



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Диц Олеся

Супервизор:

Йелкован Светлана

Тема:

Мой путь - Возвращение к себе

Оглавление

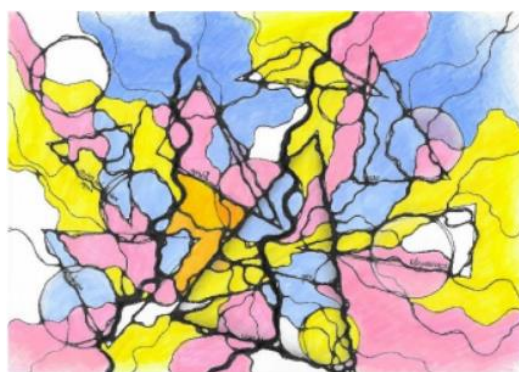
Диц Олеся	2
Мой путь - Возвращение к себе.....	2
Мой путь - Возвращение к себе.....	2
Работы.....	11

Мой путь - Возвращение к себе

Здесь могла бы быть воодушевляющая история о том, какие блага НейроГрафика принесла за последние 9 месяцев, за время инструкторского курса, в мою жизнь. Однако, чтобы проникнуться историей о том, какие изменения у меня произошли, мне придется сперва немного осветить менее воодушевляющие, но очень важные моменты моего прошлого, и начну я, пожалуй, со следующего анекдота:

На приеме у психолога. Психолог: «За несколько сессий, мы уберем весь хлам из вашей жизни». Клиент: «Но ведь это же несущая конструкция!»

Как же это относится к моей истории? Всё очень просто — в последние пару лет моя несущая конструкция жизни начала стремительно рушиться. И да, «виною» этому в том числе и НейроГрафика — за что я ей очень благодарна! Мой путь возвращения к себе начался как раз только после этого переломного момента в моей жизни, а до этого момента я потратила долгие годы на построение жизни полностью игнорируя мои истинные желания и зов души (строила ту самую некачественную несущую конструкцию), которая была рано или поздно просто обречена на крах, но давайте по порядку.



Композиция из треугольников (осень 2022) – работа, после которой, моя жизненная ситуация начала обостряться

Осенью 2000 года мои родители решили переехать жить с Алтая в Германию. Мне тогда было 11 лет. От России у меня остались теплые воспоминания счастливого детства и всего 4 года образования (прошу относиться к правописанию не сильно строго). Переезд мне дался очень тяжело, маме моей тоже, и она 2 года меня успокаивала, что на самом деле это временно, и мы через пару лет вернемся обратно в Россию. Это в принципе и произошло, через 2 года родители покупают грузовик, трамбуют его всем нажитым, и мы едем обратно на Алтай. Однако по прибытию на Алтай мама с папой приходят к решению, всё-таки надо обратно в Германию, но уже навсегда. Теперь у меня абсолютно не было иллюзий по поводу возвращения в Россию. Для меня в этот момент рухнул целый мир, ведь я уже планировала, на кого пойду учиться, где буду жить, в общем, настраивалась на взрослую жизнь в России. И тогда решила, что закончу школу в Германии, получу образование и вернусь обратно в Россию.

В итоге я заканчиваю школу, получаю среднее образование и

профессию налогового консультанта по немецкому налогообложению и понимаю, что с этой профессией я в России не буду востребована. По крайней мере, такие были у меня на то время убеждения. Поэтому я поступаю на высшее экономическое с международным уклоном, учу английский и французский языки, уезжаю в Австралию на год дополнительного обучения, чтобы получить и австралийский (англоязычный) диплом тоже (он будет больше востребован в России, чем немецкий — думаю я). В итоге получаю 2 диплома, и так как образование и в Германии, и в Австралии платное, а в Австралии еще и дорогое, я оказываюсь по уши в долгах. Понимая, что мне будет крайне сложно погашать эти долги с российской зарплатой, я решила, что нужно пару лет поработать в Германии и рассчитаться с долгами прежде, чем думать о переезде. Я начинаю искать работу, но (ох и ах) без опыта работы меня не то, что не берут, меня даже на собеседование не приглашают. Я понимаю, что не готова сидеть дома и искать работу год, а то и два (а такие случаи не редкость в Германии). Поэтому, когда мне попадается возможность устроиться в кратчайшие сроки на работу в Чехии, я соглашаюсь и уже через 2 недели после предложения лечу в Прагу, где я ни разу не была до этого времени. Я планирую продержаться в Праге минимум год, так как всё остальное будет выглядеть странно в резюме, а затем уже с имеющимся опытом работы устроиться в Германии на хорошую должность, чтобы рассчитаться с кредитами по учебе.

