



2023 год

Автор:

Гончарова Ольга

Супервизор:

Пшеничникова Наталья

Тема:

На пути к жизни, профессии и телу мечты с НейроГрафикой

Оглавление

Гончарова Ольга.....	2
На пути к жизни, профессии и телу мечты с НейроГрафикой.....	2
На пути к жизни, профессии и телу мечты с НейроГрафикой.....	2
Мои планы в развитии и профессии.....	10
Работы.....	11

На пути к жизни, профессии и телу мечты с НейроГрафикой

Психология, различные практики и инструменты для личностного роста и развития мне были интересны всегда. Не помню, чтобы у меня были муки выбора по поводу профессии. В каких-то журналах, книгах я в первую очередь искала рубрики с психологом. Всегда с нетерпением ждала и радовалась, когда в школе проводили занятия с психологом и предлагали разные тесты. Помню, как первый раз узнала про интровертов и экстравертов. Мне кажется, для меня тогда открылся целый мир. Я хотела поступить на психолога, но, как это часто бывает, прислушалась к родителям и поступила на экономический. Проходила обучение заочно и на втором курсе устроилась работать бухгалтером-кассиром в гостиницу. Какое-то время меня еще посещали мысли о том, чтобы поступить учиться на психолога, но перевод на должность главного бухгалтера, отчеты, законы, налоги закрутили в свою воронку. Незаметно из моей жизни ушли книги по психологии, а все мысли были заняты работой. Первые 10 лет до рождения ребенка я даже любила свою работу: с интересом изучала законы, увлеченно искала копейку, на которую часто не сходился бухгалтерский баланс, с удовольствием подшивала в папки сданные отчеты и аккуратно расставляла на полки.

Выйдя на работу после декретного отпуска в 2016 году, я четко осознала, что не хочу больше работать по профессии бухгалтером, но страх и привычный образ жизни победили.

И так прошло четыре года. Но я постоянно думала о том, чем хочу заниматься, меня посещали множество идей, я фантазировала, мечтала, иногда проходила какие-то курсы, пытаюсь «натянуть» на себя новые профессии, но так ничего и не делала после. Мысли о том, что можно пойти учиться на психолога, я отметала, так как считала, что уже поздно. На тот момент мне было 30 лет. Поэтому я решила подождать еще, чтобы изменить профессию в 37. А пока я ждала, в 2020 году оказалась на эмоциональном дне, от которого, как говорят, можно оттолкнуться, но я не спешила. Хотя начала проходить различные марафоны, тренинги от тренеров личностного роста, но увольняться с работы все еще не решалась.

В одном из таких марафонов был чат города, девушки собирались на различные мероприятия, общались, обменивались информацией. В этом чате я была не частый гость, обычно у меня в нем было по несколько тысяч непрочитанных сообщений. Но выходить из него я не хотела, потому что ждала

самого подходящего момента, чтобы позволить себе начать жить.

И этот момент настал, но для этого мне необходимо было попасть в больницу, обрести и потерять в один момент, а еще начать праздновать свой второй день рождения. Потому что когда ты очень хочешь изменений в жизни, но ничего для этого не делаешь, то сама Вселенная тебе помогает.

Как в притче про двух Ангелов:

– Ну и работка!

– Привыкнешь, зато результативно! Как выбьешь человека из зоны комфорта, так он и шевелиться начинает! Так большинство людей устроено!

– А если и это не помогает?

– Еще третий уровень есть. Там потерями учат, но это совсем другая история.

Видимо, мне нужно было попасть на третий уровень, чтобы прийти к НейроГрафике или вернуться к себе, потому что работа забирала всю энергию, а ресурсов для восполнения не было, я почти забыла про спорт и творчество, то, что наполняло меня всегда.

