

Институт Психологии Творчества Павла Пискарева

Инструкторский курс №8

Дипломная работа студентки Яны Абакелия

Эссе

Тема: Мой путь курса Инструктора Нейрографики

Можно сказать, мое знакомство с Нейрографикой произошло случайно в апреле 2022 года, но именно в самый нужный мне момент. Пройдя курс Пользователь в июле того же года, я поняла, что мне этого мало и я хочу углубиться в мир нейро. Быстро прошла курс Специалист и записалась на Инструкторский курс 2023.

Я ожидала, что объем информации будет обширным, что придется приложить большие усилия, для того, чтобы успешно совместить высокую загрузку на работе и обучение. В какие-то моменты мне казалось это невозможным. Пропуская иногда занятия будучи в командировках, приходилось очень много одновременно догонять. Но также были периоды, когда мне казалось, что я могу все и, чем больше я рисовала, тем больше у меня росла уверенность в себе и в методе. Я увидела огромный потенциал его применения и возможность начать новую деятельность работая на себя в будущем.

В прошедшем году меня волновало то, как уйти из найма и начать работать на себя в будущем и тема отношений - с миром, людьми и собой.

Одним из моментов прорыва, который я почувствовала для себя, был Дневник Развития - я долго откладывала рисовать кейс про отношения, уводя фокус внимания в сторону персонального развития как эксперта и развития будущего бизнеса. Но пришел момент, когда я поняла, что нужно зайти туда, где больно и перестать притворяться, что эта тема для меня сейчас не в приоритете. Я чувствовала, что именно здесь находится ключ к развитию остальных сфер жизни. Я рисовала много работ на эту тему по Алгоритму Снятия Ограничений, поднимая все новые и новые пласты травм и обид, неуверенности и страхов. Одним из рисунков в середине этого кейса был мой Нейропортрет, процесс, который стал для меня путешествием навстречу себе. Эта работа развернула мой фокус внимания в контексте отношений на меня и стала катализатором более глубинного погружения и соединения с собой, которое до сих пор продолжается и раскрывается прекрасным образом. Встретившись с собой, рисование Нейроконтакта на принятия себя, позволило мне начать относиться к себе менее категорично, принять себя и осознать программы в моем сознании, которые мне не принадлежат. Рисование потом НейроСинтеза подчеркнуло мне необходимость принятия взрослой позиции - в моем случае это выражается в том, чтобы принимать решения самой, без потребности в одобрении их мамой или зависеть от её мнения, четко выстраивать и отстаивать свои границы. Я стала все четче видеть те ограничивающие установки, которые тянутся из самого детства, и поняла, что это не моё, это установки и программы моих родителей.



Обесценивание собственных навыков и достижений, самокритика и периодическое чувство ничтожности всплывали один за другим на поверхность. Я хочу отметить, что как бы не было трудно иногда смотреть самому себе в глаза и принимать все свои стороны, я очень радовалась этому терапевтическому процессу. Я наконец-то почувствовала, что “лед тронулся” после нескольких лет застоя. Наконец-то можно прервать цикличность одинаковых сценариев и все зависит от изменения моего мышления и паттернов поведения. Я научилась лучше понимать свои “триггеры”, что позволило мне отслеживать деструктивные эмоции и реакции. Я стала еще больше брать ответственность за все происходящее в моей жизни с доверием тому, что я всегда нахожусь в

правильном месте в правильное время. В целом, понизился уровень важности и напряженности - можно сказать я стала более разборчива на что тратить свою энергию и понапрасну не переживать. Я стала больше доверять себе и своей интуиции.

Рисование этого кейса и Нейрографики в целом также научило меня распознавать выражения сопротивления моего эго к расширению - моменты, когда включается мозг и пытается рационализировать почему тебе не нужно выходить из зоны твоего комфорта. Я благодарна Нейрографике, как методу, который позволил мне усилить связь с собственным Я и различать голоса души, эмоций, тела и интеллекта. Я перестала привязываться к людям, терпеть и стараться быть угодной. Благодаря этому кейсу я пересмотрела несколько отношений - с друзьями, родственниками, с некоторыми общение прекратилось, что освободило место для новых прекрасных знакомств.