В итоге я прожила в Праге 2 года, это было прекрасное время, и я до сих пор нежно люблю этот чудесный город. Уезжала я больше не по желанию, а по расчету. Во-первых, по истечению двух лет мне нужно было начать выплачивать один из кредитов по обучению, а чешская зарплата тоже не велика была. Во-вторых, пришло время, я же на год ехала и уже и так задержалась дольше, чем «положено». Соответственно, мой новый план был таков: перевестись в этой же корпорации на хорошую должность в Германии. Еще не дожидаясь желанной должности (пока я только в поиске подходящих вакансий), я уже пишу увольнительную. Все мои коллеги и друзья говорят: «Ну ты рискованная, а если не успеешь найти?», а у меня такой мысли даже не возникает, у меня же есть план! В итоге я нахожу, конечно же, должность, хоть это и временная позиция с контрактом на год, но я вообще не переживаю по этому поводу, у меня есть внутреннее убеждение, что всё будет хорошо! И всё действительно складывается довольно неплохо, спустя год меня даже перenanимают на постоянной основе. Хотя на тот момент в компании ввели некоторые ограничения, моему руководителю удается меня удержать в команде и выбить повышение.

Следующие 5 лет после перевода в Германию у меня отличный рост, меня повышают по карьерной лестнице до уровня коллег, которые уже 20 лет работают в команде, я в полтора раза увеличиваю свой годовой оклад (а это для Германии очень прилично), я становлюсь практически правой рукой уже нового руководителя нашего отдела, меня очень уважают и ценят в компании за профессионализм, экспертизу и личностные качества. Финансово положение тоже стабилизируется. Я полностью погашаю один кредит по учебе в размере 5.600 евро и начинаю выплачивать второй кредит по учебе в Австралии в размере 23.500 евро, закрываю кредитную карту чеком в 7.000 евро и покупаю машину (5.000 и через 3 года меняю её на модель поновее за 17.000 евро — для меня прям достижение). Также я покупаю дом с тремя квартирами для сдачи в аренду в качестве «страховки на будущее» (да, полностью под ипотеку, но доходы вроде как покрывают этот кредит и прочие расходы по недвижимости).

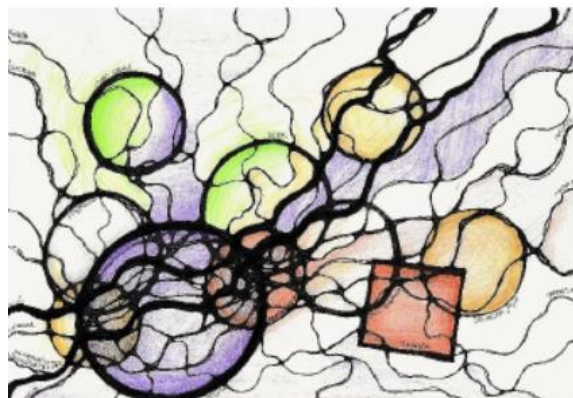


Одна из моих первых работ (зима 2020) на карьерный и финансовый рост – до обучения в ИПТ

А как же Россия, подумаете вы? А вот так... Я помню обсуждала с моей сестрой не один раз то, что не хочу жить в Германии, что не моя это страна и она сказала мне интересную вещь: я Германии никогда не давала реальный шанс. И я поняла, что она права, прежде чем принять решение уехать, я должна попробовать дать Германии настоящий шанс, все-таки она дала мне два образования, опыт работы и т.д. В итоге я все эти 5 лет честно старалась, прям изо всех сил, и, несмотря на все эти перечисленные достижения, это всё было не то. А как же все эти успехи, спросите вы? А успехи действительно крутые, не спору, однако честности ради стоит добавить: да, я увеличила доход в 1,5 раза, но оклад, с каким меня изначально взяли в команду, был на 30–40% ниже положенного для той позиции и учитывая мой опыт работы. Соответственно, я после 5 лет вышла только ориентировочно на тот доход, какой я бы имела, не напрягаясь, если бы мне изначально начислили достойный оклад. А как дом? А дом старенький, постоянные проблемы и ремонты — да, пока посильно, но обещают реформы по налогообложению, и уже сейчас известно, что его содержание станет мне обходиться значительно дороже. К тому же постоянно меняются жильцы, одна семья вовсе перерасчеты не погашает, я все время как на пороховой бочке, не знаю, где следующий подвох ожидать. За пять лет я съездила только два раза в отпуск в Черногорию, один раз в Польшу и один раз на Байкал — при учете, что мои коллеги в отпуска 2–3 раза в год ездят. Так вот, да, жить стало условно лучше, но какой ценой! И самое главное, я все больше и больше начинаю ощущать себя глубоко несчастной

