



2023 год

Автор:
Борисова Ирина
Супервизор:
Алла Вязьмин
Тема:

**Интеграция двух инструментов для эффективной работы
в коуч-сессиях «коррекция выученной беспомощности»**

Оглавление

Борисова Ирина	2
Интеграция двух инструментов для эффективной работы в коуч-сессиях «коррекция выученной беспомощности»	2
Актуальность создания нейро-программы	2
Описание теоретической части нейропрограммы	3
Выявление запроса	5
Коучинг в работе с выученной беспомощностью	6
Оценка успешности прохождения курса	7
Содержание нейропрограммы	8
Заключение	14
Литература	14
Работы	15

В дипломе я представила общее описание работы. Более подробную версию я przygotowю на аккредитацию в Институт психологии творчества П.М.Пискарёва

Актуальность создания нейро-программы

Противоречивый стиль воспитания родителей формирует у ребенка личностную беспомощность с функцией защиты. Такая защитная функция личностной беспомощности позволяет в дальнейшем, уже во взрослой жизни, сохранять стабильность самооценки, так как индивиду с личностной беспомощностью удается избежать ситуации принятия решений, снимать с себя ответственность за происходящее за счет убеждения в неподконтрольности событий. (5)

Мой практический опыт показывает, что сегодня востребованы инструменты быстрой помощи людям, потому что у людей уже нет столько терпения годами ходить на психотерапию в ожидании изменений. С этой целью мною в 2020 г. была разработана трансформационная диагностико-психологическая игра «Танго Вдвоём», которая помогает быстро активировать актуальное сознание человека и выявить выученную беспомощность клиента, тем самым подсветить пути выхода из сложной жизненной ситуации. Данную игру стали приобретать психологи и специалисты помогающих практик. В течение 2-х лет мониторинга реализации игры среди ведущих я выявила, что им не хватает расширения представлений об универсальных возможностях психолого-диагностической игры «Танго Вдвоём», чтобы быстро доводить клиентов до результата, как было изначально заложено в содержание игры. Сложности были следующего характера: 1. Мало знаний и опыта. 2. Нет личной проработки выученной беспомощности. 3. Нет понимания, как можно с помощью игры прорабатывать феномен выученной беспомощности.

Для решения вышеизложенных сложностей я стала искать быстрые и эффективные коуч-техники, которые смогут решить описанные сложности в работе с клиентами посредством игры. На просторах интернета я увидела курс по нейрографике П. М. Пискарёва. О да! Это было то, с помощью чего можно быстро доводить клиентов до результата, обходя психологические защиты мозга, препятствующие быстро решить имеющийся паттерн в поведении.

Усвоив теоретический и практический материал курса, я создала на основе парадигмального анализа и алгоритмов нейрографики

Борисова Ирина. Интеграция двух инструментов для эффективной работы в коуч-сессиях «коррекция выученной беспомощности».

нейропрограмму и провела её летом 2023 г. с пилотной группой женщин в количестве 7 человек. В завершении курса участницы написали положительный отклик о курсе, а 4 человека из группы изъявили желание пройти профессионально данную программу, чтобы стать проводником игры «Танго Вдвоём», а также ведущей нейропрограммы.

На момент написания диплома новая группа проходит обучение по данному курсу в количестве 8 человек с 09.09.2023 г. Участники прорабатывают сначала свою выученную беспомощность, описывают свои результаты и тем самым формируют навык необходимых знаний и опыта для работы после сертификации со своими клиентами.

Цель создания данной нейро-программы: помочь участникам развить свои навыки управления беспомощностью, повысить самосознание и преодолеть преграды на пути к достижению личных и профессиональных целей в сфере коуч-сессий.

Задачи, которые решает нейропрограмма:

- проблемы в семейных и партнерских отношениях, страх повторно создать отношения, проблемы в коммуникации с другими людьми;
- проблемы в отношениях с самим собой, с самооценкой и уверенностью в себе;
- проблема выбора жизненного пути;
- выгорание, страх неудачи, прокрастинация, синдром самозванца, проблемы с мотивацией, невозможность достичь профессионального успеха;
- повторяющиеся сложные жизненные сценарии.

