

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Моя жизнь в 2023 году

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарёв П.М.

Супервизор: Путилова О.В.

«29» февраля 2024 г.

Выполнил: Евдокимова Наталья
Владимировна

«29» февраля 2024 г.

2024 г.

Эссе «Моя жизнь в 2023 году».

Мой год начался впервые в новом месте. В 2022 году я вместе со всей семьей - муж и четверо детей, переехали из Читы в Санкт-Петербург. Два месяца я жила неосознанно, просто решала дела первой необходимости - устроить детей в детские сады и школу, организовать быт, насколько это возможно в настоящий момент, постараться найти дополнительное образование детям. Самое сложное для меня было оказаться в незнакомом мне месте. Наша трехкомнатная квартира еще строилась, так как застройщик обанкротился и мы ждали квартиру с 2017 года (кстати, пришла мысль, что надо порисовать на достройку объекта, они обещают сдать квартиру в апреле 2024 года, но опять начались какие-то проблемы, ускорим процесс с помощью Нейрографики). Мы решили, что пора переезжать, не смотря ни на что. Искали трехкомнатную квартиру, чтобы снять и жить, но с таким количеством детей нас нигде не брали. Пришлось выселить квартирантов из нашей однокомнатной квартиры и заехать в нее. Я очень сильно грустила по моей привычной жизни, мне было не привычно жить вшестером, в однокомнатной квартире и в конце 2022 года я решила выучиться на пользователя Нейрографики. Мне просто хотелось сделать что-то приятное для себя, так как была погружена в семейные дела, а про себя забыла. К концу года я поняла, что хочу более глубоко изучить инструменты Нейрографики и оплатила курс Специалист.

Я очень много рисовала, вела новые придуманные проекты, нашла команду. Было много энергии. Но что-то все-равно меня не устраивало, я не понимала, почему так тяжело, думала, что это только из-за переезда и из-за того, что все друзья и родители остались далеко в другом городе. По завершению курса специалист в январе 2023 года я поняла, что очень хочу на Инструкторский курс, так как мне хотелось новых знаний, найти дело по душе, но самое главное я увидела, что Нейрографика работает. Я уже тогда постройнела, рисуя АСО, зарабатывала, так как мы рисовали кейс деньги. У меня был интересный случай, когда мы рисовали кейс Финансовая свобода, как только мы дорисовали, включая телефон и мне в эту же секунду звонят и просят пофотографировать свадьбу. Я от растерянности даже сказала девушке, что мне надо посмотреть график свободна ли я в этот день. Это было смешно, так как я на тот момент совсем забросила фоторграфировать, но люблю творчество.

Я думала, что мне надо оформить кредит, чтобы пойти на инструкторский курс. Подруга уговорила меня этого не делать, я рисовала тему: инструктор Нейрографики и мне пришла идея в голову, что я могу спросить денег у мамы и потом в течение года отдать ей 220 тысяч. Но была мысль, что мне стыдно просить такую большую сумму денег.

Я убрала все мысли и спросила маму, она сказала, что поможет мне. Жизнь стала складываться очень быстро и решение вопросов приходило само по себе. Но состояние было печальное. Сначала года мучило давление, а потом я еще и сильно заболела, у меня началась аллергия и все тело покрылось пятнами. Мне поставили диагноз неподтвержденный васкулит (это аутоиммунное заболевание). В таком состоянии я пришла на курс по Нейрографике. В тот момент у меня был доход 17000 р. в месяц - это пособие на детей.

Итак, ожиданий на изменения жизни на курс Инструктор Нейрографики было очень много. Денег ограниченное количество, с мужем сложные отношения, из-за переезда, установление границ по-новому, грусть по родине, состояние тоски, еще и болезни и постоянные обследования.

Так как мне пришлось лечиться гормональными препаратами, была необходимость прекратить кормить младшего сына, которому было полтора года грудью. Муж не захотел мне помогать, сын все время плакал и злился, что я перестала его кормить грудью. Поддержка отсутствовала, денег он мне не давал, только вместе ходили за едой в магазин. Я решила, что надо что-то делать, объяснить все нормально не получалось. Я решила уйти жить к тете, и сказав,

что меня кладут на стационарное лечение, так как давление на фоне гормональных препаратов не падало. Думала, побуду у нее 2-3 дня, в итоге поняла, что они справляются, а я не в форме решила жить у тети до окончания лечения. Я устроила себе полноценный ретрит в одиночестве. При этом обучение было в полном разгаре. Тетя как раз уехала и я жила одна. Готовила себе овощи, ходила в кино, покупала новую одежду, даже получилось сходить в церковь, так как она рядом с домом. Мне было хорошо, состояние улучшалось.

