супругом выезжать вместе отдыхать без детей. И он сам предложил мне провести вдвоем отпуск на море зимой, впервые с тех пор, как появились наши дети, а это целых 13,5 лет. Я получила диплом «Специалист нейрографики», загрузив недостающий кейс с холодным клиентом. Обучение проходила в 2021 году. Летом мы всей семьёй (с 3 детьми) ездили отдыхать в Кыргызстан к чудесному озеру Иссык-Куль, на своей машине. Я нарисовала лёгкую дорогу туда и обратно, наполняющий отдых для всех. Было удивительно осознавать, что все сработало. Так быстро и просто мы ещё не проходили таможню, да ещё и с 3 детьми (20–30 минут).

Летом мои старшие дети (13 и 9 лет) гостили у моей мамы 2 недели. Когда я приехала их забирать, мама мне сказала такие слова: «Я всегда знала, что между родными братом и сестрой должны быть хорошие отношения, и в этом году впервые в жизни увидела такие отношения в реальности между детьми. Столько было заботы и терпения в их общении. Поразило, насколько старший терпелив в некоторых ситуациях, а младшая прислушивается и с уважением относится к его словам». Это слышать было просто приятно и удивительно. Мои дети обычные, абсолютно не идеальные, и частенько, в силу своего возраста и разности интересов и темпераментов, конфликтуют между собой. Однако моя мама увидела именно те качества, что я вкладывала все эти годы как ценность в своих деток, с терпением, любовью, уважением и заботой.

Начали налаживаться отношения с семьёй брата моего супруга. Пару лет назад это казалось нереальным и неосуществимым. Казалось, вообще нет точек соприкосновения, хотя живем совсем рядом. Это первый год в моей совместной жизни с супругом (с 2002), в который я позволила себе быть замужем и получать доход только через супруга. Я доверилась себе, ему и Вселенной, и, похоже, выиграли все. Отношения с родителями моего супруга выросли в искреннюю любовь, уважение и благодарность. Я поняла, что хочу искренности внутри себя, целостности, чтобы наши дети видели, как норму, проявление этих важных и нужных качеств (мы соседи и общаемся достаточно часто). Осознала, сколько чудесного они сделали для меня как женщины и невестки. И их отношение ко мне стало немного иным, я перестала внутренне сжиматься и отстраняться на их желание помочь, когда

мне помощь не нужна. Я увидела, что свои границы можно выставлять тактичнее, говорить о своих чувствах с уверенностью, что тебя услышат, и просто быть собой, принимаемой именно такой и любимой.

Я позволила себе быть женственной и принять в дар от супруга поездку на НейроИнтенсив в октябре 2023 года. К августу я перестала стесняться говорить, что я инструктор нейрографики, и стала приглашать мамочек рисовать со мной нейрографику. К началу осени у меня было уже 5 клиентов, затем пришло ещё 3. У меня хватает клиентов, чтобы сделать презентацию к диплому «Эстетический коуч»!

Как попасть в состояние потока и не сгореть как свеча

Я собирала своих людей из состояния потока и любви, вдохновения и осознания, что это мой посильный вклад в развитие Вселенной через счастье и удовольствие, которые эти родители принесут в свои семьи. Большая часть моих клиентов пришла с запросом по самореализации. Именно этот вопрос встаёт у мам, когда отношения с детьми налажены или они выросли, есть какая-то стабильность в отношениях (они либо есть, либо их нет), есть ресурс и огромное желание реализовать свой творческий потенциал.

Интересно, что ощущения моих мам были очень похожими, когда мы только начинали работу над кейсом. Им всем казалось, что до определенного момента они как будто реализуют только малую часть своего творческого потенциала. Осуществляют все социальные роли, которые положено осуществить – получить образование, найти работу, создать семью, родить детей, вырастить детей, быть хорошими детьми своим пожилым родителям. И вопрос в том, что в этом всем как будто нет их личного потенциала. Ощущение, что нет реализации в полной мере, а есть ожидание, синдром отложенной жизни. Мне будет можно, когда... Только это когда так и не наступает, если его себе не позволить, не присвоить и специально не выделить на это время!

