



2023 год

Автор:

Золотарь Марина

Супервизор:

Антонцева Татьяна

Тема:

НейроГрафика – метод трансформации себя

Оглавление

Золотарь Марина	2
НейроГрафика – метод трансформации себя	2
Знакомство с НейроГрафикой	2
Второй раз в ту же реку.	3
Начало обучения на курсе Инструкторов	3
Трансформация отношений в семье	5
Отношения с дочкой	5
Вера в ребенка и принятие ее выбора – это основа наших отношений	7
Трансформация отношений с родителями	7
Уважительное отношение к границам, принятие их выбора – это для меня стало истинным проявлением любви к своим родителям	7
Кейс увеличение своего дохода, как выход на новый уровень жизни	7
Удивительный модуль – НейроСкетчинг.	8
Неожиданный клиент	9
Алгоритм, перевернувший время	9
Финальная работа – Мои Перерождения	10
Мои планы развития	10
Заключение	10
Работы	11

Знакомство с НейроГрафикой

С НейроГрафикой я познакомилась 2,5 года назад, в один из сложных периодов моей жизни, когда пыталась восстановиться после увольнения с одного очень интересного холдинга и понять, в какую сторону двигаться дальше. Знакомство с этим удивительным методом началось с мастер-классов Оксаны Авдеевой и с удивительного алгоритма АСО. Практически каждую свою негативную мысль, каждый страх и сомнение я отрабатывала через АСО. Через месяц почувствовала, что я полностью обнулилась – ни одной мысли, ни одного чувства, никакого желания не осталось. Тогда, удивительным образом, на одном из ее вебинаров нашла новый алгоритм АВН.

С тех пор я просто влюбилась в метод. Стала вводить его в жизнь, менять знакомые маршруты в буквальном смысле слова, изучать вопросы и направления, которые раньше меня совсем не интересовали. Через 2,5 месяца я наконец-то смогла сформулировать, какую работу хочу найти и что вообще хочу от жизни.

Звезда цели помогла мне разобраться с требованиями к работе и самой себе, с тем, какой результат я хочу в итоге. Пробуя другие алгоритмы на одноразовых мастер-классах и вебинарах, я прорисовывала новую работу несколько раз, и образ бумеранга меня не отпускал.

Со мной случилось удивительное событие, которое перевернуло мое представление о самой себе. Имея уже 2 оффера на руках на новые места работы и размышляя о плюсах и минусах предложений двух организаций, меня неожиданно приглашают в офис прежней работы. Я думала, что остались какие-то вопросы по проектам, которые я вела, или незавершенным делам. Конечно же, от личного приглашения акционеров никто не отказывается, даже если это просто на поговорить. И вот, всего 4 месяца спустя, я оказываюсь в переговорной в качестве гостя, а не хозяйки.

И вот уже знакомые интонации акционера, и какая-то странная беседа на полуличные и полурбочие темы заканчивается совершенно неожиданным – предлагают вернуться на позицию директора по персоналу! Я даже не поняла, в какой момент я согласилась на эту авантюру.

Я, которая никогда «не пятилась назад», считала невозможным и даже смешным повторные возвраты в организации, повторные свадьбы супругов! Я себя не узнала!

Войдя второй раз в организацию, я удивила саму себя! Всегда считала, что нельзя войти в одну реку дважды. Вернувшись домой, посмотрела на свои рисунки, на те самые бумеранги, расхохоталась вслух. С тех пор я просто влюбилась в НейроГрафику!

Второй раз в ту же реку

Итак, я второй раз вошла в одну и ту же реку. И очень скоро поняла, что река та же, я другая!

Второй этап в одном холдинге начался с какого-то странного и необычного ощущения самой себя. Я стала спокойней, уверенней. Мой коллектив долго не мог поверить в такие перемены за 4 месяца отсутствия. То, что раньше вызывало бурную эмоциональную реакцию, совершенно перестало беспокоить. Я стала видеть суть проблем и предлагать такие варианты решения, которые удивляли и меня саму. В моем департаменте токсичные люди сменились молодыми, но уже состоявшимися профессионалами. Поменялись отношения с собственниками: если в первый мой заход это были монологи с их стороны, то во второй заход стали выстраиваться конструктивные диалоги. Команда стала работать более уверенно и результативно. При этом стоит отметить, что я не прорисовывала отдельно отношения на работе, просто изменилось мое отношение к задачам и всему происходящему. Поменялась вся команда в отделе обучения и развития, и новые девчонки за полгода сделали такой прорыв, который не смогли в прежнем составе сделать за 2 года.