Программа рассчитана на 2 месяца\1 занятие в неделю (количество часов – 36 а.ч.) Методы, формы и режим занятий: режим онлайн или офлайн, индивидуальная или групповая форма, формат коучинга. Нейрографические алгоритмы, практики письменные, метафорические карты, видео-вебинары.

Описание теоретической части нейропрограммы

Теория «выученной беспомощности» Мартина Селигмана.

Автор теории выученной беспомощности, Мартин Селигман, определяет беспомощность как состояние, возникающее в ситуации, когда нам кажется, что внешние события от нас не зависят, и мы ничего не можем сделать, чтобы их предотвратить или видоизменить. (2) Согласно теории

М. Селигмана жизнь человека будет позитивной, когда он:

- будет ориентироваться на удовольствие;
- будет проживать жизнь увлечённо и в потоке;
- находиться в осознанной и осмысленной жизни.

Бёрн Э. Трансакционный анализ психотерапии.

Согласно этому направлению в психологии, определенные его-состояния несут ответственность за поведение индивидуума. Эти состояния, или самости, определяют способы, которые использует человек в своих транзакциях. Каждый человек ведет себя относительно других или как Ребенок (нетерпеливое и инфантильное эмоциональное существо, пораженное общением), или как Родитель (диспозиция и вера, которая усваивается путем восприятия установок от родителей), или как Взрослый, имеющий самостоятельность суждений (зрелое и рациональное его).

Родительское «Я-состояние» основано на установлении ограничений, запретов и на кормлении, что является выражением основных функций родителей. Взрослый вмещает в себе реальность проверки и возможность вероятностного подсчета. Ребенок является выражением чувств, творчества или приспособляиваний, происходящих из опыта. Транзактный анализ предлагает методы для достижения баланса энергии между «Я-состояниями», что должно быть важным для благополучия индивида, семьи или организации. (1)

Теория П.М. Пискарёва МетаМодерна интегративной теории гуманитарного знания.

Эта системная модель автора метода П.М.Пискарёва «Квадрат МетаМодерна» описывает целое, которое состоит из простых элементов и в совокупности дающих возможности увидеть картину в полноте...» (3)

Парадигмальный анализ Пискарёва позволяет смотреть на различные феномены внутренней жизни через четыре качественные парадигмы. А значит, любую «рамку реальности» можно разбить на четыре качества и через них понять, где мы сейчас находимся в своём развитии, что было прежде и что будет потом. (4)

Хелен Фишер, профессор антропологии, 40 лет исследует природу любви и привязанности в женско-мужских отношениях.

Профессор и антрополог Хелен Фишер, более 30 лет изучала отношения и в 2005 году провела уникальное исследование на сайте знакомств с участием 40 000 мужчин и женщин из 33-х стран. Открытие профессора пролило свет на проблему несчастных браков и показало, почему одни пары могут жить счастливо вместе, а другие испытывают в отношениях сплошной "ад". (6)

Прочитав ее исследования и соотнеся свой 24-летний опыт работы в психологии, теорию М. Селигмана, транзакционный анализ Э. Бёрна, а также личный семейный опыт разводов и создания счастливой, наконец, семьи, я нашла решение для себя и клиентов, которое включила в трансформационную игру «Танго Вдвоём», чтобы в кратчайший срок помогать клиентам получить результат, а не в мнимом будущем.

Сегодня я усилила свою игру ещё и парадигмальным анализом П.М.Пискарёва, который органично дополнил вышеописанные теории, благодаря чему можно успешно в кратчайшие сроки помогать корректировать выученную беспомощность.

Выявление запроса

Диагностика. Определение уровня и характера выученной беспомощности у конкретного индивида с помощью письменных и визуальных тестов.

- Уровень моей любви к себе» письменный тест.
- Тест на определение типажа личности человека.
- Тест «Оценим свой образ мыслей».
- Тест «Родитель – Взрослый – Ребенок».
- Визуальный тест выявления травмы.
- Визуальный тест «Уровень наблюдательности».
- Диагностика запроса через игру «Танго Вдвоём» Результаты тестов анализируются и выявляют феномены выученной беспомощности.

Анализ полученных данных.

- Рефлексия относительно данных диагностического исследования.
- Обсуждение плана дальнейшей коррекционной работы от 2–3-х месяцев.

Заключение письменного контракта на коррекцию выученной беспомощности.

