



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Ишимцева Наталья**

**Супервизор:**

**Симонова Елена**

**Тема:**

**Мой путь к Себе сквозь Базовый алгоритм**

## **Оглавление**

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Ишимцева Наталья .....                        | 2  |
| Мой путь к Себе сквозь Базовый алгоритм ..... | 2  |
| Мой путь к Себе сквозь Базовый алгоритм ..... | 2  |
| Работы.....                                   | 11 |

## **Мой путь к Себе сквозь Базовый алгоритм**

*Увидеть в новом значимое дано не каждому человеку.*

*П.М.Пискарёв*

Счастье во всех его проявлениях. Счастье, какое оно, это счастье? Кто знаком с ним, ни с чем его не перепутает. Но случилось так, что те немногие моменты, которые мне казались счастливыми, оказались... иллюзией. Эти иллюзии в первую очередь про меня саму, про мое отношение к окружающему миру, про мои отношения с другими людьми. Самая главная моя иллюзия – это жить во благо другого человека в ожидании ответной радости в общении.

Имея какие-то способности, любимую работу, даже призвание в профессии, я неустанно искала себя. И эти поиски не давали мне удовлетворения, не приносили той радости, о которой я мечтала... Жила по инерции: дом, работа, редкие путешествия как отдушина, свои рукодельные увлечения, про которые знали только самые близкие, потому что вслух я это боялась говорить))), считала это немодным хобби, чем-то вроде давно устаревшим. Я просто вязала, вязала много и одно время часто. В этом своем творчестве я уходила в себя и пыталась понять свое истинное Я. Но потом я вдруг поняла, что к умению вязать нужно приложить ещё навык связывать. Связывать вещи, события, людей. Образы, эмоции и тело. Связывать в единое полотно элементы, которые в обыденной жизни трудно совместимы. Также параллельно было еще много разных мелких увлечений, которые меня вытаскивали на какое-то время из серой реальности, из скучных будней.

Еще был альтруизм. Альтруизм – это то, чем я вполне осознанно занималась большую часть жизни. Я в нем жила, с чистым сердцем я не знала, как это бывает по-другому. Я искренне верила, что это самый короткий путь к моему счастью... Очередное заблуждение. Альтруизм и забота. Забота о ком угодно, кроме самой себя. И каждый раз, заявляя о своих потребностях и желаниях, меня начинали обвинять в эгоизме и прочих разных премудростях. Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что ни о каком партнёрстве в любых отношениях речи не шло. Этот пункт был вычеркнут из моей жизни кем-то, как недостойный. И всё, что делалось в мою сторону, всего лишь манипуляция для получения желаемого. В итоге эти иллюзии разлетались, как мыльные пузыри, один за другим. Вот они есть, несколько секунд, и их уже нет. Досада, разочарование. И я после очередного

разочарования снова привыкала к своей одинокой жизни. Снова счастье мимо пробежало, снова прибежало не ко мне... На тот момент мне казалось, что делая Благо другому, я делаю Благо Себе... По прошествии многих лет, я не теряла веры в то, что это самое верное умозаключение... Что это моё, настоящее, которое меня выделяет на фоне других... Сейчас понимаю, что это моё убеждение было моим самым главным ограничением. Потому что за ним, за этим ограничением, не было меня, моих желаний, моего Я.

Продолжаю свой сложный путь к Себе. Когда я начала четко понимать, что так продолжаться больше не может, что это в моей жизни мне не приносит удовлетворения, я стала проявлять свой Эгоизм. Радость, восторг! Но! С учётом того, сколько было перекосов в моей жизни из-за нарушенного естественного движения, я начинаю новую жизнь! Шаг за шагом я начинаю проводить свои личные границы.

Ох, что тут началось! Как так, я вдруг из удобной и податливой начала превращаться в эгоистичную особу! Внутри моей семьи пошли внутренние разборки, придирки и прочие прелести. Размолвки с семьёй, очередной развод...