Одним из рисунков в кейсе было Нейродрево, где я присваивала себе многое из своих достижений, так как есть тенденция их обесценивать. Это очень помогло мне увидеть насколько много у меня опыта и знаний, которые я могу продолжать применять в новой сфере деятельности. После этого рисунка я также делала практику, где я выписывала каждый день по 10 достижений - любые, которые я могла вспомнить из жизни или того дня. Как результат, я почувствовала, как я вышла из своей скорлупы - мне перестало хотеться закрываться от общества, избегая разочарований. В моей жизни стали появляться новые интересные знакомые и друзья и, что стало очень для меня интересно, это насколько поменялось мое отношение к общению в женских компаниях. Раньше мне было в них не совсем комфортно, но как только я начала принимать себя, я открылась в доверии к новым кругам общения. Для меня это очень ценно, так как я за последние 20 лет жила в трех странах, много бывала в разъездах по работе, мои друзья тоже меняли места жительства, было очень сложно удержать связи и завязать новые знакомства. В один момент меня ужаснула реализация того, что у меня просто нет рядом (в этой стране) никаких друзей и знакомых, и что просто даже не с кем сходить на ланч в выходные. На данный момент ситуация кардинально поменялась в лучшую сторону и я “обрастаю” друзьями и единомышленниками. Рисуя Дневник Развития, одним из шагов я себе отметила регулярную практику медитации. Купив впоследствии курс медитации, я присоединилась к их глобальному чату, в котором мы смогли собрать небольшую группу девушек из Голландии и встретились познакомиться вживую. Нашей второй групповой встречей стал мастеркласс по Нейрографике, который я им провела. Из этой группы у меня также появилась новая клиентка в индивидуальную работу. После этих событий мне вспомнился рисунок Соц Сетей, который я рисовала до этого на Тему “Друзья и Социум” - будто для его проявления в жизнь мне не хватало именно ключика “отношения с собой”.



Также очень интересно для меня в этом кейсе раскрылась тема отношений с телом. Я не рисовала отдельный кейс про тело, взаимодействие с телом началось через рефлекссию. Изначально, я совершенно не понимала, как это отслеживать рефлекссию в теле. Как научиться улавливать и понимать отклики в теле, когда внимание еще направлено и на рисование и на осмысление всего процесса. Но постепенно связь с телом начала налаживаться и это положило начало новому этапу моему взаимодействию с ним. Я поняла, что мне нужно найти практику для тела, не просто поход в спортзал, а именно практику наполнения тела энергией. Интересно, что в этот момент начало работать поле и со всех сторон я начала слышать про цигун, что меня заинтересовало. Самым невероятным способом, в поездке в Дубай меня пригласили сходить попробовать Цигун и в тот же вечер я уже была в поиске студии у себя в Голландии. 7 месяцев, как я теперь регулярно занимаюсь этой практикой, а знакомство со студией и учителями Цигун перевоплощается в партнерские отношения и расширение моего социального круга общения.

Мой кейс “Отношения”, который начинался с ракурса отношений с мужчинами, развернулся для меня фокусом на отношения с собой, что неожиданно, направило мое внимание на взаимоотношение с телом. Это в свою очередь привело меня в студию Цигун, к людям и возможностям, связанным с кейсом развития собственной деятельности. В этом кейсе, я рисовала Социальные Сети, GROW, Икигай и Голубой Океан - в процессе, я часто закладывала такие смыслы, как бизнес партнеры/единомышленники, студия - пространство, где проводить сессии, организация ретритов - поэтапно вырисовывая себе картину того, как именно я хочу проявляться как эксперт и в каком пространстве. Постепенно эти смыслы начали проявляться в реальности - через студию Цигун я поехала на ретрит, на котором организаторы попросили меня провести сессию Нейрографики с участниками ретрита. Сессия прошла так успешно, что мне предложили бесплатно использовать пространство Цигун студии для проведения мастер-классов по Нейрографике и разместили мое объявление на своем сайте. Недавно меня попросили провести сессию Нейрографики и трансформационной игры Лиля на следующем ретрите в Мае, и я постепенно становлюсь полноценным членом команды - именно таких партнерских отношений я искала, но никогда не могла представить, что они придут через возвращение моего внимания к телу и работы именно с ним. Регулярные практики цигун, медитация, ретриты и те люди, с которыми я через эти действия начала соприкасаться, дали мне возможность не только углубиться в тему отношения с телом, с собой и с миром в целом, но и начать реализовывать сферу развития собственного бизнеса. Дневник Развития стал катализатором моего более глубокого понимания себя, а с этим начали проявляться результаты связанные с темами других кейсов. Дополнительными результатами, на данный момент, стали - регистрация компании, привлечение первых оплачиваемых клиентов, запись на курс НейроФасилитации, запись на курс ведущих игры Лиля. Я ощущаю себя более уверенно в собственных компетенциях как эксперт и впервые научилась всерьез присваивать себе свои достижения, не обесценивать себя считая других лучше.