Коучинг в работе с выученной беспомощностью

Этика и стандарты в коучинге» профессионального поведения.

Список коуч-вопросов для коучей, помогающий диагностировать у клиентов выученную беспомощность, чтобы замотивировать клиента на дальнейшую работу, а также дать импульс к размышлению действовать в направлении её преодоления:

- вопросы при диагностическом интервью первичной консультации;
- эффективные вопросы для выявления мотивации;
- провокационные и парадоксальные вопросы;
- коуч-вопросы предписания.

Структура коуч-сессии.

Установление контакта с клиентом:

- приветствуйте клиента и установите дружелюбный контакт;
- определите цели клиента и что он хочет достичь в рамках сессии с применением коуч-вопросов;
- определение уровня текущего состояния: по шкале от 1 до 10;
- разберитесь в текущей ситуации клиента, выявите проблемы, с которыми он сталкивается.

Постановка целей на данную сессию:

- Вместе с клиентом определите конкретные и измеримые цели для данной сессии.
- Исследование ограничивающих убеждений:
- Проведите разговор об ограничивающих убеждениях, с помощью коуч-вопросов, которые могут мешать достижению целей;
- Исследуйте, откуда возникают эти убеждения и как они влияют на поведение клиента.

Техника коучинга:

- Создаём с клиентом композицию согласно шагам базового алгоритма.

Разработка конкретных шагов действий:

- С помощью коуч-вопросов вместе создаёте план действий для

закрепления темы 2.0 и достижения поставленных целей.

Обратная связь в завершении сессии, её оценка:

- Подчеркните сильные стороны клиента и его достижения;
- Обсудите, какие шаги он планирует предпринять на пути к своей цели.

Заключите с клиентом план действий на промежуток между текущей и следующей сессией.

Определите темы, которые будут обсуждаться в следующей встрече.

С учетом этих шагов, клиент будет не только мотивирован, но и получит поддержку в процессе развития преодоления сложностей.

Оценка успешности прохождения курса

Примечание: участники обучающего процесса проходят данный курс в роли клиента, наблюдателя и коуча, чтобы данную проблематику изучить с разных ролевых сторон, тем самым на глубоком уровне исследовать тему выученной беспомощности, чтобы стать грамотным ведущим инструмента в работе с клиентами.

Самооценка участника. Изменение в уровне самооценки, уверенности и мотивации клиента/студента в качестве показателя успешности, результаты повторной диагностики.

Уменьшение симптомов выученной беспомощности. Знание своих симптомов, контроль за интенсивностью и частотой их проявления на уровне старых нейронных сетей.

Изменение в поведении. Наблюдаемые изменения в поведении клиента/студента в группе курса, проявление более активного решения своих задач. Уменьшение избегательного поведения на пути к своим новым поставленным целям.

Качество уровня жизни. Изменение в качестве жизни студентов/клиентов, включая личные отношения, работу и общее благополучие.

Соблюдение новых стратегий. Участник нейропрограммы может

оцениваться по тому, насколько он способен соблюдать новые стратегии и навыки, приобретённые в процессе коррекции выученной беспомощности.

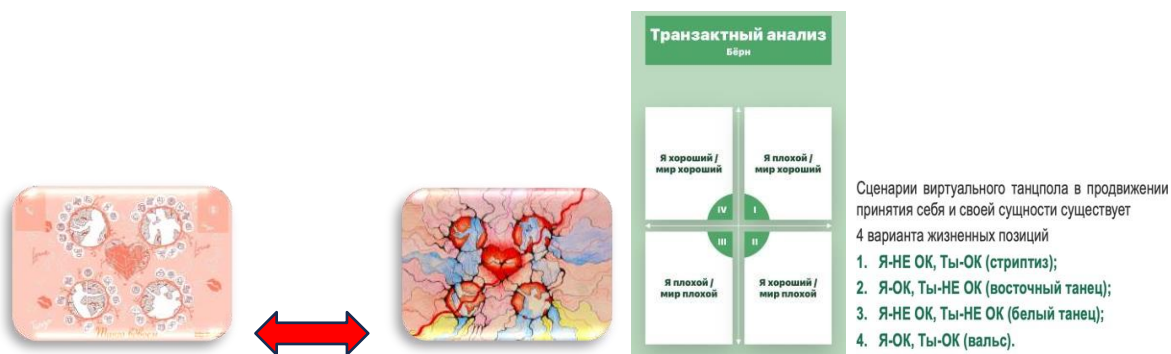
Сертификация прохождения нейропрограммы студентов. При успешном выполнении требований обучающего процесса, студент получает подтверждение на право ведения.

