



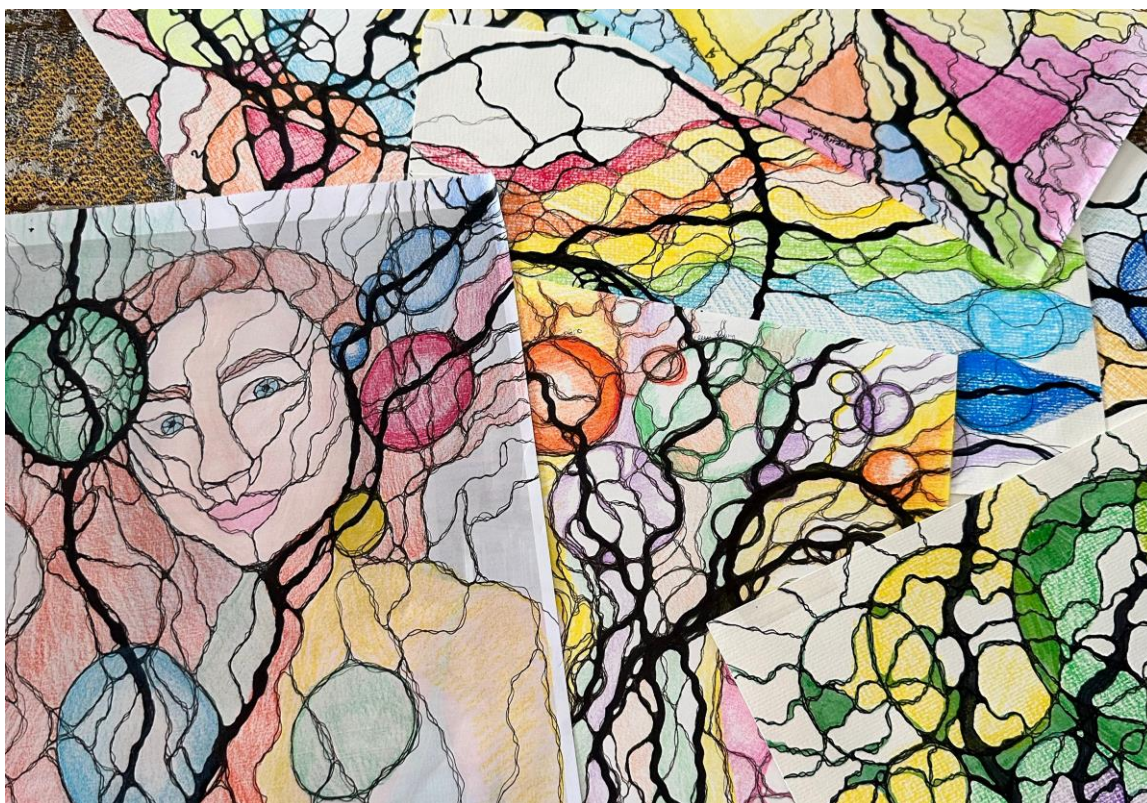
НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Вайщук Кристина
Супервизор:
Мироненко Ксения
Тема:
Моя жизнь в моих руках

Оглавление

Вайщук Кристина	2
Моя жизнь в моих руках	2
Введение: кто Я?	2
Жить чужой головой	3
А давай знакомиться!	3
Очередной, неожиданный, полный тупик	4
Добро пожаловать в бесконечное обучение!	5
За крутым поворотом тебя всегда ждёт новый пейзаж	6
Большая дорога покорится маленьким шагам	8
Год глобальной трансформации	9
Работы	11



Введение: кто Я?

Меня зовут Вайщук Кристина. Красивая, молодая, активная, умная, успешная, любимая и любящая, принимающая и отдающая – это всё про меня, без лишней скромности, это всё действительно про меня. Но так я себя воспринимала не всегда. Так кто же Я?