Такие разные мамы, отличные специалисты (с 2–3 высшими образованиями), очень чудесные и чуткие ко всем вокруг, и один запрос: хочу вспомнить себя настоящую, хочу вернуть себя себе. Шаг за шагом по таблице компетенций МАНГО, сессия за сессией в сопровождении и поддержке, действие за действием после каждой коуч-сессии – движение к себе, к своим истинным целям, к своим смыслам и вдохновению. Сейчас я понимаю, насколько важно это движение было для меня самой. Быть не

просто наблюдателем этой трансформации, когда человек из мало осознаваемого ощущения приходит к реальным действиям к концу сессии, быть участником этого процесса, специалистом ведущим другого в его Метамодерн. И это состояние благодарности клиенту за его доверие, открытость, искренность и желание меняться ради себя, ради своего счастья и вдохновения, дарит энергию и ресурс идти дальше. Оно наполняло и вдохновляло меня саму продолжать работать, учиться и развивать свое мастерство.

Еще меня очень наполняют и вдохновляют благодарности моих мам себе. В конце каждой коуч-сессии каждая благодарила себя за то, что выделила это время для себя, приняла решение идти в работу со своими страхами, сопротивлениями и «но». Идти в это удивительное путешествие с каждой из мам было здорово и волнительно. После каждой сессии мы, как сокровища, собирали их осознания, ценности, благодарности и действия, что приводят к желаемому результату. Работа по шагам таблицы компетенций научила в первую очередь меня саму присваивать свои результаты и показывать своим мамочкам ценность их действий, решений и выборов.

Сейчас я четко осознаю, что мало быть просто в потоке, на волне вдохновения и воодушевления. Важно вовремя заземляться, давать себе время для отдыха и восполнения ресурса. Осознанно заботиться о себе, встраивать эти практики в свой жизненный ритм. И чем быстрее ритм жизни, тем продуманнее должен быть план отдыха и восстановления.

Немного Благодарностей от моих мамочек:

Екатерина, мама 2 деток, г. Алматы

Мне посчастливилось поработать с Айжан в сентябре 2023 года. Это были 4 1,5-часовые сессии в четырех разных техниках на решение запроса «Вспомнить себя настоящую». И это было по-настоящему волшебно! После первой сессии у меня начали происходить колоссальные изменения, жизнь «завертелась» в прямом смысле этого слова. Раньше я знала, что нейрографика работает, а теперь ощутила на себе! Тяжелее всего мне далась вторая прорисовка по коуч-модели «Я-ОК», художественный результат меня не вдохновил, но Айжан сказала, что с этим надо пожить.

Очень много зависит от того, насколько честны вы сами с собой и готовы к изменениям, потому что сопротивление выражается даже в том, что отказываются рисовать маркеры и ломаются карандаши. Я хочу выразить

огромную благодарность Айжан, что она предоставила мне такую возможность, мягко и даже нежно провела меня по самым болезненным для меня моментам, выслушала весь тот поток страхов и заблуждений и очень корректно направила мои мысли и усилия в нужное русло! Благодарю, Айжан! Вы действительно большой профессионал своего дела и человек, который очень любит свою работу и людей! Больших успехов и процветания вам, а вашей семье благополучия!!! Новый адепт нейрографики Екатерина.

Анна, мама 3 деток, г. Москва Айжана, дорогая, доброе утро!

Наши работы до сих пор на холодильнике!

Со встреч с тобой забрала радость и удовольствие погружения в себя, в проработку важных моментов. Ты очень мягко и в то же время мощно вела вглубь, и это мне очень нравилось. Наши отношения с мужем в данный момент стали лучше, хотя качели случаются. Я стала внимательнее, спокойнее. Больше уделяю внимания своевременному восполнению ресурса. Взаимодействие с тобой всегда очень теплое, обогащающее. С каждой встречи с тобой ухожу окрыленная! Благодарю тебя!

Наталья, мама 2 деток, Беларусь

С самого начала я влюбилась в такой интересный и захватывающий способ общения со своим подсознанием, как нейрографика.

Немного поэзии в тему)
Пришёл черед, и я опять
Нейрографику решила порисовать.
На сей раз запрос пришёл извне,
Я рисовала любовь к себе.
В процесс проработки я так погрузилась
(А увлечение это мне раньше не снилось).
А как интересно фигуры искать,
Их в форме кругов так оформлять.
Сидела я так и рисовала,
О любви к себе тайно мечтала,
А тело подсказки свои отправляло,
Чтоб я внимание тому уделяла).