Содержание нейропрограммы

Техники, применяемые в коуч-сессиях :

- Техника «Три Я -состояния»;
- Техника «Вращивание фигуры внутреннего ребёнка»;
- Техника «Путь героини»;
- Техника «Нейрографирование типажа своей личности»;
- Техника «Перерождение из куколки в бабочку»;
- Техника «Зона ближайшего развития»;
- Техника «Мандала 7-ми чакр».

Содержательная часть первого занятия «Три Я-состояния».



Легенда диагностико-психологической игры «Танго Вдвоём» основана на Декартовых квадрантах и теории выученной беспомощности, ровно поэтому я включила амплификации матриц парадигмального анализа дпн, профессора ИПТ П.М. Пискарёва, которые помогли ускорить достижения результата.

Диагностика (письменные, визуальные тесты).

На первичной консультации игра быстро диагностирует истинную проблему человека через включение образного мышления, тем самым минуя защиты разумной части мозга и проникая сразу в боль.

А также на первичной консультации помогают диагностировать

выученную беспомощность коуч-вопросы:

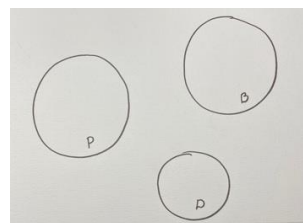
- Какие изменения в вашей жизни или состояние побудили вас обратиться за помощью?
- Расскажите подробнее о том, какие беспокойные чувства или эмоции вы проживаете чаще всего в последнее время?
- Как эта ситуация влияет на вашу повседневную жизнь и отношения с окружающими?
- Есть ли конкретные события или ситуации, которые вызывают у вас наибольший дискомфорт или беспокойство?
- Что бы вы хотели изменить в своей жизни, а что оставить без изменения?

20 слов за 2 минуты. Пишем список слов на основе диагностированной темы, например, «безответственность к себе». Анализируем результаты. Рефлексируем. Выявляем слова, которые требуют проработки. Определяем тему работы 1.0, с которой заходим на лист.

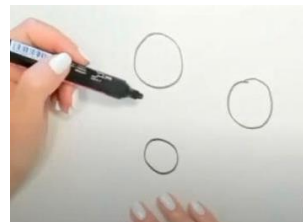
Композиция. Берём формат листа бумаги, чтобы успеть работу выполнить (А5, А4, А3). Вспоминаем цифровые показатели теста «Три Я» (Родитель, Взрослый и Дитя), согласно теории Э. Бёрна. Техника «ТРИ Я-состояния». Определяем свою тему, исходя из диагностики.

Рисуем три фигуры разных размеров, исходя из результатов теста

«Три-Я», сразу круги подписываем...



Предлагаю использовать не ведущую руку и медленно нейрографировать фигуру круга «ребёнка» (в одну сторону и другую) и замечаем свои мысли, желания или переживания, а также отслеживаем образы.

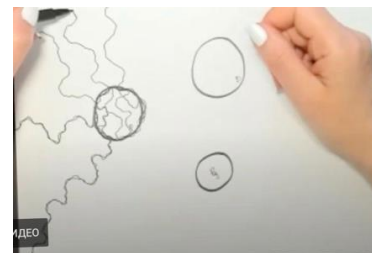


Насколько комфортно рисовать левой рукой? Записываем рефлексию в свою тетрадь для мудрых мыслей...

Продолжаем левой рукой выводить нейролинии за пределы круга и отслеживать в этот момент чувства, ощущения, мысли и образы, которые возникают. Смотрим на линии и спрашиваем себя: Обратите внимание на нейролинии и почувствуйте – нравятся, как они у вас получаются?

Возможно, они местами прямые и вы их можете сделать более

бионичнее и неповторимее, когда проведёте поверх ещё одну нейролинию. Записывайте в свою тетрадь мудрых мыслей образы и мысли, чтобы позадавать себе вопросы: «А как эти мысли или образ могут отражать мою тему?»»