Пока в спокойной обстановке, я решила нарисовать выброс по количеству лет. Купила все необходимое, села рисовать. За один рисунок было столько осознаний. Я взяла тему – «Я и моя жизнь». Всю ночь я рисовала, но по итогу, я не внесла цвет в фон, в центре красовался красивый цветок, а фон был белый. Мне было страшно испортить такой классный рисунок. Когда я начала рисовать, мне позвонила подруга и впервые она сказала, что не будет мешать и сама поняла, что это серьезная работа. В квартире играла приятная музыка, такие хорошие условия для выполнения работы у меня бывали редко. Я была в восторге. Во время рисования пришла мысль, что я трачу много времени на чужие проекты, которые мне пользы не приносили. Я удалилась из групп, которые меня напрягали и пришло состояние расслабленности и удовольствия.

Рисунком я поделилась в группе, которую создали девочки – инструктора 2023 года. Мнения разделились, кто-то говорил, что рисунок похож на цветок, кто-то говорил, что это прямо мозг. Снова пришли осознания, что я много трачу времени на прокачку своего мозга, а на самом деле мне хочется комфорта и эстетики, этот образ пришел от образа цветка. Причем, этот цветок напомнил мне оранжевые бархатцы. Я очень их люблю, интересно было, что этот цветок как часть красивой природы в моей голове. Рисование было абсолютно другим в этот раз, думаю, что после дня рождения повторю его еще раз, так как он дает много осознаний. Я исписала 6 листов своей рефлексией в тот вечер.

Лечение проходило хорошо. Рисунок показал мне, что я не готова «выйти в свет». Мне нравится моя тихая и размеренная жизнь, но при этом, я все же завела себе телеграмм канал и начала выкладывать прогнозы по Бацзы, так как обучалась этому три года, но должным образом не консультировала людей. Когда я вернулась домой, то ситуация не улучшалась, муж ходил хмурной и недовольный, его все не устраивало, мне от этого лучше не становилось.

В мае я решила пойти на весенний интенсив по Нейрографике «Белые ночи». Этот интенсив вернул меня к жизни, но мне пришлось взять кредит, так как муж все еще не помогал мне, но согласился неделю посидеть с детьми. Дела с его бизнесом шли плохо, денег этот бизнес не приносил, одни разногласия.

На интенсиве я чувствовала себя великолепно, общение с новыми интересными людьми. Я познакомилась с супервизорами, с которыми до сих пор поддерживаю отношения. Было много интересных практик от Павла Михайловича и его команды. Дыхательная медитация в течение часа, во время которой я поняла, что даже когда на меня никто не смотрит, я запрещаю себе двигаться как хочу, проявлять эмоции, которые необходимо проявить в данный момент. Это было интересно и сильно. В конце интенсива была такая же медитация, на которой я открылась абсолютно по-другому. Я даже двигалась и думала иначе. Такое ощущение, что только с этого года я начала взрослеть. Поняла, что никто никому ничего не должен. Осознаний было очень много. На практике лабиринты и прошла с запросом гармония в жизни. И тут же масса инсайтов – пока я проходила лабиринт меня обогнала девушка, причем всем объясняли, что так делать не стоит. Я увидела, что это пробегание мимо меня для галочки – это именно то, что мешает мне на пути к гармонии. Я увидела, что все делаю для галочки, вот есть сделала, садись пять. Второй лабиринт я проходила, когда вокруг почти никого не было и тут раз опять эта девушка. Но она уже немного по-другому себя ведет, более осознанно, не для галочки. Очень интересно. Когда я пошла в третий лабиринт, то этой девушки уже не было. Пришло осознание и я

проработала его в моменте. Супер. Зато здесь была другая девушка, которая шла передо мной и все время рыдала. Я думаю вот тебе и гармония, одни страдания. Понимаю, что больше не хочу страдать и ждать, когда меня кто-то поддержит, хочется просто жить в гармонии. И тут раз, рыдающая девушка останавливается, прямо перед выходом из лабиринта и говорит -проходите пожалуйста, я еще побуду. Тут я была в таком восторге, этот вопрос тоже проработался, она дала мне выйти и оставить в лабиринте все переживания и страдания, жалеть саму себя.

На интенсиве было рисования на больших форматах. Тут я себе тоже многое нарисовала. Каждый день интенсива я радовалась, что я в Питере и уже не было страданий. Мы каждый день ходили в шикарный парк на Крестовском острове. Всю зиму ч переживала, что мы переехали в район, где нет парков и деревья смотрятся очень маленькими, так как дома огромные. А ту неделя на Крестовском острове. Мы кормили белочек, красиво одевались, фотографировались в одуванчиках, да еще и много пользы. Итак, еще одна суперская практика – регрессии – линия времени жизни. Необходимо было посмотреть 5 жизней в прошлом и 5 жизней в будущем. Мы работали в парах. И моя напарница помогла мне увидеть, что я отношусь к мужчинам как к принципам, которые прибегут и спасут в любой ситуации. Эта практика помогла мне увидеть проблемные вопросы.