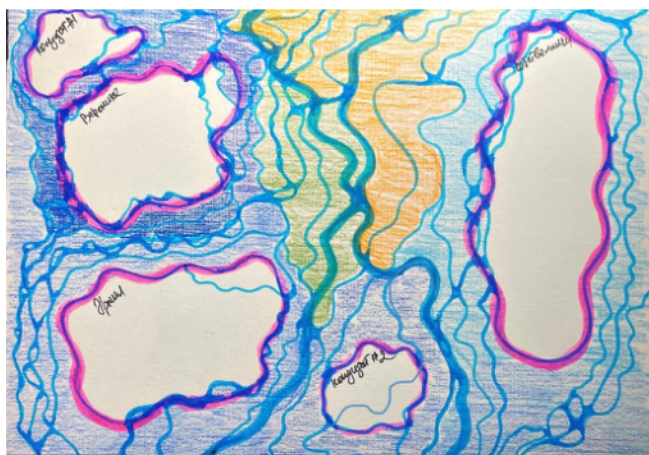


На рост моей уверенности, как эксперта, также повлияли результаты моих клиентов. С одной из них мы начали рисовать с запросом о продвижении по работе - работает в международной компании, ей очень хотелось перейти на другую должность и с этим переехать из Минска в другую страну в Европе. Мне очень запомнилась её фраза на первой сессии “Ой, да я такой человек, у меня всегда в жизни одни проблемы”. Я поняла, что нам придется в процессе с этими установками серьезно поработать. На начальном этапе, клиентка “застряла” без видимых перспектив - с русским паспортом было очень сложно соревноваться с европейскими кандидатами в связи со сложностями оформления рабочих виз. Клиентка работала в той же компании в России, Казахстане и сейчас в Беларуси, но стремится жить и работать в Европе.

Мы начали с рисования Алгоритма Снятия Ограничений, у неё была сильная рефлексия и вскрылись моменты вторичной выгоды, что может блокировать её переезд. Мы разобрались в том, как искажения ролей в взаимоотношениях с мамой и гиперответственность за мамино здоровье, мешает ей переехать

в более далекую страну. Она не разрешала себе расслабиться и жить именно ту жизнь, какую хочет она. Также выяснилось, что мало уделяет времени качественному отдыху (не просмотр телевизора на диване) и восстановлению собственных сил, нет интересного социального окружения в Минске. В общем состояние уныния доминировало во многих сферах, из-за этого понижена самооценка, негативное отношение к ситуациям, что действительно на то момент блокировало её продвижение в карьере. Она не верила, что что-то хорошее может с ней случиться. На следующей встрече мы рисовали Нейродрево, мы стали присваивать её достижения на работе, опыт, таланты, прописывать те примеры, которые могут быть использованы в процессе будущих интервью. В этом рисунке было примечательно, что на уровне кроны, клиентка впервые задумалась о том, как именно выглядит её идеальная следующая позиция, а не только где она находится. Это позволило ей увидеть, что именно её не устраивает сейчас по сравнению с тем, как она этого хочет и какие конкретные шаги мы уже может применить сейчас. Маленькие шаги, как обновить свое резюме уже сейчас, а не ждать и делать это вдруг откроется интересная ей позиция, или организовать ознакомительные звонки с Директорами регионов, в которых она заинтересована работать. На этом этапе мы сформировали более четкое намерение, заложили вектор движения и определили первые действия.

Через две недели после сессии у клиентки наметилось собеседование на позицию в Лиссабоне, и мы решили следующий рисунок посвятить именно этой теме. Рисовали Голубой Океан, чтобы снять напряжение от мыслей о конкуренции с другими кандидатами, так как в позиции было заинтересовано много человек. Когда прорисовывали островки людей, с которыми будут проходить собеседования, проявился страх перед одной из Директоров. Клиентка переживала, что она этому Директору не нравится и очень боялась собеседования с ней, но прорисовка линий вокруг и соприкосновения именно с этой фигурой стало для неё переломным моментом. Помню её комментарий “Да не такая она страшная, у меня образ, как мы уже сидим чай пьем вместе”. В результате, на собеседовании клиентка вела разговор из расслабленного состояния, все её страхи по поводу директора исчезли, собеседование провела уверенно и её пригласили на второе собеседование уже с владельцами компании.