Заводим нейролинию в фигуру «Взрослого» и какой образ приходит во время контакта со взрослым?

Продолжаем вести линии левой рукой, только уже стараемся зайти на фигуры родителя и отслеживаем свою реакцию, думая, что Я маленькая, а мама большая... Что хочется? Записываем на лист рефлекссию по 4-м точкам внимания: образ, чувства, ощущения, мысли.



Если почувствовали негатив к родительской фигуре, то можно сделать в круге выброс, сразу скругляя и растягивая его.



Выводим из фигуры Родителя линии в социум и проверяем телесные изменения, как вы коммуницируете с социумом, выходя из родительской фигуры (из родительской системы в окружающий мир).

Примечание: практика показала, что во время рисования левой рукой у клиентов актуализировались детские воспоминания, сопротивления и инсайты относительно своего детства, которые скорректировались в процессе скругления, несмотря на изобилие нейролиний на листе.

Сопряжение. Теперь меняете руки и начинаете правой рукой скруглять. Наводите порядок на листе и приводите всё, что нарисовали, к гармонизации. Вы сейчас представляете, как берёте ответственность и исправляете нарисованные острые пересечения



(скругляете их все) или повторяющиеся линии. В жизни мы всегда должны за собой наводить порядок: просить прощения, когда были неправы, убрать мусор, который раскидали, решить проблему, которую создали, помыть посуду, из которой поели...

Записываем рефлекссию в процессе скругления в свою тетрадь...

Интеграция. Фигура и фон.

Ведёте нейрографическую линию из фигуры «ребёнка» в социум и отслеживаем телесные реакции, импульсы. Нравятся или нет проведённые нейролинии? Что ощущаете, когда ведёте нейролинию в социум? Обращайте внимание на размеры фигуры «ребёнка».

Быть может, от проведённых линий она просится к увеличению своего объёма?

А теперь ведём линии из социума к фигуре ребёнка и вспоминаем своё восприятие социума к себе, когда были ребёнком?

Когда мы ведём медленно, то успеваем заметить телесные реакции и возникновение чувств в теле. Чтобы мозг обработал новую информацию, ему нужно давать время, поэтому быстро вести нейролинии в процессе занятия не приведёт к отслеживанию чувств и ощущений в теле. Помним, что блоки могут неожиданно расслаблять ранее заблокированные чувства. Записываем в свою тетрадь мудрых мыслей рефлексии и выводы.

Архетипирование. Посмотрите на цвета и интуитивно выберите первый цвет, который хотите нанести в свою композицию. Спросите себя: «Чем этот цвет привлёк ваше внимание? О чём он для вас?» Спрашиваем себя про каждый цвет. Заполняем рисунок и получаем большие цветные фигуры (быть может это круги фигур «ТРИ-Я», а может вы вообще закрашиваете потоками). Помним, что на данном этапе нет цели всё закрасить, лишь только фрагменты. Записываем рефлексии и выводы в тетрадь мудрых мыслей.



Линия поля. Вносим Линию поля и представляем, как энергия Вселенной наполняет вашу композицию. Как отражается это внутри вашего тела? Возможно, решение вашей темы уже оформилось в вашем сознании? Помним, что записываем в тетрадь мудрых мыслей свою рефлексии (чувства/эмоции, ощущения, образ и мысли).

Фиксация. Обратите внимание на фигуру ребёнка – она выросла в размере или осталась прежней? Если выросла, то что внутри с вашим внутренним ребёнком, какие изменения можете сейчас описать? Посмотрите на композицию и закрепите в ней через форму круга самое идеальное решение для вашего внутреннего ребёнка, который окреп, обрёл внутреннюю опору, научился доводить действие до завершения и делать

анализ ситуации и своих действий. Фиксация ярко-выраженная, чтобы мозг запомнил новый опыт данной практики.

Какова ваша рефлексия? Что сейчас нового вы прочувствовали внутри себя? Как сейчас ваше ощущение по отношению к двум фигурам «взрослого» и родителя?

Примечание. На этом моменте можно позадавать коуч-вопросы, касательно выученной беспомощности клиента:

- Какие изменения вы готовы внести в свою жизнь, чтобы почувствовать больше уверенности и контроля?
- Перечислите свои изменения, которые вы бы точно хотели закрепить в себе с помощью фиксации?