и у меня пропадает оптимизм и уверенность в себе и в своих силах. С каждым годом это чувство только растёт, и усиливается и вновь я стала задумываться о возврате в Россию.

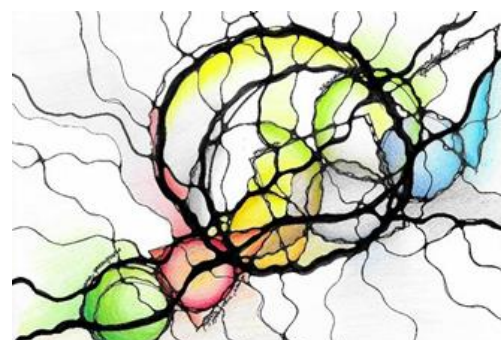
В январе 2022 года я ездила в то самое путешествие на Байкал, я заехала в Москву к друзьям и немного познакомилась с этим городом, и, к моему удивлению, мне там очень понравилось. По приезду домой, в Германию, я спросила своего руководителя, есть ли возможность перевестись в Московский филиал, оставаясь при этом в её подчинении. «Комфортное так для меня



Одна из ранних работ (лето 2021) моё заветное желание – поездка на Байкал

решение было бы», — думала я, — «работу уже знаю, коллектив тоже». На моё удивление, она согласовала этот вопрос со своим начальством и мне дали добро. Моему счастью не было предела! Как же здорово, я могу уехать в Россию, имея уже стабильную работу и хороший оклад (конечно, мой немецкий оклад нужно будет пересчитать на российский, но он был бы уже на хорошем уровне). У меня не было бы испытательного срока, я могла бы попробовать и, если вдруг что-то пошло бы не так, вернуться обратно. Я могла бы, так сказать, «искупаться и не намочить штанишки». А потом случился февраль... и мои планы накрылись медным тазом. Моя начальница сказала, что перевод в Россию нужно приостановить, затем наша компания заморозила все действия в России и в итоге ушла полностью из России, закрыв все свои филиалы. К тому времени я уже расторгла договор на аренду квартиры, и так как я понятия не имела, какое действие мне предпринять, в мае 2022 я переезжаю к родителям, чтобы тут немного переждать, в надежде, что все наладится в ближайшее время...

А время идет, ситуация не улучшается, на работе меня заваливают работой, теперь я даже подменяю свою начальницу в отпуске и веду её дела. Отпуска в 2022 (кроме Байкала в январе) у меня нет, не считая недели на переезд к родителям и недели отдыха дома, в которой меня моя начальница тоже запрягала. На больничном (которые случаются крайне редко, 3 раза за 5 лет) она также требует выполнения то того, то другого задания. В конце лета, я понимаю, что жить все время с родителями не дело

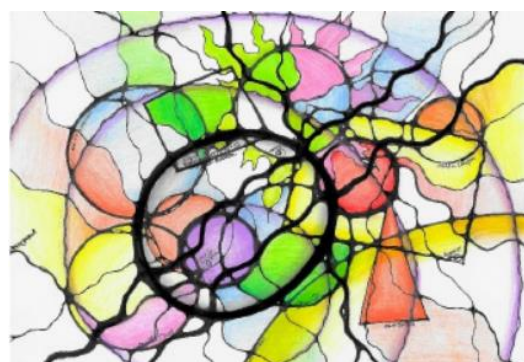


НейроКолор — работа) благодаря которой я осознала, что мне поможет восстановиться и решить ситуацию (январь 2023).