Родилась я в белорусском городе Бресте в самой обычной советской семье. Долгое время мы жили в «малосемейке» на двадцати квадратных метрах, и мои родители делали всё возможное, чтобы мы с сестрой ни в чем не нуждались. Училась я в музыкальной гимназии, а потом – в педагогическом институте. Процесс обучения занимает отдельное место в моей жизни: я учусь всегда, везде, всему и очень много, это мои инвестиции в себя. Потом был первый брак и первая беременность. Так я познакомилась со своим старшим сыном. Это был удивительный период моей жизни. Как впрочем, и все другие. Потом развод. Поиск себя. Судьбоносная встреча с моим нынешним мужем и рождение младших детей: сына и дочери. Я трижды мама. А еще у меня достаточно широкий профессиональный список: социальный педагог и психолог, нутрициолог, маркетолог, фитнес-тренер, таролог, блогер, вокалист. И это далеко не конечный список успешно освоенных мною профессий. Но ведь человек – это не только про профессии, социальные роли, успехи и достижения, сертификаты и дипломы. Мы очень многоструктурные, и у каждого есть своя уникальная особенность. У меня эта

особенность заключается в том, что я являюсь своеобразным Проводником информации для других людей. Но поняла я это совсем не просто, н у ж н о б ы л о пройти немалый путь для этого открытия.



Жить чужой головой

Я всегда была очень послушной девочкой. Такой тихий, неконфликтный ребёнок, очень сговорчивый и покладистый. Удобно? Конечно, так ведь и должно быть. В школе училась хорошо, в институте естественно совмещала обучение и две работы (я начала своё маленькое дело, а ночью работала в караоке-клубе бэк-вокалисткой). Нормально? Конечно, ведь так и должно быть. Первая свадьба была в мои 18 лет. Будущий муж сделал предложение, а я могла только согласиться с этим. Ведь другого варианта не было? Конечно, так и должно было быть. Я старалась быть самой хорошей во всех возможных своих проявлениях: послушной дочерью, удобной женой, понимающей подружкой, никогда не устающим работником, красивой девушкой, правильно воспитывающей своего ребёнка мамой. И у меня это даже вполне успешно получалось до определённого момента.

Пока не произошла внутренняя перегрузка, и что-то в этой системе не сломалось окончательно и бесповоротно. Сложно отследить в какой именно момент это произошло. Я почувствовала, что хочу развестись с мужем и... сняла отдельную квартиру, забрав с собой маленького сына. Пропустим период моего сильного сопротивления на дикое давление со стороны родителей и мужа. Тогда на меня обрушилось огромной снежной лавиной страшное открытие: я живу не своей головой, за меня всегда решает кто-то другой. Как мне жить, что делать, какие решения принимать – это всё не мой выбор. Тогда мне было невероятно сложно принять такую реальность. И еще сложнее было согласиться на её продолжение. С терапии начался мой путь к себе.

А давай знакомиться!

Я начала работать с психологом и активно заниматься фитнесом. Для этого всегда был четко выделен бюджет, несмотря ни на что. Так у меня начала появляться дисциплина и упругое тело. Я начала узнавать себя: я училась определять свои чувства и желания, узнавала свои потребности, стороны характера. Я знакомилась с той Кристиной, о которой никогда раньше даже не думала. Было болезненно и странно, удивительно и трудно,

было очень по-разному. Я узнала, что это девушка очень трудолюбивая и целеустремлённая, она интроверт и просто не может выносить большой круг близкого общения, она очень упряма и сможет добиться любой поставленной задачи. По мере знакомства я начинала любить её всё больше и больше. Знакомство с собой – это бесконечный и очень увлекательный процесс. Именно с этого начинается всё самое удивительное и прекрасное. После определённых внутренних изменений я встретила своего нынешнего мужа. Смогла выстроить здоровые, гармоничные отношения, которыми мы оба дорожим. Рядом с ним я понимаю – возможно всё, он моя опора, тыл, поддержка, самый близкий друг и партнёр в любых делах.