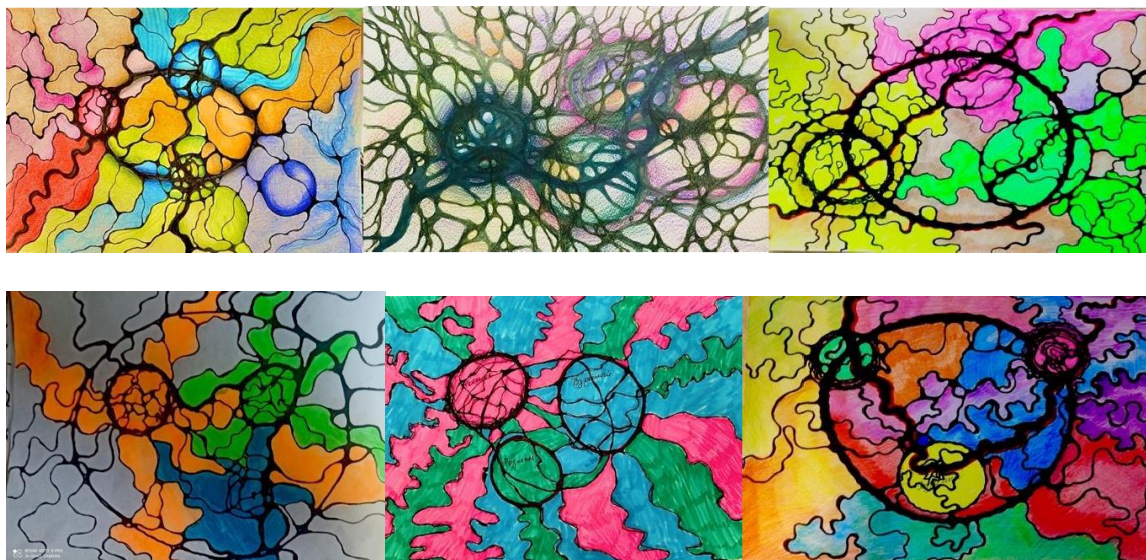
Стилизация. Доводим композицию до яркого впечатления от восприятия своего рисунка. Вы можете вернуться на следующий день к работе и проверить своё впечатление, оно по-прежнему вызывает приятный отклик или хочется ещё доделать рисунок цветами и нейролиниями? Маркер в помощь. Записываем рефлексию.

Тема 2.0 Напишите за 2 минуты список слов в произвольном потоке.

- Сравните список с первым.
- Как сейчас, с учётом проделанной работы, звучит ваша тема?
- Тема 2.0 насколько изменилась?
- Какой первый шаг вы можете предпринять, чтобы закрепить тему 2.0?
- Представьте, что у вас есть неограниченные ресурсы и возможности. Как бы вы их использовали, чтобы свою цель приблизить?
- Сформулируйте план действий на ближайшее время. Какие шаги вы собираетесь предпринять сегодня или на этой неделе?

Ваш процесс и размышления привели ваше состояние к рождению позитивного изменения.

- Напишите сейчас 2-3 шага дальнейших ваших действий из роли повзрослевшего ребёнка, который уже имеет опыт и навык решения задач, как минимум новый нейронный контур.
- Ваши выводы в завершении сессии (коуч-вопросы).



Отзывы участников нейро-программы



Светлана Федотова

Ирина, здравствуйте! Хочу Вас поблагодарить за игру "Танго Вдвоем" и нейро-программу. Привела по ней уже несколько клиентов вижу шикарный прогресс, в купе с игрой.

Именно обучающий курс помог мне понять более глубоко себя, это помогает мне понимать своих клиентов, чувствовать их и направлять, где в этом есть необходимость!