После интенсива я решила, что мне срочно необходимо ехать в родной город, так как я не чувствовала поддержки, а изменения в себе уже начала ощущать, я снова выпросила денег у мамы и уехала со всеми детьми в Читу. Причем я всегда стараюсь мечтать по-крупному и я нашла билеты, не дорого в двухэтажный поезд, это был просто восторг, так как сын любит поезда и ему интересно. Там я даже не представляла, на что буду жить, так как мне платили только 17000 р. пособие на младшего сына. Когда я приехала, я сделала Мак-карты по БацЗы, это был результат рисования Нейрографики, эта идея пришла как один из инсайтов моих рисунков, так же как и канал Нейробацзы. Люди стали присоединяться на мой канал. Муж не хотел все еще давать денег, говорил, приезжать в Питер и тогда он будет нас содержать. Этот вариант меня не устраивал, так как отношения были очень плохие, да еще и в чужом городе.

Так как у меня был уровень специалиста, я начала проводить платные мероприятия по нейрографике и чаще всего женщины просили тему – Отношения и финансовая свобода. И у меня у самой начали происходить изменения. Моя подруга устроила меня к знакомой работать по благоустройству дворов, озеленение. Всю весну я если рисовала тему денег, то определяла свой доход, как 200000 р. в месяц. Я абсолютно не верила, что могу столько заработать. Но все вокруг начало складываться так, что я за лето заработала три месяца подряд по 200000 рублей. Это был очень необычный результат. Я начала платно обучать девочек БацЗы, подруга помогла найти желающих. Таким образом, работала я двадцать четыре на семь, как сейчас модно говорить. После того как я весь день занималась озеленением, вечером Нейрографика или БацЗы. Личные расклады, игры. Я очень удивлялась, как так все сложилось. Муж при этом отправлял 10000 р. в месяц. Было обидно. За лето я свозила старшую дочь и племянницу в другой город Аршан, в поход на пик любви, организовала подруг, это было просто великолепное путешествие на три дня на Байкал. Поход был на две тысячи двести метров. Это очень высоко и поход был тяжелый, но это того стоило, ощущения просто восторг, такая высота, вокруг горы и интересные легенды об этих местах. Как же я люблю природу, у меня в описаниях работ часто приходит образ природы. Это для меня оказалось сильный ресурс, я могу не понимать этого в моменте, но потом смотрю фотографии и удивляюсь какой восторг у меня они вызывают. При этом на фотографиях эти ощущения не передаются, но вот воспоминания и понимание, что природа это мой космос присутствуют. Я поняла, что время от времени мне необходимо куда-то ездить. Или просто ходить гулять в парк.

Иногда я брала выходной на работе и возила детей на озеро, так как мало их видела. При этом сама весь день сидела и не шевелилась от усталости, а они купались и были счастливы. В августе я организовала поездку на озеро со всеми детьми на неделю. Нейрографика работает. Люди сами помогали мне, звали в баню просто порадовать, чтобы я отдохнула. Казалось, что это просто чудо какое-то. Но отношение с мужем сильно напрягало. Однажды, в августе я рисовала с клиенткой тему отношения и у меня получились все слова за 2 минуты только отрицательные, такого у меня никогда не было, это был просто шок контент). Я решила, что должна поговорить с мужем, так как увидела, что я могу сама содержать четверых детей и себя, и вполне себе успевать ими заниматься, с поддержкой родителей правда. Думала даже вернуться жить в Читу. Была сильная обида. Когда я начала с ним разговаривать, то поняла, что он ничего не понял и решил, что я просто уехала на родину развлекаться. Я объяснила ему, что это не так и это просто обида. Что он должен уйти из квартиры, когда мы вернемся, так как меня не устраивают такие отношения, я так больше не могу.

За лето я закрыла свою кредитку и еще небольшой кредит. Поступила в аспирантуру в Институт Психологии творчества и была в восторге от происходящего.

Я жила у брата с детьми. Он попросил в туалете нарисовать ему на всю стену Нейрографику, так как там белые обои и должно получиться красиво. Я думала, что это мне легко дастся. Предложила ему написать слова на тему – «Финансовая свобода», его старшая дочь и я тоже написали слова. Потом он сделал выброс на всю стену и мы с племянницей начали рисовать, это заняло очень много времени. И я сделав основные шаги базового алгоритма оставила рисунок, решила, что мы его еще стилизуем. Каждый раз, когда мы с ней дорисовывали происходили какие-то интересные события. Брату предлагали работу или мне дарили подарки. Он тоже все лето работал со мной на озеленении района, а потом ему там же предложили постоянное место работы с зарплатой около ста тысяч. Я сильно удивляюсь, каждый раз как такое происходит, хотя знаю, что Нейрографика работает.