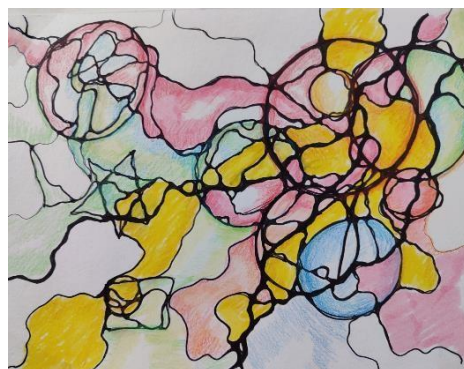
Одним очень неожиданным результатом для меня стали изменения в поведении акционеров в части моих личных границ. Меня перестали дергать по выходным и требовать немедленного решения ситуаций, перестали выливать свои сомнения и эмоциональный мусор. У меня возникло ощущение своей территории. Выходные превратились в маленькую, но очень интересную и насыщенную жизнь с дочкой и друзьями. За год уровень моего дохода вырос ровно на 70%, что тоже стало удивительным результатом работы метода.

Начало обучения на курсе Инструкторов

Проработав 1,5 года после второго захода, я стала ощущать потерю интереса к работе, к проектам, к результатам. Появилось ощущение бега по кругу. Вот тогда-то я и решила пойти в Институт психологии творчества на курс Инструктора.

И как только начались занятия, на работе словно все стало против этого обучения: приобретение каких-то активов, запуск не очень внятных проектов, реструктуризация предприятий и много других процессов, которые требовали включенности и постоянного внимания. Я с трудом, но большим энтузиазмом начала обучение на курсе и первый триместр прошла без долгов и с большим подъемом. Даже успевала по ночам просматривать литературу, которая упоминалась в теоретических блоках. Появилась надежда, что пройду все-таки этот курс до конца.

Я как будто немного выдохнула и успокоилась. Проекты запускались, задачи решались вовремя и в срок, чему я и сама была немало удивлена. Я снова с головой ушла в обучение, в изучение новых алгоритмов, углубление своих теоретических знаний.



Не тут-то было – с холдинга начали увольняться люди, на которых держались либо бизнес-направления, либо несколько бизнес-процессов. Пришлось снова бросаться с головой в проблемы, разгребать завалы, работать с людьми.

Как-то вечером пришла совершенно без сил и без понимания как перестроить и на ком завязать процессы, я в отчаянии села рисовать ситуацию по алгоритмам TRUE и SCORE. Поняла, что на меня и мое эмоциональное состояние влияет восприятие акционерами всей ситуации, что их страх сковывает наши способности конструктивно работать. Кроме того, их страх осложнялся еще и тем, что на одну проблему они имеют диаметрально противоположное видение.



Глубокой ночью закончила две работы, которые удивили меня рефлексией, небольшим хаосом, графикой и сочетанием цветов. Я так и не поняла, как решится ситуация, но ощущение того, что все пройдет так же внезапно, как и возникло, меня не отпускало.

Утром случилось чудо! Человек, вокруг которого развивалась вся история, решил остаться и отработал со мной переформатирование структуры и функций. Стоит сказать, что данный руководитель за 25 лет работы в компании так и не смог выстроить конструктивных отношений ни с кем. Я совершенно четко поняла, что сработала НейроГрафика и каким-то

чудесным образом собрала ресурсы и направила их по течению большой реки.

С того времени, как только возникает сложная рабочая ситуация, где решение неочевидно либо много противоречий, я рисую, и выход обязательно находится.

Работать стало легче, но, тем не менее, рабочие истории достаточно много сил и времени забирали, и я безнадежно отстала от сокурсников инструкторского курса.

Не думая о результате и тайминге, стала выполнять алгоритмы в своем темпе, иногда делая значительные перерывы.

Первая тема, которую я взяла, была связана с трансформацией отношений с доченькой и родителями.

Трансформация отношений в семье. Отношения с дочкой

Я родила дочь в зрелом возрасте и воспитываю сама. Пережила все комплексы вины, что не дала ей полноценную семью, что я не совсем та идеальная мать, которая нужна ребенку. Пытаясь загладить свою вину деньгами и удовольствиями, я еще больше загоняла себя в угол, все больше и больше работала, и чувство вины меня накрывало все сильнее. В итоге появились значительные перекосы в отношениях, мы стали отдаляться друг от друга, все меньше разговаривать, я понимала, что теряю связь с дочкой.