и ситуация с Россией, видно, быстро не разрешится, я пытаюсь вновь дать шанс Германии. Я начинаю искать жилье и понимаю: за последние 5 лет цены резко выросли, очень дорого получается снимать жилье, проще купить (опять в ипотеку). Начинаю усиленно искать недвижимость, нахожу полдома, который мне очень понравился, с владельцем мы договорились о цене, и я уже получила подтверждение по одобрению кредита, назначила встречу с банком для оформления. Однако буквально за день до встречи мне звонит владелец и, извиняясь, сообщает, что он передумал продавать, так как очень непонятные времена и он боится. Когда я начинаю смотреть другие объекты, понимаю, что всё, момент ушел, так как кредитные ставки резко взлетели вверх и мне больше не по зубам.

На работе тоже всё не гладко. В конце года к нам в отдел приходит новая сотрудница с похожим опытом работы в компании (7+ лет), как у меня, и ей сразу назначают оклад на 15% выше моего, она сама даже признается мне в том, что она считает, что я должна получать по логике больше, тем более я делаю работу, которую никто в команде делать не хочет и не соглашается. Интересно, думаю я, а не повод ли это поговорить с моей начальницей о повышении зарплаты, которой уже 2,5 года фактически не было. Когда я поднимаю эту тему в декабре 2022, меня сразу возвращают «с небес на землю», так как ситуация в компании не из лучших, повышения по зарплате не ждать, но обещает очередное повышение должности (с ещё большей ответственностью и с минимальной добавкой к зарплате), где-то через год. И, конечно, она постарается в годовом цикле перерасчета зарплаты (в марте 2023) максимальное для меня сделать, но даже это «максимальное» не покроет годовой уровень инфляции, сразу предупреждает она.

И на этом этапе все мои усилия и старания, особенно последнего года, все надежды и ожидания касательно моей жизни в Германии рушатся. У меня резкий упадок сил, и через пару дней я прошу отпуск на последнюю неделю декабря, так как очень устала. Всю эту неделю я как овощ, только сплю, ем, лежу в кровати. А по истечению недели, когда 2 января мне нужно выходить



Работа, после которой я решаю пойти на курс "Инструктор Нейрографики и Эстетический Коучинг 2023" (январь 2023)

на работу, меня окончательно накрывает, и у меня случается нервный срыв и полное истощение. И я понимаю: то, что я так долго оттягивала и маскировала проявляется наружу — полное эмоциональное выгорание! И вот моя несущая конструкция (вспоминаем анекдот) окончательно рушится с грохотом! Но что самое удивительное, именно в это время я принимаю для

себя решение идти обучаться на Инструктора НейроГрафики! 27 декабря я обращаюсь с этим намерением в ИПТ, и уже в первых числах января я оплачиваю полностью весь курс. Моя жизнь рушится вокруг меня, и я ставлю под вопрос все свои решения и действия последних лет, но предстоящий курс — единственное, в чем я полностью уверена! Он для меня как спасательный круг во время шторма в открытом море.

Также я понимаю, что я не могу позволить себе сесть и ждать начала курса, мне нужно действовать немедленно и начать заботиться о себе и своем состоянии. После нескольких неудачных попыток получить помощь, я вскоре понимаю, что в Германии я не получу быстрое решение (тут даже чтоб записаться на терапию к психологу можно 6–8 месяцев прождать — это как минимум), и поэтому я ищу другой индивидуальный подход! И к середине января у меня есть план: мне нужно срочно в Россию, восстановить свое физическое, энергетическое и психическое здоровье, а затем мне нужен отпуск у моря длиной минимум в месяц! Соответственно, мне нужен отгул длиной в 3 месяца. С этим запросом я обращаюсь к своей начальнице, это даже не запрос, это требование — в противном случае я готова уволиться (это я, конечно, не говорю). Моё требование даже не обсуждается, а сразу даётся добро — вот она, сила намерения! Мы договариваемся о том, что к началу февраля я передаю все дела коллегам, и с 01.02. отстраняюсь от всех дел до конца апреля. И вот на скорую руку я организую поездку в Россию, в Барнаул к сестре, и дальше всё по плану: полное медицинское обследование, массаж тела и лица, массаж энергетический с поющими чашами, общение с сестрой, НейроГрафика, трансформационные игры, регулярные встречи с психологом и экспресс перезагрузка, встречи с друзьями и родственниками и дальше по списку.