Находясь в больнице в июле 2022 года, я с безразличием переходила из одного чата в другой, чтобы как-то себя отвлечь от мыслей и переживаний. Я зашла в тот самый чат марафона, о котором писала вначале. На тот момент в нем было более 6000 тысяч непрочитанных сообщений, но увидела я одно, самое нужное для меня в тот момент. Это было приглашение от Инструктора Нейрографики Натальи Свистун на онлайн-интенсив на раскрытие себя настоящей. До этого я уже много раз видела в интернете рекламу блогеров про НейроГрафику, но ни разу не рисовала и не углублялась в подробности о методе. А в тот момент я не задумываясь отправила сообщение с запросом записаться на участие. И через месяц, 28 августа 2022 года, я уже рисовала свой первый рисунок НейроДрево на тему проявленности в социальных сетях. Я очень давно этого хотела, но масса комплексов и ограничивающих убеждений, которые накопились за последние несколько лет, мне мешали.

В этой теме мне достаточно было одного рисунка, и уже с сентября «ожил» мой профиль в социальных сетях, зарегистрированный еще с 2017 года. Я начала активно вести страницу, свободно выходить в сторис, рассказывать о том, что происходит в моей жизни. А интересными событиями

моя жизнь наполнялась с каждым днем все больше и продолжает наполняться сейчас. Или правильнее будет сказать: я наполняю свою жизнь интересными событиями, моделирую свою реальность на плоскости листа и это воплощается в действительности. Скажу, что этот год по насыщенности и масштабу событий равен, наверное, пяти годам. И я хочу рассказать о некоторых из них.



На интенсиве Инструктор проводила розыгрыш, и я выиграла участие в ее следующем онлайн-марафоне. И в сентябре я уже снова рисовала НейроГрафику на тему путешествий, а именно «Поездка в Геленджик», которую организовывала Наталья. Как я узнала позже, такие поездки она устраивает постоянно с рисованием НейроГрафики, общением, различными активностями в прекрасных и красивых местах и городах. И я как будто проснулась: я поняла, что за последние годы у меня было всего несколько поездок с мужем и дочкой и нашими друзьями. Поэтому я активно начала рисовать по мастер-классам Натальи отдых в кругу единомышленников, людей, которые тоже увлекаются различными методами развития и темой личностного роста. Так как в моем близком окружении скептически относились к этим вещам.



В Геленджике я, конечно, побывала. Вдохновилась, зарядилась энергией, увидела невероятной красоты «Голубую бездну», нарисовала еще несколько работ в окружении прекрасных девушек, с которыми познакомилась и встретилась еще не в одной поездке за этот год, так как провела с ними в декабре 2022 года новогодний корпоратив, в июне 2023 года посетила Лефкадию и привезла красивые фотографии с лавандой, после, в августе этого года, съездила первый раз в жизни в Архыз в период звездопада, искупалась в горном водопаде, покаталась на джипах. В каждой поездке я рисовала на тему следующей и вносила даты в календарь событий.



В Геленджике я познакомилась еще с одним Инструктором НейроГрафики Зоей Конновой. С ней я рисовала на тему «Трансформации» (уверенность, коммуникация, спорт).

И проходила тренинг «Архитектура реальности» с запросом на то, чтобы определиться с профессией, так как после больницы я окончательно решила уйти из бухгалтерии и находилась в «поиске себя».

Вот я на Линии Времени с обозначенной точкой сейчас 12 ноября 2022 года и точкой в будущем через полгода 12 мая 2023 года, понятия не имею, чем хочу все-таки заниматься и как могу быть полезной этому миру. Этот тренинг был удивителен для меня, наполнен массой впечатлений. И вспомнила я о нем, когда летела в самолете в Санкт-Петербург 14 мая 2023 г. на Нейроинтенсив «Белые ночи» в статусе Инструктор Нейрографики 2023 г. Это казалось чудом! Каждый раз, вспоминая себя на Линии времени и в самолете, мое тело покрывается мурашками, на глазах слезы, а в груди волнительный трепет и есть четкая уверенность в том, что все возможно!

Я, конечно, еще рисовала на тему «Участие в Интенсиве «Белые ночи»». Но это было позже, уже на инструкторском курсе, на 8 Бессмертном!