Все свои страхи в отношении доченьки-подростка я несколько раз проработала через АСО.

Великолепно построенный курс, сочетание с коучинговыми алгоритмами, позволил мне проработать и прочувствовать свое понимание счастливых и гармоничных отношений. Страта Счастья дала почувствовать, как я ощущаю это состояние гармонии и счастья, и что происходит с моими близкими.

Алгоритм НейроКонтакт заложил новый взгляд на мою проблему в отношениях с дочкой.

Волшебный алгоритм НейроКонтакта «Мои уровни коммуникации» вывел меня на новый уровень контакта с дочкой. Отслеживая рефлекссию и

изменения своего состояния, поняла, что нет ничего слишком критичного в ее поведении. Она просто отстаивает свои границы, а моя реакция связана с общей усталостью. Я стала через АСО снимать напряжение даже в «мелких» ситуациях на работе. Через неделю заметила, что я стала спокойно разговаривать с ребенком, слышать ее. Дочь несколько раз удивилась моей реакции, а через две недели она уже делилась школьными новостями, рассказывала о своих друзьях, планах. А ведь ее поведение в целом не изменилось, просто я перестала навязывать свое мнение и начала ее слышать. Самое удивительное, что вопросы татуировок, которые меня так бесили, совсем стали для нее не актуальны.

НейроМандала, «Взаимодействие Мандал» – это был прорыв в отношениях.

Размышляя над нашими разногласиями, ситуациями, где мне приходилось «включать «я же мать», отслеживая свою рефлексию, я очень отчетливо поняла, что в некоторых ситуациях я пытаюсь реализовать свои мечты, а это не ее история. Я грубо нарушаю ее границы, ее право выбирать. Всегда логикой понимала, что моя задача – это



«научить ребенка летать», как учат птенцов и отпустить на волю. Но логика и чувства – две разные истории. На самом деле я этого боюсь и не всегда верю в ее выбор, в ее сознательность. Она чувствует это и сопротивляется такому моему отношению и подходу. Вспомнила случай, когда НейроГрафика остановила меня от непоправимой ошибки в отношении дочки. Я нашла электронные сигареты и по инерции чуть не устроила скандал, но был очередной урок курса, и решила отложить «серьезный разговор». После урока прорисовала АСО, увидела себя со стороны и выдохнула. Через какое-то время мы очень в спокойной обстановке проговорили эту ситуацию и больше к ней не возвращались.

Сейчас дочь делится со мной своими переживаниями, школьными новостями, размышлениями над вопросами и отношениями. Мы много смеемся, спорим. У меня появилось время на свои любимые занятия, книги, и я перестала чувствовать себя виноватой перед ребенком. Мандала взаимодействия привела меня к выводу: как бы активно мы не проявлялись в мире, но по отношению друг к другу – это глубокое понимание, доверие и любовь без всяких условий.

Вера в ребенка и принятие ее выбора – это основа наших отношений.

Трансформация отношений с родителями

Прорабатывая роль Мамы, всегда вспоминаю, что Я – не только Мать, но я еще и Дочь. Никогда не думала, что в этих двух проявлениях будут одни и те же ошибки и заблуждения. Взрослея, я как-то незаметно для себя приняла роль главы семьи и уполномочила сама себя принимать решения за своих родителей – где им лучше жить и что делать. Особенно актуально и жестко эти вопросы стали проявляться сейчас, когда родители остались на приграничной территории с Украиной, и я не могу их убедить переехать в Москву.

Прорабатывая уровни коммуникации, я почувствовала их боль, их бессилие, но устойчивое желание остаться там, где прошла вся их жизнь. А моя рефлексия показала мне, как я бесцеремонно пытаюсь сломать их границы, подчинить своей воле и заставить делать так, как с моей точки зрения правильно. Но ведь правильно для меня, а не для них.

Уважительное отношение к границам, принятие их выбора – это для меня стало истинным проявлением любви к своим родителям.

Кейс увеличение своего дохода, как выход на новый уровень жизни

Одна из волнующих тем, которую я рисовала кейсом – это выход на другой уровень дохода.

До начала работы повышение дохода всегда рассматривала исключительно как смену работодателя или дополнительную нагрузку. На курсе Инструкторов сначала в шутку, в потоке коллективной работы, брала темы своего бизнеса и клиентов. А в середине курса поняла, даже почувствовала, что моя шутка превратилась в мечту, а к концу курса своя практика стала целью, живущей внутри меня.