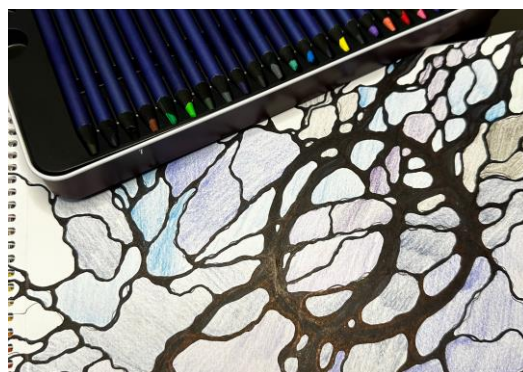
Во вторую беременность я начала активно вести социальные сети, мне хотелось заархивировать этот период. Так появился мой блог. Тогда я даже представить себе не могла, к чему это всё приведёт. Муж начал активно поддерживать меня в новой деятельности. Да что тут говорить – он стал самым главным моим фанатом. Миллион раз я хотела всё бросить, а он всегда находил нужные слова поддержки, делал для меня всё возможное, а порой и невозможное, утешал и всегда был рядом. До сих пор так все и продолжается, и пусть так будет всегда.

Очередной неожиданный полный тупик

И вот, казалось бы, полное счастье. Блог постепенно рос и начал приносить доход. Я строила его совсем с нуля, без обучения, без подсказок, без прохождения новомодных курсов. Всё методом проб и ошибок. Но, тем не менее, успешно. Я ощутимо увеличила свой доход. Это было более чем очевидно. Смогла построить собственный дом в другой стране, оплачивать счета своей семьи, полностью содержать родителей и старшего сына. Качество нашей жизни вышло на другой уровень. Разве это не повод для счастья? Разве можно при этом быть недовольной своей жизнью? Оказалось, не всё так просто и однозначно. Да, по мере роста числа подписчиков объём работы так же стал увеличиваться. Это же логично. Мне нравилась моя работа: получив профессию нутрициолога, я активно стала внедрять эти знания в жизнь. Тема здоровья стала и для меня лично актуальной: обнаружили некоторые проблемы уже с моим состоянием. Придумала и успешно запустила несколько марафонов здорового похудения, разработала авторскую методику питания с комплектом авторского меню для каждого сезона (разной калорийности и варианта бюджета), составила план тренировок, активно вела это направление. Да, я получила огромное

количество прекрасных отзывов о своей работе, и это было лучшей мотивацией. Бесконечно благодарна этим людям за то, что они выбрали и поверили в меня. Так что же было не так? Я даже не сразу начала понимать, что что-то вообще идёт не так. Доход хороший? Да, отличный. Так ведь все же много работают, устают, это же нормально? Конечно, так и должно быть. Нужно просто еще больше работать, ведь другого варианта нет? Конечно, так и должно быть. И вот произошёл первый странный случай.

В тот год мы поехали отдыхать в Турцию уже с двумя детьми. Мне хотелось присмотреться к этой стране для того, чтобы провести там зиму. Отдыхали в отличном отеле, море было прекрасным, и солнце светило ярко. Но не для меня. Для меня всё было каким-то недостаточным, точно помню, что тогда я решила, что просто устала и это банальное эмоциональное выгорание. Однажды у бассейна один знакомый предложил мне попробовать практику гвоздестояния. Я об этом уже слышала и довольно легко согласилась. Что же из этого может выйти плохого и неожиданного? Но оказалось, что именно эта практика открыла мой личный ящик Пандоры. Три дня я просто рыдала в номере. Меня накрыло волной осознания того, что так больше я жить не могу, а как могу и хочу, совершенно не знаю. Знакомое состояние. Внутренняя система, методично выстроенная годами, опять рухнула, оставив только гору обломков и полное разочарование. Очередной тупик, очередные руины, очередная боль. Только теперь я несу огромную ответственность за две семьи и уже не могу позволить себе уйти, бросив всё, начать с чистого листа. Что делать с этим дальше? Вот каким был главный вопрос, и он пока не имел никакого ответа.