В сентябре мне предстояло еще и на выборах поработать, но я понимала, что у меня это не получится с детьми. Отношения с мужем начали налаживаться, он понял, что был не прав, отправил мне денег на билеты и даже хотел сам приехать забрать детей, а я сама должна была поработать. Но у нас что-то не получилось и я сама детей привезла в Питер. Мы договорились, что я приеду, когда закончу всю работу, а он пока позанимается детьми, так как три месяца ими занималась я. Мама снова помогла нам с покупкой всего необходимого для школы, так как у нас два школьника из четырех. Я доработала и прилетела домой. Договорилась с мужем, что пойду на неделю на интенсив Инструкторов Нейрографики. Снова нарисовала себе новые идеи и смыслы. Это был прекрасный год, несмотря на трудности и проблемы. Отношения в семье налаживаются, особенно после нескольких рисунков мандалы на гармоничные отношения.

Нейрографика это реально тот метод, который работает. Я счастлива, что пошла обучаться на инструкторский курс, так как с каждым уроком приходит осознание, что я не зря потратила деньги. Когда я рисовала кейсы с клиентами, то получила очень много отличных отзывов и это придает еще больше сил, когда понимаешь, что есть какие-то трудности и их можно решить с помощью метода Нейрографики.

Когда я приехала в Санкт-Петербург, закончив все дела в Чите. Я сразу пошла на интенсив Нейрографики, который состоялся в октябре. Встретилась с людьми, с которыми уже была знакома, познакомилась с новыми интересными людьми. Этот интенсив был не такой душевный как в мае, но само то, что находишься в поле таких сильных специалистов придает сил и уверенности в завтрашнем дне. На интенсиве я еще не знала, что мне предстоит бешенная гонка под названием – попробуй все успеть за месяц.

Я рисовала так много и изменений за месяц были такие сильные, что я не успевала понять какой вопрос проработался в настоящий момент. Как-то выйдя на балкон на восемнадцатом этаже, я поняла, что мне не страшно там находиться. До этого во всех рисунках начали появляться злые мордочки, я не понимала, что это и почему их так много в каждом рисунке, абсолютно на любую тему. И потом через какое-то время мордочки исчезли, а мне стало не так страшно на высоте. Я даже представить не могла, что когда мы рисуем на любую тему, то всплывают и другие вопросы, которые не связаны с этой темой на первый взгляд.

Итак, интенсив октября. Что он мне дал. Я только вернулась из Читы и сразу с корабля на бал, как говорится. Мы много рисовали и проводили коуч сессии друг для друга. Первое занятие и мы сидим с девушкой из Москвы, познакомились мы еще в мае, на первом моем интенсиве. Павел Михайлович говорит провести друг другу маленькие коуч сессии. И тут понеслось. Я думаю, давай вопрос денег решать, а то в Питере у меня пока не так много клиентов. И в процессе разговора мы выяснили, что меня это вообще не интересует в настоящий момент. Лена предлагает проработать вопрос, который меня интересует в настоящий момент. И я понимаю, что я хочу уже окончательно решить – вернуться в Читу или продолжать развиваться в Санкт – Петербурге. Я рисую фигуру Читы и фигуру Санкт-Петербурга и отвечаю на вопрос - какая фигура мне больше нравится. Фигура Читы в прошлом, а Санкт-Петербург в будущем и настоящем. Я с легкостью отвечаю на этот вопрос, что мне не хочется обратно в Читу, просто я хочу иметь возможность ездить туда в любое время, когда это мне необходимо. Появляются другие интересные фигуры, ресурса. Эта коуч сессия дала мне очень много. Я попросту перестала переживать, что мне делать и как дальше жить, как-то стало легко и хорошо. Еще были осознания, за время интенсива, о том, что я люблю ходить в театры. И тот спектакль, который мы посмотрели во время интенсива, был просто великолепен. С Леной обсудили, что красота реально в глазах смотрящего. И эта мысль тоже дала очень много. Хочется убрать совсем привычку попереживать. Санкт-Петербург прекрасен, осталось переехать в большую квартиру всей семьей и дальше продолжать наслаждаться жизнью.

Нейрографика дает эту возможность, уверенность в себе и в завтрашнем дне. Я очень благодарна Павлу Михайловичу и его команде за их труд, за его метод. Мне еще предстоит написать диссертацию с Институтом Психологии творчества. Я счастлива, что уже утвердили мою тему.

Моя жизнь поменялась кардинально за эти 9 месяцев. Я счастлива, что начала такой долгий и интересный путь - путь к себе.

Из ближайших планов на следующий год, которые появились благодаря Нейрографике – посетить великую Китайскую стену, съездить в Китай с детьми. А еще съездить в Абхазию, когда там будет цвести мемоза и пофотографироваться с этими желтыми деревьями. Я люблю Нейрографику и природу.