Восхождение и спуск: покорение вершины, это лишь часть пути

Сейчас мне не стыдно рассказывать про нейрографику, рассказывать свою историю знакомства и любви к ней, ее действенность и научность в любых кругах и говорить, что я беру за это финансовое вознаграждение. Я

больше не пытаюсь оправдаться на вопрос: «Как ты могла поменять науку на это?»

Я улыбаюсь и приглашаю порисовать. Даже обычные круги и линии, работа по таблице компетенций МАНГО, и всего 20–30 минут взаимодействия с чистым листом, на котором выявляются смыслы, важные и ценные для человека, меняют его отношение к методу. Есть и те, кто просто не соглашается и остаётся при своем мнении, и это их право.

Окрылённая энергиями и осознаниями после НейроИнтенсива, я неосознанно поехала по накатанной колее – включила роль достигатора и программу «нужно быть впереди Планеты всей». Осознавать это я начала в начале ноября, когда попала в больницу со своей младшей дочерью, у мамы диагностировали меланому с множественными метастазами, потом заболела я сама. 2 недели в состоянии между сном и явью, как во сне, диагноз – корь.

Окончательно открыть глаза на происходящее мне помогло то, что я удалила по ошибке почти готовый исходник дипломной презентации и очистила корзину. Этот день я провела в полном принятии всего, что приходит, и отпустила мысли о дипломе. Я поняла, что благодаря этим событиям я смогла увидеть, что включила шаблонное мышление и иду по накатанной колее. Собирая себя, принимая ситуацию и отпуская ожидания, я поняла, что внутри поменялось очень многое.

Больше нет обвинений и мыслей, что не справилась с задачей, что я неудачница, т.к. не попадаю в первый поток до 1 декабря. Есть спокойствие и принятие ситуации, вера в себя, любовь и поддержка изнутри. Внутренний свет, любовь и принятие выливаются наружу иными словами, делами, интонациями, движениями. Я как будто сбросила уже ставшую мне малой за эти 9 месяцев личину и вышла обновленной. Приросла именно в том, что прорабатывала весь этот год. В принятии, любви и уважении к своим выборам. Эта ситуация стала показателем того, что этот этап пройден и можно двигаться вперёд в своем, удобном для меня темпе, без соревнований и сравнений: а как у других, а чем я лучше?

Этот год показал мне во всей красе, что быть личностью – это не обязательно про славу, сияние и восхищение, это больше про внутренний рост и развитие, про переосмысление своих ценностей. И в подтверждение, эти же слова я услышала на алгоритме НейроСинтез от Павла Михайловича.

Послесловие, или путевка в счастливую жизнь

Оглядываясь назад, я понимаю, насколько глубокий и трансформационный путь я прошла за эти 4 года с нейрографикой. Сколько всего мне удалось воплотить в жизнь, сколько планов реализовать. В своем эссе я описала часть изменений, которые сопровождали мой профессиональный рост. Остальные тоже со мной, я их присвоила и сделала опорой.

Будут ли у меня в жизни новые кризисы?

Конечно, как минимум каждые 6 лет по кругу У-Син. И мне решать, как их проживать, в каких энергиях, состояниях и красках. Я точно знаю, что мои внутренние опоры стали крепче и надежнее. Мой арсенал инструментов для работы с собой, близкими мне людьми и моими дорогими мамами пополнился. Выросла вера в себя и благодарность, которую я транслирую в Мир, и Вселенная щедро делится ею со мной через мое окружение.

Сейчас я вижу, что мой путь Инструктора нейрографики и эстетического коуча только начинается, и уверена, что будет много интересного, возможно, непонятного сначала и непривычного. Однако это и есть расширение зоны развития и комфорта.

Хочу ли я продолжать быть частичкой сообщества Нейро?

Однозначно! В Институте Пискарева очень много интересных программ. Однако я помню, к себе нежно! У меня есть возможность выбирать направления, удобный для меня темп и время. Я хочу, чтобы обучение было во благо.

Хочу пожелать себе легкости и удовольствия на этом пути, и уверена, что так оно теперь и будет.

[Ссылка на дипломную работу Kenzina Aizhan в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Призвание.



Тема: Моя проявленность и узнаваемость.