Добро пожаловать в бесконечное обучение!

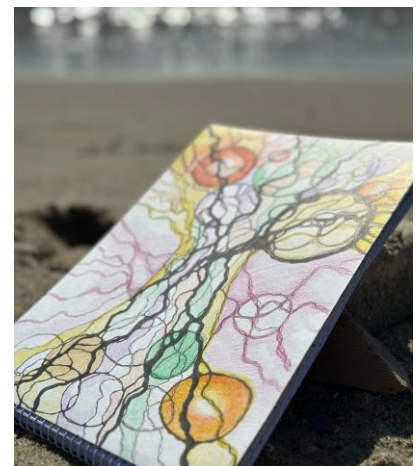
Груз финансовой ответственности, присутствие рядом двух малолетних детей и обеспокоенного мужа достаточно быстро приводят в чувства. Хорошенько прорыдавшись, я всё же успокоилась и начала искать выход в безвыходном положении. Хвала таргетированной рекламе и силе коллективного бессознательного: я увидела какие-то странные картинки и приглашение на обучающий вебинар. Это была нейрографика. «Что могут сделать картинки? Вреда это точно не принесёт, хотя бы мозг разгрузу», – такими были мои мысли. Занятие мне действительно показалось необычным, мы рисовали, я о чем-то думала или не думала. Ничего не понятно, но очень

интересно. Мозг и правда разгрузился. На следующий день мир был всё еще мрачным, но уже не окончательно трагичным. Мне понравилось состояние после этих «странных картинок» и я начала проходить вебинары, искать информацию об этом в интернете. Нейрографика начала увлекать меня. Я люблю учиться, но всегда стараюсь дойти до первоисточника. Так я нашла Институт психологии творчества П.М. Пискарёва. Стала учеником курса «Пользователь» и студентом института. Сколько всего нового, интересного, неожиданного для меня открылось! Я с такой жадностью поглощала информацию, что муж даже иногда косо посматривал в мою сторону. Рисовала я много и с упоением. Безусловно, были и сложные практики, особенно на начальном этапе, когда ты ловишь максимальное сопротивление и откапываешь в глубинах своего подсознания самые неожиданные «сюрпризы». Но тогда я уже знала – точка роста там, где больно, и упорно шла в этом направлении. Моя дисциплина и упрямство в этом вопросе стали отличным ресурсом.

Не сразу, но я стала замечать, что что-то неуловимое меняется в пространстве: как-то удачно сходили в магазин, неожиданно познакомились с нужными людьми, спорная ситуация решилась в мою пользу. Такие маленькие приятности стали происходить всё чаще. От этого появлялась радость и мир становился всё приятнее и красочнее. «Такое приятное занятие для мозга – нейрографика, это хороший бонус для жизни, разве в ней может быть что-то особенное, фундаментальное?» – с такими мыслями я встретила ситуацию, которая дала мне однозначный ответ на этот вопрос.

За крутым поворотом тебя всегда ждёт новый пейзаж

Турция нам даже очень понравилась. После отеля мы сняли квартиру и провели там два месяца, в это время познакомившись с русскими блогерами, которые живут в Аланье. Мне понравилось там всё: климат, город, цены. Мне даже очень понравилась квартира в которой мы жили. Месторасположение, жилой комплекс, интерьер, сторона на которую выходят окна. Мне нравилось в этом месте ВСЁ. Иногда я ловила себя на мысли, что было бы очень замечательно, если бы я могла сюда приезжать тогда, когда Я захочу. Но это была не моя квартира, а арендованная и такая вероятность была под большим вопросом.