Ещё раз Ирина, благодарю Вас! 🙏



Анна курс

измене

С авторской игрой Ирины "Танго вдвоём" я знакома более 3 лет. Прежде, чем зайти на обучение на ведущего трансформационной игры, я играла в неё как клиент. Испытав игру на себе, видя изменения в своей жизни и получив реальные результаты, мне очень захотелось, чтобы как можно больше женщин узнали об этой игре и смогли с её помощью изменить свою жизнь. Помимо этого я пришла у Ирины обучение по нейрографии и получила сертификат пользователя. И когда, Ирина позвала меня на первый экспериментальный курс нейроигры "Танго Вдвоём", я без колебаний согласилась. Ирине удалось соединить вместе два очень мощных и реально действующих инструмента и получить нейроигру, которая в более короткие сроки, чем Т-игра, и более глубоко помогает выйти на совершенно новый уровень сознания. Лично я получила потрясающий опыт, научилась чётко отслеживать свои состояния, роли (взрослый, ребёнок, родитель), с помощью нейрографии мне удалось их трансформировать, исцелить, а это даёт мне возможность регулировать своё состояние. Можно сказать, произошла глубокая перепрошивка сознания. Ещё во время обучения я запустила свой тг канал "Путь Женщины", где смогла манетизировать свое хобби, отношения с мужем изменились, решение развестись отпало! Я очень благодарна Ирине за этот курс. Я всегда привыкла инструменты проверять на себе, а нейроигра дала мне потрясающие результаты и я хочу быстро и качественно, при помощи нейроигры, помогать другим женщинам выйти на более осознанный, счастливый, женский уровень жизни. Ира, большое спасибо тебе за обучение. Я уверена, что нейроигра, которую ты создала, сможет быстро и бережно помогать женщинам.



Инна Вед Игры

Ирина приношу искренние слова благодарности за такую возможность стать ведущей в твоей игре "Танго вдвоём" 🥰. Когда я впервые пришла очень сильно удивилась как игра может показать и вытащить все твои внутренние проблемы 🤔, я рада что проблемы можно вытащить рассмотреть и проработать с помощью нейрографии 🙏. Я пришла с запросом разобраться в себе и в отношении с мужчиной. Раньше я даже не могла подумать что можно задавать себе вопросы, ну типа ты работаешь сам с собой, но сейчас каждое действие которое происходит в моей жизни я начинаю оценивать " почему это произошло " какие нейроны старой программы всплывают".Теперь у меня на руках, не побоюсь этого слова "клад " :

1. Я учусь на ведущую игры : Танго вдвоём " - я научилась смотреть на чужие проблемы не привязываясь к ним , а если начинаю западать , то сразу себе вопросы зачем, почему, это помогает прорабатывать свои проблемы которые выходят в процессе 🙏. Любая болезненная тема всплывает на поверхность и прорабатывается , это просто супер 🥰 Сколько раз играю сама или с клиентами, не перестаю удивляться, Ирина ты открыла глаза в другую реальность, мир открылся по новому 💖
2. Я пошла учиться на нейропрограмму " как справиться с выученной беспомощностью" это вообще шикарный инструмент 🙏 Ирина ты научила меня как управлять своим мозгом, обычно он управлял 🤖 теперь могу отследить и обойти все уловки мозга . Кучу раз отслеживаю как он сопротивляется , налаживаю контакт, не всё конечно получается с первого раза, но самое главное что, я это могу отследить 🙏
Ещё раз благодарю за бесценный опыт, знания и самое главное безграничные возможности которые ты дала 🙏

Заключение

Ровно год прошёл с момента, когда я поставила себе задачу создать эффективный продукт для людей, которые не могут справиться со своими привычными паттернами поведения. Мои ученицы на глазах друг у друга преобразуются, научаются решать любые жизненные задачи и достигать успехов в своей жизни. Чем большему количеству учениц я передам свои знания и опыт, тем большему количеству клиентов они помогут. Мы вместе делаем наш мир красивее, добрее и счастливее.

С любовью, Ирина Борисова)

Литература

1. Бёрн Э. Трансакционный анализ психотерапии Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015.
2. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
3. Пискарёв П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания. / П.М. Пискарёв// Общая психология диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук. – 2019 г. – С. 346 – 357.
4. Пискарёв П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате.\П.М. Пискарёв.- Москва: Бомбора, 2023.-47с
5. Циринг Д.А, И.В. Пономарева \Психологические функции личностной беспомощности\ научная редакция «Психология и педагогика» 13.02.12 г.
6. Helen Fisher\ Почему мы любим\Электронное издание. ООО «Альпина Паблишер», 2013

[Ссылка на дипломную работу Борисовой Ирины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Курс на миллион.



Тема: Я востребованный, высокооплачиваемый коуч и инструктор, нейрохудожник.