Поняла, что именно развиваясь как Инструктор НейроГрафики я могу выйти совершенно на другой уровень жизни. Эта профессия может дать мне ту свободу выбора занятий, общения, уровня жизни, нового окружения, о котором я боялась даже мечтать.

Идея онлайн-школы к концу курса обрела очертание своей студии с

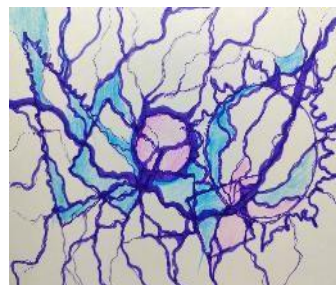
группами клиентов, коллегами. Я начала практиковаться на своей команде. И заметила удивительный результат – отрабатывая личные ограничения, какие-то личные проблемы, коллектив стал более открытым, легким, девчонки все на позитиве, и это очень здорово сказывается на результатах работы.

Алгоритм НейроЦель удивительным образом показал мне, что одни цели не дружат с другими, и это вызывает бешеный дискомфорт. Как ни странно, самой сложной работой оказался Фейерверк 40 счастливых моментов. Ставя цели, я теряю результат, ради чего всё это мне нужно, как изменится моя жизнь, когда я добегу до одной цели.

Теория Метамодерна – совершенно новый взгляд на свою жизнь. Метамодерн так органично зашел во все мои проекты, позволил провести генеральную уборку целей и определить, где я нахожусь в каждом проекте. Применяя его в Мандалах и решении задач в определении личности, стало гораздо легче понимать, в каком квадранте находится тот или иной вопрос, проект или задача и что с этим делать.

Удивительный модуль - НейроСкетчинг

Пока собирала свои цели и результаты в единую картину своей жизни, прорабатывала мотивацию, поняла, что завершила свои профессиональные задачи в этом холдинге и пора двигаться дальше. Сейчас я не боюсь смотреть вперед, и смена работы и рода занятий – это для меня приключение, а не стресс, как это было раньше. Размышления на эту тему совпали с модулем НейроСкетчинг.



Мне сначала этот модуль категорически не понравился, но, пересмотрев и проработав его трижды, я поняла, насколько он гармонирует с моей скоростью принятия решений, с моим темпом жизни. 16 минут времени позволили мне окончательно определиться с поиском новой работы.

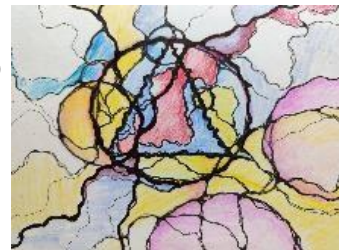


Быстрое рисование картин на одну тему – 4 картины по 4 минуты. Переход на новую работу окончательно меня утвердил в этом решении.



Второй рисунок помог быстро сориентироваться в

источниках поиска. Третья работа помогла сформулировать требования к новому месту и гармонично вписать свои личные цели. И последние четыре минуты показали и позволили почувствовать результат перехода. После этого модуля я провела диалог с акционерами и договорилась о сроках и условиях выхода с организации.



Для меня такой результат очень удивителен, т.к. любая смена работы давалась мне очень тяжело, через стресс и надрыв. Я всегда думала, что это предательство с моей стороны, бегство от проблем. А сейчас мне смешно – ведь никто так не думал, я сама загоняла себя в какие-то искусственные страхи. Удивительно и то, что Вселенная отвечает на наши искренние желания.

Неожиданный клиент

В этот период ко мне обратилась старинная подруга с просьбой поговорить с ее сыном, который уже больше года не мог найти себе работу, хотя имеет хороший опыт в строительстве. Мы созвонились и договорились на 2 сессии по 1,5 часа. В итоге проработали его ограничения через АСО на первой сессии. На второй проработали его образ результата и план действий. Через 17 дней после первой встречи он получил оффер и сейчас работает. Для меня его успех был лично моей победой и еще раз подтвердил, что я правильно выбрала путь и направления своего развития как Инструктор НейроГрафики и коуч.

P.s. Мой клиент и старинная подруга уже записались на курс Пользователь в Институт психологии творчества П.М. Пискарёва! Надеюсь, что на этом их знакомство с НейроГрафикой не ограничится.

Алгоритм, перевернувший время

Совершенно фееричный алгоритм НейроТайминг просто взорвал мои представления о своей жизни и времени. Как правило, я с большим трудом планирую короткие промежутки своей жизни, напрягаюсь и волнуюсь, боюсь что-либо упустить. И вдруг – планы на 10 лет жизни! Осторожно, от замирания сердца до ликования, от результата, до ощущения полной свободы и полета. Не знаю, какие результаты будут после этой и других работ, но уже сейчас записала в Большую Пятерку своей жизни те мечты, о которых даже думать боялась.