Однажды вечером, сидя в кафе с друзьями, у нас зашёл разговор о

покупке недвижимости. Идея казалась весьма здоровой и такой желанной, но вот осуществление этого плана просто пугало своей невозможностью. Тем не менее, уже наутро я поняла, что мысль о приобретении недвижимости плотно засела в моей голове. Просто ради удовлетворения собственного любопытства, я узнала стоимость покупки жилья в Аланье. Узнала, удивилась, возмутилась, пересчитала сбережения, испытала еще целый букет впечатлений и будто даже смирилась с тем, что эта мысль перейдет в разряд мечты. Но тут произошло событие, которое я вообще никак не могла спрогнозировать: мы узнали, что квартира, в которой мы живём, выставлена на продажу. Да, та самая! Самая желанная, в которой всё было так, как МНЕ нужно, та, в которую я хотела приезжать в любое время года. Тут случился первый шок. Окончательно «прибила» заниженная стоимость и сроки: через месяц её должны купить, цена на порядок ниже рыночной. Я испытала ледяной душ от собственных эмоций. Еще пару раз пересчитав все накопления, мы поняли, что до нужной суммы не хватает 15.000\$ и ни малейшей идеи, где их можно взять за такой короткий срок. Более того, это были вообще все наши накопления. Тут добавился вполне оправданный страх потери денег. Сказать, что мы оказались в своеобразной эмоциональной адской карусели, – вообще ничего не сказать. Мы никому не говорили о нашем желании. Так сложилось, что поделиться этими мыслями мы не могли ни с моими родителями, ни с родителями мужа. Взять денег «в долг» банально было просто не у кого, да и сумма весьма приличная.

И тут я просто начала делать: я ежедневно рисовала, по несколько рисунков на эту тему. Мне просто больше ничего не оставалось делать. Времени было мало, а логически я вообще не видела нужный для меня выход. Иногда накатывало отчаяние, и в эти моменты я просто брала маркеры, листы и садилась рисовать. Срок подходил к концу.

В одно утро мужу позвонила его мама и сообщила хорошую новость: она наконец-то продала старенький дом своей родственницы и, разделив сумму пополам (у мужа еще есть родной брат), отдаст мужу его часть. Новость меня порадовала, но я уже привычно пошла рисовать «свои странные картинки». Когда же пришла sms-сообщение о сумме зачисления на счет, я рыдала и смеялась в голос одновременно: там было 14 875\$. Этот водопад слёз и эмоций сложно представить человеку, который никогда не переживал чудо. Покупая новый комплект посуды в свою новую турецкую квартиру, я уже точно знала: нейрографика РАБОТАЕТ!!! И никто



не сможет убедить меня в обратном. Этим знанием мне захотелось поделиться со всем миром.

Большая дорога покорится маленьким шагам

Меня захватывало ощущение восторга и благодарности, будто я попала в огромный вихревой поток и мне хотелось всем рассказать о нейрографике. Ведь я нашла тот самый способ изменения реальности. Именно способ!!! Не теоретические знания, рассуждения, выводы, мысли и т.д. А конкретный, четкий метод, план действий. Я на собственном опыте знаю – только действия могут привести тебя к нужному результату.

У меня есть увлечение: вокал. Еще в школе мой голос заметили преподаватели, и так я стала солисткой в образцовом хоровом коллективе. Навык академического пения и нахождения на сцене, постоянных выступлений, очень пригодился мне, когда нужна была работа. Тогда я пела в караоке-клубе. Но пение для меня это не только про сцену, заработок или развлечение. Работа с голосом – это всегда про высказывание твоей души. Я очень интровертна, мне тяжело даётся близкое общение с другими людьми, я не склонна к высказываниям своих эмоций, переживаний, мыслей, тревог. Но и копить это всё внутри просто невозможно. Пение для меня стало тем самым, моим идеальным способом высказывания. Так я выражаю свои чувства и отпускаю эмоции. Но в любом деле нужна сноровка и профессиональный рост, иначе невозможно узнать все грани и овладеть мастерством. Именно поэтому я занимаюсь вокалом с преподавателем высокого уровня. Тут есть еще один секрет: регулярность. Занятия проходят один раз в неделю, иногда – два. При любых обстоятельствах, в любой стране (можно заниматься он-лайн), при любой погоде. Всегда, регулярно, без пропусков. Я считаю, что это самый важный секрет успеха. Дисциплина и регулярность – только так можно добиться поставленной задачи.