Со временем страсти поутихли. Заботиться о Себе было некомфортно и тяжело... Не было поддержки, все приходилось делать самостоятельно, опора из-под меня попросту вылетела, и я пошла старой проторенной тропой... Но там ко мне было уже иное отношение. Страхи, обиды, вина. В общем, весь комплексный набор, который навешал на меня различные ярлыки и комплексы. Но при этом мечты о счастливой жизни меня не отпускали. Вновь и вновь я делала какие-то действия в сторону своего желанного счастья. И вот я влюбилась. Как восемнадцатилетняя девчонка, имея за спиной два неудачных брака, я на 101% была уверена в своем успехе! Но! Не тут-то было, тут-то и началось все самое интересное. Это и была та самая точка отсчета, которая привела меня в мое сегодняшнее ресурсное состояние. И сделала меня тем, кто Я есть. Сейчас. Сильная! Смелая! Увлеченная Собой и собственной жизнью!

Я наконец решилась пойти за своей мечтой, пойти на психфак, чтобы понять все прелести моей жизни, но туда так и не дошла. Мои родные меня осудили. В ушах до сих пор эта фраза: «Что, крутой хочешь быть?» Да, хочу! Мне хотелось орать об этом, но в итоге я даже не способна была услышать саму себя. Интересы моей семьи были выше моих собственных потребностей. Сейчас понимаю, что этот опыт тоже мне был необходим. Необходим для того, чтобы спустя время с восторгом и радостью всем рассказывать, что я сделала это! Несмотря ни на что! Психологом я, конечно, не стала, но ещё не

вечер). Впереди время воды, полное мудрости и осознаний, время новых трансформаций.

Но что же такое «Жить для других»? Какими ресурсами можно обогатиться? Мое состояние из полного недоумения переходит в задумчиво-воодушевленное. И вот почему. Жить для других — это значит принимать жизнь другого человека. Это значит видеть в человеке все самое хорошее и привлекательное, быть его мотиватором. Его минусы превращать в плюсы, а дальше? А дальше на подсознательном уровне появляется такая история, что ты уже автоматически обладаешь навыком Принятия Мотивации. И нужно лишь всего-то переключить фокус на Себя и внедрить в свою жизнь новую привычку. Ежедневно принимать в себе одно качество Себя!

Все начинается с Меня. Я позволяю Себе жить Свою жизнь. Возможно, что все эти разногласия и привели меня к новому переосмыслению своей жизни, своих поступков, действий близких мне людей. Чтобы Я, наконец, выполнила свое предназначение. Дарить Счастье осознанно! Осознанно и безвозмездно, не ожидая ни чего взамен. Дарить Счастье – великая честь!

Это возможно лишь из состояния внутреннего покоя и внутренней гармонии. Как же долго я к этому шла! Сквозь токсичные отношения, непринятие очевидного, много иллюзий и страхов, и... очень низкую самооценку. Работа над собственными косяками началась много позже. После целой череды разных курсов по саморазвитию, где каждый псевдопсихолог твердил о прелестях лучшей жизни, не показывая ни одного реально действующего инструмента. Хотя нет, забудь, прости, отпусти... Но как это сделать экологично, без боли, без надрывов? Вопросов становилось все больше, а ответов все меньше.

Потом в моей жизни проходили еще какие-то моменты, встречались разные люди на моем непростом пути. Потом настал день X, и мне нужно было делать очень серьезный выбор. И он оказался не в мою пользу. Сначала. Этот выбор показал мне всю суть моего бытия, все самые главные ценности моей собственной жизни. Показал мне мое место на случай, если я буду продолжать жить чужие жизни и играть чуждые мне роли. Я вернулась из столицы в родные пенаты. На этом можно поставить точку и переходить в новую главу моей жизни под названием: «Здравствуй, новая Я!»

Так вот, переехав из столицы в родной дом, в моем мире рушится всё. Все иллюзии, мечты, какие-то стремления, встречи с друзьями, мои путешествия, привычный уровень дохода... Я буквально начинаю учиться жить заново, с чистого листа. Ничего не имея из привычной жизни, я