И вот, первые дыры уже залатаны, в середине марта я возвращаюсь в Германию и спустя пару дней лечу в Таиланд — откуда я и начинаю обучение на Инструктора НейроГрафики! Таиланд, а именно Самуи, меня позвал совершенно неслучайно, ведь ранее я об этом острове даже ни разу не слышала и тут понимаю, что мне точно туда. На Самуи я лечу на 5 недель, и это время, где я возвращаюсь к себе, учусь слышать сердце, много отдыхаю и наполняюсь энергией, много размышляю, практикую НейроГрафику и получаю много ответов! Одно из самых больших осознаний, так это то, что ко мне приходит четкое понимание, что я сделала всё возможное с моей стороны и даже больше: я



Первая работа инструкторского курса в стиле НейроАрт – Вулкан (март 2023)

действительно дала Германии настоящий шанс стать если уж не счастливой, то хоть успешной — но не вышло! И я понимаю, что Германии больше ничем не обязана, я честно попыталась и выполнила перед ней свой долг. Перед своим отъездом в Таиланд у меня был какой-то внутренний конфликт, что-то тяготило, и вот после этого осознания пришло спокойствие, принятие и доверие.

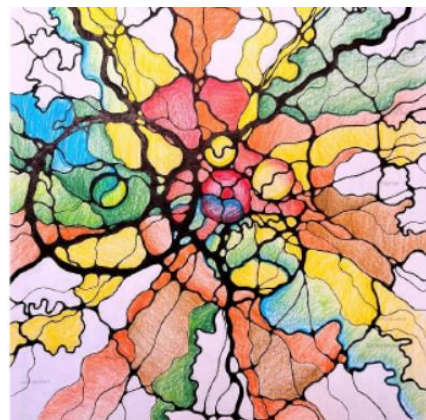
И ещё находясь на Самуи я уже принимаю ряд следующих решений:

- Желание обучиться практике Аксесс Барс, но так как даты не совпадают, думала, скорее, не выйдет, так как курс выпадает на начало мая, а я только за пару дней до этого из Таиланда возвращаюсь, и нестыковка получается. Но тем не менее, намерение во вселенную отправила!
- Ещё с Таиланда я бронирую свою следующую поездку, так как я решила жить ярче и чаще путешествовать! Поэтому спонтанно записываюсь на фото-тур в конце июня во Францию с группой незнакомых попутчиц. Совершенно спонтанно получаю последнее место в группе.
- Начать открываться людям и поделиться своим путем и опытом со своими подписчиками и начать активно вести инстаграм — я чувствую в этом большой потенциал личностного роста.
- Наконец, я решаюсь уволиться с работы к концу ноября — это одно из самых непростых решений! Ведь долгие годы она для меня была ВСЕМ! А решила я это потому, что...
- После 20 лет мечтаний я всё-таки решила рискнуть переехать жить в Россию, в Москву! Я к этому очень долго шла, и очень много событий сбивало меня с этого пути. Но в этот год я как никогда поняла, как же мне важно это попробовать! И поэтому...
- Я решила продать свою недвижимость, которую приобрела в Германии, так как она приносила только убытки и тянула меня назад. И к тому же законодательство с каждым годом все больше ужесточает правила игры на рынке недвижимости.
- И это всё параллельно интенсивному инструкторскому курсу, который я, конечно, тоже намерена успешно закончить!

И вот, ровно 9 месяцев после начала обучения, я пишу эти строки в небе, находясь в самолете, который держит путь в Москву, куда я направляюсь для того, чтобы снять квартиру. Я оглядываюсь назад и недоумеваю, сколько событий принесли эти 9 месяцев. Ведь все пункты, и даже больше, превратились в реальность уже либо находятся в процессе!