Финальная работа – Мои Перерождения

Не знаю какие результаты меня ждут впереди, но ощущаю, что моя жизнь будет наполнена яркими красками, крутыми поворотами туда, где я совершенно не ожидаю. Я впервые за много лет начинаю ощущать «вкус жизни». Для меня моя жизнь становится увлекательным приключением.



Мои планы развития

За период обучения, отработывая алгоритмы НейроГрафики самостоятельно и выполняя задания по курсу эстетического коучинга индивидуально с коллегами, у меня появился запрос на проведение системных занятий по определенной тематике. В итоге сформировались 3 группы по 4 человека с разными направлениями работы. Для меня это был самый большой и неожиданный результат по завершению данного курса обучения.

Теперь я четко понимаю, что НейроГрафика станет не только инструментом для трансформации своей жизни, но и второй моей профессией. Первое, что я планирую сделать, это запустить занятия по выходным дням с группой и на практике проработать в качестве инструктора, конечно, если пройду защиту диплома. Это будет моя точка Exit по итогам прохождения курса Инструктора НейроГрафики.

Запланировала себе на 2024 год продолжить обучение на курсе НейроДизайн и НейроАрт, и, конечно же, буду участвовать в различных активностях института. Планета НейроГрафики – это особый мир, и мне важно быть к этому причастной.

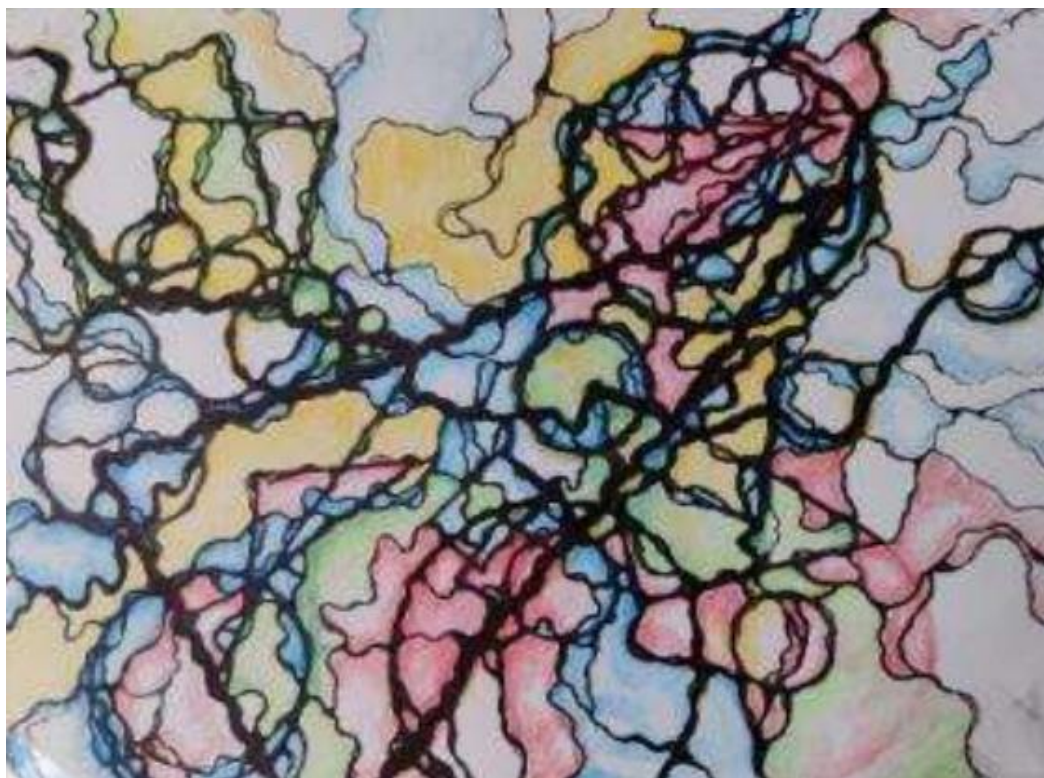
Заключение

«НейроГрафика – это инструмент направления собственного состояния, метод, позволяющий сопровождать личные проекты развития, проявленные в реальном мире...» - П.М.Пискарев

[Ссылка на дипломную работу Золотарь Марины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Структура моего бизнеса.



Тема: Финансовая свобода.