А вернувшись из Геленджика, уже через три дня я пошла на курс «Пользователь» к Зое Конновой. Проходя обучение, я рисовала кейс на тему «Реализация в новом интересном деле», даже не думая о том, что могу стать Инструктором Нейрографики и Эстетическим Коучем.

Я просто получала огромное удовольствие от процесса рисования и удивлялась количеству осознаний, которые ко мне приходили в этот период.



Параллельно делилась процессом работы над собой и результатами в социальных сетях на своей странице. Я стала получать отклик и обратную связь с вопросами, что такое НейроГрафика, где я этому учусь. А еще самыми частыми фразами, которые я стала слышать от людей, были: «Тебя не узнать! Ты так изменилась! Выглядишь отлично! Очень интересно смотреть твои сторис!» А я продолжала рисовать, прошла алгоритмы курса «Специалист» и все принципиальные алгоритмы, как пользователь. И все еще не думала идти учиться в Институт психологии творчества.

Просто, наверное, не хватало времени, чтобы остановиться и подумать, потому что от первого рисунка и до момента оплаты курса «Инструктор НейроГрафики» прошло всего 4 месяца.

А подтолкнули меня вопросы в социальных сетях, которые с

интересующихся сменились на вопрошающие с запросом научить рисовать НейроГрафику. И меня осенило. Я, наконец, поняла, чем хочу заниматься, точнее, я и раньше это понимала, но теперь просто разрешила себе идти учиться в сферу, которая мне действительно интересна, чтобы в дальнейшем работать с людьми в помогающей профессии.

Я вспомнила, что в 2021 году проходя очередной тренинг, делала опрос среди близких и друзей с вопросами: «Что у меня получается лучше всего?», «Зачем обратились бы ко мне в первую очередь?» и «Чему могли бы у меня научиться?». И 10 человек из 10 ответили, что я очень творческий человек, что придут ко мне за советом, выговориться и поделиться своими переживаниями, хотели бы научиться у меня спокойствию и умению реагировать на различные ситуации.

После этого я с полной уверенностью и радостью оплатила 29 декабря 2022 г. обучение в Институте психологии творчества Павла Пискарёва.

До начала обучения в марте я продолжала рисовать на тему «Уверенность в себе», «Целостность», «Проявленность».



Я всегда была и остаюсь добрым человеком. Никогда не понимала, как можно смеяться над людьми за их внешность или какие-то недостатки. Во мне всегда много любви к людям. Но раньше я боялась это выражать, сказать комплимент, выразить восхищение человеку, обнять, открыто выразить свои чувства. В новой компании я чаще наблюдатель, боялась сказать или сделать что-то не так. Внутри меня был комок невысказанных чувств, слов, эмоций, как плохих, так и хороших. А хотела быть уверенной и открытой в общении, красиво и правильно говорить. Я и сейчас стремлюсь к этому, каждый день работаю над собой. Очень хочу пройти курс ораторского мастерства. И

обязательно это сделаю. Мне важно, чтобы людям было интересно меня слушать, тем более сейчас, когда я сменила профессию. Много еще впереди, но то, что изменилось сейчас с НейроГрафикой в моей жизни, приводит меня в восторг.

Раньше, проходя курсы, я в какой-то момент подседала на эндорфиновую иглу, проходя один марафон за другим, тешила себя мыслями о том, что развиваюсь. Во время всех курсов был большой подъем энергии, я выполняла задания одно за другим, и казалось, что всего можно достигнуть. Но после завершения я возвращалась в жизнь и понимала, что вокруг ничего не изменилось, что нужно действовать, чтобы получить результат. Наступал жесткий эмоциональный откат, и надо было с этим справиться. Я понимала, что есть два пути развития: либо продолжать над собой работать и делать шаги к цели, либо сказать, что всё это полная чушь и жизни мечты не бывает, но для меня это значило предать себя. Я понимала, что знания без действий ничего не изменят в жизни, только будут забирать энергию. Конечно, что-то в жизни менялось, я не обесцениваю этот опыт и проделанную работу, в определенный момент это стало эмоциональными костылями для меня, чтобы начать движение на пути к жизни, профессии и телу мечты. В тот период я наладила отношения с мужем и снизила вес на 20 кг благодаря регулярным тренировкам и сбалансированному питанию. Но именно с НейроГрафикой я стала активной в социуме, мое состояние изменилось, а все мои желания стали переходить в намерения и действия.