- Сразу после приезда из Таиланда 28.04 я заглянула на страницу фасилитатора, которая первый раз за долгое время вновь прилетает в Германию и ещё недалеко от меня, чтобы провести класс обучения Аксесс Барс, и вижу, что даты сдвинуты на середину мая! Я берусь искать отель и понимаю, слишком дорого, и тут у меня появляется хорошая знакомая, которая живет недалеко от того места, говорит, что тоже идет на курс, и предлагает мне остановиться у нее — ну фантастика! В итоге я сертифицированный практик Аксесс Барс!
- В конце июня я не просто отправляюсь в фототур во Францию, я ещё продлеваю это удовольствие, живу в Ницце, путешествую по Лазурному берегу и, конечно, посещаю Прованс! И самое главное, знакомлюсь с замечательными девушками, с кем мы стали хорошими подругами!
- Я возобновляю свой блог в инстаграм, делюсь там искренне своей историей и начинаю более уверенно проявляться! Также я ещё прохожу программу менторства у наставника по продвижению социальных сетей (с кем мы, кстати, познакомились в Ницце) и преображаю свою страницу, и самое невероятное — начинаю даже выходить сторис, и число моих подписчиков увеличивается в 3 раза!
- В первый же мой рабочий день после отпуска я подаю заявление об увольнении к 30.11.2023 (так как, согласно договору, я должна отработать ещё 6 месяцев с момента подачи заявления об увольнении).
- Я сейчас в процессе организации моего переезда в Москву! В данное время я в отпуске и пребываю в Москве с целью поиска жилья! А на 10.12 у меня уже куплен билет в один конец Германия — Москва!
- Я выставила свой дом в Германии на продажу и привлекла риелтора, который занимается этим делом. На данный момент у меня есть потенциальный покупатель, который собирает и готовит документы — в общем, тоже в процессе!
- Ну и конечно я дальше продвигаюсь в обучении на инструктора НейроГрафики и Эстетического коуча и уже начала вести сессии и групповые занятия. В последней моей онлайн группе по НейроГрафике ВСЕ участники оценили её на 10 из 10 баллов!

Но это далеко не всё, я также начала



Работа из кейса "Переезд в Москву" – НейроСкетчинг:
Нейрографирование карты Москвы (октябрь 2023)

регулярную работу с психологом, так как поняла, как мне важна поддержка специалиста в этот бурный период изменений, и это отдельный труд и вклад в мое развитие! Эта работа приносит колоссальные плоды! Также я начала открыто говорить моему окружению в Германии о моем переезде и всех изменениях, раньше я этого стеснялась — боялась, что они не одобряют. В октябре я съездила ещё в одно небольшое фотопутешествие, уже по Германии, и отгуляла с коллегами прощальный фуршет в офисе, где в свой адрес я получила колоссальное количество поддержки! Я начала проводить коуч-сессии с применением метода НейроГрафики и неожиданно для меня самой я поняла, что это мне очень по душе. Я вижу в этом свое будущее; всё-таки работа в отделе кадров многие годы не прошла даром, я очень люблю помогать людям и способствовать улучшению их качества жизни! Я также решила пойти дальше и углубить свои знания в применении метода для работы с группами и с 15 ноября пошла на курс «НейроФасилитация», так как я вижу в этом направлении огромный потенциал, и оно близко мне в силу моего опыта работы в корпорациях. Ну и как вишенка на торте, хоть мой переезд ещё не полностью осуществлен, я уже купила билет в один конец на 10 декабря, записалась на выпускной Инструкторского 2023 и пригласила на свой день рождения 30 декабря сестру, которая живет в Барнауле, и она буквально сегодня купила билеты ко мне в Москву!

Я очень благодарна, что в этот переломный момент, когда моя жизнь начала рушиться, у меня случился этот инструкторский курс. Сейчас я понимаю, что это было просто неизбежно, что все последние годы я строила жизнь, опираясь на логику и ожидания окружения, а не на свои желания, потребности и чувства. Я игнорировала голос сердца, и в итоге всё, что я достигла, не приносило мне удовольствия и ценности, а делало меня только несчастной, потому что я изменяла самой себе! Сейчас я очень благодарна этому периоду, ведь именно это время стало для меня моей точкой дна, от которого я смогла оттолкнуться и начать движение вверх! И зачастую, чтобы начать строить жизнь мечты, приходится разрушить что-то старое и неактуальное, что мешает нам строить желанное будущее. Конечно, я не могу с уверенностью утверждать, как развивалась бы моя жизнь, если бы я не пошла на курс инструктора НейроГрафики. Но факт, что она точно не была бы такой, какая она на данный момент, и вряд ли она была бы настолько насыщена событиями.

[Ссылка на дипломную работу Диц Олеси в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Продажа дома.



Тема: Финансовая свобода.