обретаю самое ценное – саму Себя. Не сразу. Первое время я присматривалась к тому, что вокруг меня, я прислушивалась к собственному телу и мыслям. Я очень долго искала себе новые увлечения, способные перевернуть мое мышление, мой внутренний мир. Новое дело, способное перевернуть мое сознание. И я его нашла. Это была и есть моя уже горячо любимая НейроГрафика. Прошла первый курс, потом Пользователь, много других. Вспоминаю свои первые рисунки, на белом листе практически не было белого цвета... Со временем мои рисунки мне начинали нравиться, некоторые даже висели в рамке на стене на почетном месте. Так начиналось мое знакомство с НейроГрафикой почти три года назад. Полтора года налаживания быта вокруг Себя. Полтора года удивительных и больше количественных изменений. Полтора года неосознанного погружения в свое бессознательное. Полтора года знакомства с самым главным человеком в моей жизни – знакомства с С собой. Как это относится к теме Счастья? Напрямую! Здравствуй, родная моя, Наташенька! Какой же длинный путь мы прошли к этой встрече! Как же я счастлива быть с Тобой, как же я счастлива быть Тобой! Трепет, волнение и безусловная любовь переполняют мое маленькое, но очень большое сердце. Потом были налажены отношения с мамой, сложные уговоры про переезд, собственно сам переезд из далекой деревни в прекрасный Петербург, без денег, без постоянной работы, с двумя чемоданами, коробкой с маркерами и карандашами. И с новыми целями. Петербург всегда меня манил своей величественностью, это моя мечта, которая по разным причинам за 20 лет не была реализована. Этот город я рисовала целый год. В итоге все решается молниеносно. Как говорится, было бы счастье, да несчастье помогло. Таким образом, благодаря раскрепостившемуся сознанию, я начинаю себе позволять реализовывать свои мечты. Видимо, мой нейронный контур был настолько заряжен, что все вокруг меня закружилось в каком-то очень страстном танце на протяжении нескольких месяцев, я не успевала осознавать все перемены в моей жизни. Это был мощнейший фейерверк, заряженный на позитив, счастье, реализацию задуманного. На тот момент я работала по 16-20 часов в сутки, а в перерывах на короткий отдых много рисовала. К сожалению, ни одного рисунка за это время у меня сейчас не осталось. Но осталось приятное послевкусие от очередной победы над С собой. Над ситуацией, над собственной неуверенностью и страхами. Проработала ли я все свои блоки за неполные два года? Конечно, нет! Но у меня появилась очень яркая и вдохновляющая (не только меня) динамика положительных изменений. Во время поездки я договариваюсь со своим удаленным работодателем о зачислении в штат компании с фиксированным рабочим днем и приемлемой для меня стабильной заработной платой. Буквально на пальцах договариваюсь о съемной квартире с необходимыми мне параметрами (я же

еду теперь не одна, как раньше, и, соответственно, уровень ответственности за это мое решение в разы выше.).

На новом месте все события разворачиваются как по написанному сценарию. Новое место, прекрасный Санкт-Петербург, долгожданный выход на работу (два года удаленной работы в бешеном режиме за малые деньги не приводили меня в восторг). Новое общение, новые друзья-единомышленники по рисованию НейроГрафики, с некоторыми из них были личные встречи. Новые планы, большие цели! Но самое интересное еще впереди! Я случайно попадаю на один онлайн-вебинар по рисованию и у меня происходит вторая точка отсчета. Рисую переход на новую должность. За три месяца я со скрипом выдерживаю 4 сложных больничных. И попадаю на один день в качестве Пользователя на интенсив Профессионалов НейроГрафики. И я делаю самый смелый для Себя поступок – на следующий день оплачиваю инструкторский курс. Почти сразу после переезда в Санкт-Петербург. Таким образом, я путешествую какими-то своими тайными маршрутами, которые ведут меня к Себе. И как я потом выяснила спустя четыре месяца, что рисуя себе повышение в карьере, я нарисовала крутую смену деятельности. Из профессии инженера я начинаю осваивать новую творческую профессию. Из четких жестких структур и схем – в эстетическое и прекрасное. И в этом путешествии шаг за шагом, алгоритм за алгоритмом я из своего подсознания вытаскиваю ту самую девчонку, о качествах которой я не могла даже пофантазировать, не то что помечтать.