Одним из моих действий в рамках темы «Уверенность в себе» стало участие в женском кругу. Летом 2022 года у меня уже был такой опыт. Помню, как на первом занятии у меня бешено стучало сердце. Я начала говорить, почувствовала ком в горле и в какой-то момент хотела заплакать. Потом на меня накатывали самые разные чувства: негодование, злость на себя, бессилие, потому что казалось, что все эти страхи не преодолеть и не проработать. Но слезы были не только от волнения, но и от избытка чувств, радости, что я все-таки пришла. Полнейший выход из зоны комфорта для меня, потому что несколько лет я сидела одна в кабинете за компьютером и горой бумаг, общалась только с узким кругом близких людей. И прийти, открыть рот и сказать всем: «Здравствуйте, меня зовут Оля...» — было очень трудно.

Второй раз в декабре 2022 года, прорисовав не одно НейроДрево, я пришла уже совсем с другими чувствами и ощущением себя. И это настоящая любовь. Пришла уже новая Оля. Конечно, было волнение, но это скорее было похоже на трепет от предвкушения чего-то хорошего и интересного. И если первый раз я шла, чтобы наполниться энергией, то во второй раз я

готова была делиться своей энергией с миром и людьми.

Я стала регулярно посещать встречи в женском кругу, у меня изменилось и расширилось окружение. С одной из участниц мы организовались летом на утренние велопрогулки, проехали 600 км, встали на сап. Я встретила много замечательных и интересных людей.

Сейчас меня приглашают в этот женский круг для проведения мастер-классов с НейроГрафикой. Я провела несколько встреч и очень рада этому. Особенно приятно получать отзывы после рисования от участниц.

Вокруг меня люди все больше проявляют интерес к НейроГрафике. Мои подруги рисуют со мной, как клиенты для кейсов к диплому «Эстетический коуч». Также я провела несколько мастер-классов для группы по танцам, в которой я занимаюсь на протяжении этого года. И у меня уже появились люди, которые рисовали со мной несколько раз и получили результаты.

Я делаю первые шаги в новой профессии и очень счастлива.

За время курса я получила огромное количество знаний, но пока не спешу все применять в работе. Проживаю сама, наслаждаюсь процессом обучения, не смотря на сильнейшее сопротивление. Окунувшись в мир Института, я поняла, что мои потребности в постоянном получении новых знаний, освоения различных практик закрыты на много лет вперед, потому что на НейроИнтенсиве «Белые ночи» в мае и «Profi НейроГрафики» в октябре этого года я познакомилась ближе с Богобаном, Парадигмальным анализом, Пирамидой Развития и есть большое желание погрузиться в эти направления более глубоко.

Про интенсивы, конечно, хочется сказать отдельно! Действительно «Территория Любви»! «Все возможно!» – думала я на НейроИнтенсиве «Белые ночи». Моему счастью нет предела. Я в кругу единомышленников, коллег, профессионалов и лидеров нейрографики и института. Каждый день интересные новые знания и впечатления, знакомства, радость общения. Снова я на Линии времени, посмотрим, куда она приведет меня на этот раз.

Именно на интенсиве в мае я поняла, что моя жизнь изменилась, а главная мечта последних нескольких лет исполнилась! А случилось это в момент прохождения третьего и четвертого лабиринтов. Мы разбились на пары, и нужно было рассказать коллеге о своей мечте. Я начала говорить о своей реализации, и пришло осознание того, что это уже не мечта, а действительность. Я так привыкла находиться в состоянии мечты, что не

зафиксировала результат. Конечно, еще много желаний, связанных с профессией, потому что я в самом начале пути, но это уже скорее цели, задачи и проекты, которые я могу сопровождать методом НейроГрафики.