Так же случилось и с нейрографикой – я просто рисовала почти каждый день. Сначала, ты можешь вообще ничего не заметить, потом будешь думать, что ничего не происходит и смысла в этом нет, на этом этапе максимально важно просто делать, не раздумывая. Потом занятие станет превращаться в привычку, уже захочется это делать, потому что тебе становится от этого просто хорошо. И в один самый прекрасный день ты вдруг увидишь, что живёшь уже в другом измерении, твоя жизнь изменилась на 180°, и причиной этих изменений является ТВОЙ выбор.

В запуске курса «Пользователь+Нейрокомпозиция» не было всё

идеально. Люди жаждут изменений, но не хотят становиться их причиной. Так было во все времена. Брать ответственность за себя и свою жизнь – отнюдь не лёгкое занятие. Я это прекрасно понимаю. Но в эффективности работы нейрографики у меня нет даже тени сомнения, и поэтому каждый день я делаю шаги на пути к своей мечте – глубоко изучить метод нейрографики и делиться этими прекрасными знаниями с другими людьми. Огромным богатством является то, что на всех этапах обучения в Институте психологии творчества П.М. Пискарёва студентам дают доступ ко всей возможной информации, касающейся нейрографики. Тут можно найти ответы на все возникающие вопросы, работа инструкторов и кураторов впечатляет. Это очень глубокая и важная информация, её пользу невозможно переоценить. Каждый раз пересматривая вебинар, перечитывая статью, я открываю для себя что-то новое, расширяя горизонт своего познания прекрасного метода нейрографика.

Я хочу запускать обучающие курсы, вести личные и групповые сессии. При помощи нейрографики я хочу делиться с другими людьми сокровищем – возможностью жить свою лучшую жизнь. И путь этот путь пока даётся совсем не легко, дорога терниста и извилиста. Но я уверена: постоянными, маленькими шагами она покорится.

Год глобальной трансформации

Что такое календарный год? Это 365 дней. А это много или мало? Я могу сказать однозначно: этого времени достаточно для полной трансформации своей внутренней системы мировосприятия. Что же у меня произошло за 365 дней активной работы над собой по методу нейрографики.

Новое обучение и новая профессия. Я заканчиваю курс «Инструктор нейрографики» в Институте психологии творчества П.М. Пискарёва. Я стану дипломированным специалистом в двух направлениях: инструктор нейрографики и эстетический коуч.

Я веду экспертный блог и в нём уже 35 000 подписчиков. Это более чем успешный рост.

Я запустила курс по нейрографике «Пользователь+Нейрокомпозиция», сейчас идёт прекрасный второй поток обучения.

Сместился мой личный фокус внимания. Если год назад я была четко сфокусирована на телесном здоровье, а тема духовного развития казалась мне чем-то абстрактным и далёким, то сегодня я активно изучаю духовные

практики. Теперь я могу соединить тему телесного и духовного здоровья в один общий продукт.

Я четко пошла в реализацию своего духовного потенциала: я могу синтезировать методы физической трансформации тела и практики духовного развития так, чтобы люди получили от этого максимальную пользу и меняли свою жизнь во благо.

Теперь я точно знаю свой путь, путь Проводника. Я в этом уверена и уже ничто не сможет посеять сомнения в моей душе. У меня появились большие планы для этой жизни.

Эти результаты не пришли сами собой и не свались на меня с неба. Это наглядный результат моей внутренней работы благодаря замечательному методу «Нейрографика».

Ежедневно я благодарю себя за то, что однажды сделала этот выбор – увидела и начала рисовать. Нейрографика открыла для меня мой огромный потенциал, мой путь реализации, путь моего духовного роста и развития. Для меня это всегда будет особенный инструмент, ведь именно с нейрографики, с этих «странных картинок» началась моя новая и самая лучшая жизнь.



[Ссылка на дипломную работу Вайщук Кристины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Рост дохода.



Тема: Увеличение моего дохода.