Мы продолжили кейс рисованием Икегай. Задача сессии была проработать и присвоить ценности того, что клиентка умеет и любит, как применить это, чтобы за это платили и что именно нужно владельцам, сотрудникам, её клиентам и т.д. В процессе рисования всего кейса, но в большей мере именно этого рисунка, я уделяла много времени аккуратно предлагая клиентке различные варианты более позитивного способа отношения к жизни, рекомендовала различные книги и подкасты. Была достаточно очевидна её программа ожидания провала, что у неё не получится, что нужно обязательно готовиться к проблемам. Меня приятно удивило, как в один момент она невзначай прокомментировала “Ну ничего, все что будет, будет к лучшему. Оно же всегда происходит так как должно, правда же. Даже если вдруг меня и не возьмут, не конец света, будет что-то другое для меня.” Я поняла, что у нас произошел действительно переломный момент не только в контексте одного этого кейса, но и в её отношении к жизни в целом. Я видела, как в процессе развития кейса росла её самооценка и мотивация. В самом начале нашей работы она создавала впечатление человека, который вот вот просто опустит руки - все вокруг угнетало. И вот несколько месяцев спустя она будто

расправила крылья, все чаще улыбается и использует совершенно другие (позитивные) обороты в речи.

После этого рисунка, её события начали развиваться с большей скоростью. К сожалению позицию в Лиссабоне клиентке не предложили, но когда ей позвонили об этом проинформировать, ей в том же разговоре предложили рассмотреть другую позицию так же в Португалии, но на Азорских островах и уже через несколько дней состоялось собеседование. Через пару дней с ней связался директор еще одного региона, с которой у неё был ознакомительный звонок после нашего первого рисунка, и предложила рассмотреть позицию в Великобритании. Примечательно, что когда она позвонила меня порадовать, что ей предложили контракт на Азорские Острова и она согласилась, в тот момент я находилась именно на этих островах на ретрите, который я тоже себе рисовала, как один из запросов. Меня действительно поразила синхронизация поля в тот момент, это было очень красивое состояние, когда ты чувствуешь, что сделал какой-то маленький, но важный шаг на своем пути помогая другому человеку на его. Я искренне радовалась за неё, как радовалась бы за себя. Её следующим шагом стал процесс получения рабочей визы, что превратилось для неё в настоящее испытание с бесконечными сложностями. В этот период она сама рисовала АСО и мы оставались с ней на связи, она отмечала, что до сих пор чувствует как работает и распаковываются осмысления с прошлой сессии и дают её энергию двигаться вперед, поэтому мы решили дождаться решения по визе прежде чем рисовать заключительную работу кейса - переезд. Визу совсем недавно одобрили, она уже сняла дом в аренду и мы планируем нашу последнюю сессию. Получив визу клиентка мне написала “Мы сделали с тобой невозможное”, и действительно её результаты говорят сами за себя. Было познавательно наблюдать за тем, как перемены в системе её мышления и четко выстроенные шаги основанные на этих новых осознаниях в процессе нашей работы стали притягивать в её реальность именно те события, которые уже позволили привести её к цели.

Необыкновенным образом, рисуя свои кейсы и работая с запросами клиентов, я научилась лучше взаимодействовать не только с собой, но и с пространством вокруг, более тонко распознавать его знаки в моменте, видеть и слышать те сигналы, которые предоставляют тебе ответы или показывают что-то куда нужно внимательнее посмотреть. Рисунок за рисунком, кейс за кейсом я вскрывала новые пласты познания себя и понимания причин и истоков многих ситуаций, которые я проживаю сейчас. Это непростой процесс, но я истинно вдохновлена им. Процессы, запущенные в Дневнике развития до сих пор разворачиваются, вырисовывается удивительная цепочка, по которой одно тянет за собой другое. Я открылась миру, в ответ мир постепенно открывается мне. Новые знакомые предоставляют возможности развиваться профессионально. Именно через поле Нейрографики произошло еще одно интересное, можно даже сказать совершенно случайное, знакомство, которое впоследствии стало моим ответом на запрос поиграть в Лилу. Хотя, есть ли в жизни случайности? Случайно сели рядом, случайно разговорились, она случайно сказала, что собирается проводить скоро Лилу, это случайно оказалось будет в Волгограде, куда мне уже в тот момент звала другая знакомая в гости, а я что-то все откладывала. Нейрографическая линия привела меня в Волгоград, где я наконец-то познакомилась с Лилой, и вот у меня уже свое поле, я жду начала курса проводников и вдохновляюсь потенциалом применения двух инструментов вместе.

Мой кейс продолжает развиваться, основное напряжение снято, я посмотрела именно туда, куда действительно было важно углубиться, я встретила себя и простила себя. На данном этапе в этом кейсе я работаю в основном с НейроТаймингом и Нейроцелью и с их помощью моделирую развитие сферы отношений в контексте семьи и любимого человека, но не забываю уделять время и продолжению диалога с собой.