В октябре в Санкт-Петербург на НейроИнтенсив я ехала вместе с Натальей Свистун, моей Крестной Феей (так я ее называю), которая появилась в моей жизни самым волшебным образом в нужный момент и провела в мир НейроГрафики, и Зоей Конновой, моим «первым учителем» в НейроГрафике. Все дни меня переполняли эмоции радости, счастья и восторга от общения и взаимодействия с участниками интенсива. Удивительно и интересно было встречать уже знакомых и таких родных людей и ощущать себя частью этого прекрасного мира!

Одним из эффектов обучения на курсе стало то, что я начала рисовать не только НейроГрафику. В школьные годы я училась в художественной школе. Очень любила рисовать, но давно этого не делала. А «Творчество» — мое второе имя. Если бы у меня спросили: «Что такое жизнь?» Я бы ответила: «Творчество!»

И вот я рисую сейчас, и не только НейроГрафику. И снова это кажется чудом: то, что я так люблю, объединено вместе и мне не надо выбирать, в какой сфере развиваться. Я могу улучшать свои знания и навыки в психологии, коучинге и рисовании!

Для себя я вывела рецепт счастья в профессии и ощущения наполненности жизнью: любовь к творчеству, жажда знаний, любопытство, трудолюбие, упорство, вера в свой масштаб. Я признаю и снимаю любые блоки, мешающие моему развитию, с помощью АСО.

Подводя итоги, хочу сказать о том, что самого ценного я забираю с собой, пройдя этот год:

- Конечно, это знания, полученные на курсе в Институте психологии творчества, которые буду пополнять и повышать квалификацию. Уже наметила себе план дальнейшего обучения в институте Павла Пискарева.
- Я поняла, как много вокруг добрых и открытых людей. Как ценно быть в поддерживающем пространстве, общаться с коллегами и единомышленниками.
- Можно реализовать любые проекты, главное — видеть цели, определять ресурсы, наметить шаги и начинать действовать. Переводить идею в желание, желание в намерение, а намерение в

феномен.

- В любом возрасте всё в жизни можно изменить: профессию, город проживания, окружение, внешность, стиль, уровень образования, увлечения. И самый подходящий момент для этого: сейчас.
- Важно умение управлять своим состоянием, дело не в том, что происходит с нами в жизни, а в том, как мы на это реагируем, какой опыт извлекаем и как применяем в дальнейшей жизни.
- Я уверена, что рисовать просто, а главное — можно.
- Не надо выбирать одно направление деятельности в жизни. И НейроГрафика — главное тому подтверждение: психология, коучинг, философия и рисование, как одно целое.
- Можно получать доход от любимого дела.

Казалось бы, очевидные вещи, но как важно их именно прожить и прочувствовать, а не просто услышать. Это как знание, что чистая вода, полноценный сон и отдых, сбалансированное питание необходимы нашему организму, все слышали, но не каждый применяет в своей жизни.

Мои планы в развитии и профессии

Думаю, не буду уникальна в том, что напишу о намерении преподавать курс «Пользователь». Но это не основная моя цель, конечно. За время обучения, в процессе работы с клиентами для выполнения учебных заданий и после проведения встреч офлайн с рисованием НейроГрафики, у меня образовался круг людей, которые неоднократно со мной рисовали и хотят работать над своим развитием более глубоко. Поэтому курс «Пользователь» станет необходимой базой для них.

Работая с людьми офлайн, мне интересно будет применять не только метод НейроГрафики, так как я планирую обучение на курсе «Архитектура реальности». Очень хочется профессионально расти, поэтому рассматриваю возможность взаимодействовать с ИПТ в качестве супервизора и члена МАНГО. Также для меня было большим удивлением, что я заинтересовалась написанием научной статьи. И после написания и получения диплома о переподготовке планирую пойти в аспирантуру.

С безграничной благодарностью к Павлу Михайловичу Пискарёву, преподавателям, супервизорам, кураторам курса. Все будет Нейро!

[Ссылка на дипломную работу Гончаровой Ольги в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Дисциплина.



Тема: Магия утра. Мои ритуалы.