Новая глава моих трансформаций начинается с того, что оказалось совсем не просто совмещать глубокое погружение в собственное подсознание со старой реальностью. Это связано с тем, что ты учишься с легкостью отбрасывать от себя все ненужное, что давно себя изжило: старые привычки, токсичные отношения, некоторых друзей-паразитов, которые тебя обесточивают. Одним словом, ракурс только на собственный курс, фокус только на себя, и то, что тебе реально ценно и дорого. С началом курса происходит новый переход. Все перемены из количества переходят в качество. И началось все за четыре месяца до начала самого курса. В момент прохождения Дневника эстетического коучинга. Прорабатывая тему финансов, я вскрыла еще один пласт детско-родительских отношений. Проработка которых подарила мне несколько мощных ресурсов. Темы, связанные со здоровьем, четко подсветили мне, что нужно быстро принимать решение по смене работы. Как итог, в конце декабря я решаюсь на этот очень смелый для меня шаг. Я увольняюсь в никуда и приступаю к моделированию своей новой работы. Сразу после новогодних праздников меня приглашают на собеседование в европейскую компанию для проектирования внутренней отделки главного офиса Газпрома. С лучшими

условиями, с повышенной заработной платой, с адекватным руководством. И конечно, я прохожу конкурс на эту вакансию. Параллельно я благополучно закрываю старые трудовые обязательства с небольшими, но весьма приятными мне бонусами. И с нетерпением ожидаю начала курса.

Уже с самого начала обучения, я начинаю подготавливать почву для успешного выхода в онлайн-пространство. Неумение держать себя перед камерой, полное отсутствие подобного опыта приводят меня в состояние жуткого сопротивления. Но, собрав в кулак всю свою волю, я начинаю постепенно снимать с себя лишние ограничения и блоки говорить публично. Первыми моими клиентками были мама и мои ближайшие подруги. Общались онлайн, тестировали оборудование, меняли камеры и микрофоны. Эфиры были рваные, голос предательски дрожал. Но мои девчонки стойко поддерживали меня. За что им огромная благодарность, и первые результаты от рисования НейроГрафики. Самые потрясающие на тот момент результаты были у моей мамы. В свои неполные 70 лет, наблюдая за моими результатами, она впервые села рисовать. Эффекты от рисования были космическими. Начиная с восстановления нормального сна, она быстро адаптировалась в чужом городе, обзавелась подругами, стала вести активную общественную жизнь. На фоне общественной деятельности получила признание районной администрации в виде статьи в местной газете.

Далее, опять же преодолевая собственные страхи, я организовала свой канал, на котором уже более свободно я проводила первые эфиры. Выходила на новую для меня аудиторию. Со временем это начало мне приносить внутреннее удовлетворение и наслаждение. Я со своими первыми клиентками стояла примерно на одной ступеньке. В момент, когда я окрепла как инструктор и получила право вести курс Пользователь, я постепенно начала искать себе людей на офлайн-встречи. И конечно, тут же столкнулась с первыми преградами. Первым недоверием и сопротивлением другого человека. По сути, история очень банальна, человек для себя выбрал другого специалиста, но при этом один невинный вопрос с моей стороны привел ее в сущее негодование. Сказать, что я была расстроена, это ничего не сказать. За два дня я прорисовала целую серию работ на восстановление доверия. На принятие выбора другого человека. Было сложно, было нелегко. Но первое же АСО начало приносить свои плоды. По итогам этого кейса, я значительно расширила контент на своем канале, сгруппировала и систематизировала информацию о себе и о своем продукте. И самое вкусное – это то, что ко мне стали приходить клиенты с другими запросами, с другими задачами. С другим уровнем осознанности. Это было просто невероятно. За три-четыре недели я провела два успешных кейса по развитию личного творчества.

Результатом этих сессий было освобождение от мешающих установок. Одна из клиенток успешно себя пробует в новых направлениях, а другая организовала первую выставку своих картин. И я верю, что поставленная глобальная задача будет с легкостью ею достигнута.

Была еще одна интересная проработка. Летом в своем городе я увидела афишу на один интересный кинофестиваль, в котором очень мне хотелось принять участие на проведение открытого мастер-класса. Новый кейс, новый адреналин, новая история про невозможное... Конечно, такие мероприятия не начинают планировать за 5 дней до объявленной даты. Но эта история мне позволила посмотреть на все с другого ракурса. Да, я вышла на нужных людей, да, мы смогли покоммуницировать. Осознание о том, что за любым большим мероприятием стоят обычные люди, меня привело в восторг. С этого полноценного диалога я вынесла целый багаж знаний о себе и массу позитивных инсайтов. И по горячим следам я с легкостью нашла себе место для проведения своих первых мастер-классов. Очередная личная победа в моей скромной копилке результатов. И уже после первых двух открытых мастер-классов ко мне пришли первые платные клиенты. Да, их пока не много, но дело не стоит на месте, а уверенно растет.

В ходе работы мне удается отмечать свои слабые стороны, которые тут же идут в проработку. И это сразу приносит свои бонусы. Соответственно, с моим внутренним ростом идут клиенты с новыми запросами. Хочу рассказать историю еще одного кейса. Это моя гордость. Это мой первый профессиональный успех. Ко мне пришла одна милая женщина, которая после выхода на пенсию немного дезориентировалась в собственной реальности. За последние 3-4 года она утратила нормальные отношения с близкими, еще больше ушла от своей мечты и слегка перестала верить в прекрасное. Мы провели с ней пять занятий, и за это время она полностью изменила отношения в своей семье, вернула расположение дочери и мужа. И позволила себе поверить в собственную мечту – издать свою книгу для детей. Прошло два месяца, книга доработана, и в данный момент полным ходом идет подготовка к первой в ее жизни публикации. Взаимная любовь и благодарность распространяются повсюду. Для меня большой неожиданностью был ее рассказ обо мне на одном из литературных сайтов. Таким образом, я испытала первое признание меня как профессионального инструктора НейроГрафики.

В скором времени случился интенсив профессионалов, на котором случился ещё один квантовый скачок. Я четко поняла и осознала свою Силу, свое видение, свою мудрость. Я четко увидела структуру своей Пирамиды Деятельности, которая резюмирует моё настоящее в моменте Здесь и Сейчас.



Возможно, все эти перемены происходили равномерно сменяя друг друга, возможно, пришли единоразово, но, в момент моего осознания была яркая четкая вспышка. Неделя интенсива пролетела очень быстро, но при этом очень эффективно. Каждый день, каждый час открывал новую грань меня. Давал время и возможности для глубинной проработки ещё одной важной для меня темы. Эта тема про коммуникации, про отношения и взаимоотношения, про принятие и отпускание, про старые стереотипы и новую реальность.

Я научилась думать нейролиниями. Я научилась мыслить таблицей компетенции. Я научилась во сне распознавать образы и пропускать их по всем точкам внимания. Я узнала, что такое телесная память и эмоциональная сила. И моя самая большая ценность — это находить ценности везде! Параллельно я продолжаю знакомиться с различными коучинговыми инструментами, такими как Пирамиды Мышления, БоГобан и Лабиринты. В мою жизнь активно врываются элементы Игры. И я очень рада такому развитию, всему новому, что приносит мне колоссальное количество энергии и драйва.

И так, шаг за шагом, наблюдая за собственными изменениями, я научаюсь фиксировать свои результаты. Я принимаю Себя. Я легко вступаю в контакт с людьми. Я научаюсь искать и распознавать возможности повсюду.

Я сильная! Я смелая! Я знаю чего хочу! Я отличный тактик, но пока очень слабый стратег! И я ставлю себе новые цели на следующий год – научиться ставить долгосрочные цели, заняться организацией собственной студии, упаковать все свои наброски в эффективные курсы. Записать свои алгоритмы, которые я планирую запатентовать. Написать научную статью, есть мысли и идеи для целой диссертации. Конечно, работы очень много, но все это мне приносит радость, я начинаю реализовывать свои, еще три года назад, не то чтобы скрытые, а невозможные возможности. Обретение новых друзей, и целых сообществ единомышленников. Это ли не счастье?

Я хочу выразить огромную благодарность Павлу Михайловичу Пискарёву за создание прекрасного трансформационного метода, который позволяет раскрывать человеческую душу, и бережно, но уверенно идти к своей мечте.

Я хочу выразить благодарность всему коллективу Института психологии творчества за бережное отношение к каждому студенту. За прекрасную организацию обучающего процесса и доступность восприятия людям разного социального уровня и разным возрастным категориям.

*Ишимцева Наталья. Мой путь к Себе сквозь Базовый алгоритм.*

Я хочу выразить благодарность за возможность и дальше развивать свои навыки и повышать свою квалификацию, за доверие и веру в каждого учащегося!

**[Ссылка на дипломную работу Ишимцевой Натальи в авторском стиле](#)**

## Работы

Тема: Ветер перемен.



Тема: Структуризация времени.

