



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Казанцева Мария

Супервизор:

Дунаева Ольга

Тема:

Мое движение к осуществлению своей мечты

Оглавление

Казанцева Мария	2
Мое движение к осуществлению своей мечты	2
Мое движение к осуществлению своей мечты	2
Фантазия	2
Мечта	3
Планирование	4
Реализация	7
Работы.....	10

Мое движение к осуществлению своей мечты

Помогать людям мне с детства нравилось. Хотелось поддержать их, успокоить, выслушать. Помочь тем, чем могу. Мне было интересно. Можно сказать, что это моя потребность. Все это привело меня в психологию, и в ней я больше 20 лет. Пробовала разные направления и пришла к тому, что мне легко тогда, когда включаю в работу творчество. Так я остановилась на сказкотерапии и психологической песочнице. Удивительные истории, песочные страны и картины людей такие разные. Именно увидеть ситуацию со стороны, через метафору, помогает людям увидеть проблему со стороны, осознать и найти решение. Да, я люблю психологию. Но в последнее время начала замечать, что чего-то мне не хватает, хочется чего-то еще, пока не ясно чего. И тут в моей жизни появилась нейрографика.

Уже нарисовав первый рисунок, я поняла, что это именно то, что я искала – творчество, психология, эстетика. Влюбилась в нейрографику и коучинг сразу. Красота линий, глубокое погружение в свои состояния и мысли, поиск ответов и нахождение их внутри себя увлекло, и я решила изучать нейрографику. Неделью рисовала по бесплатным урокам, купила курс по здоровью. А еще через месяц пошла на курс «Пользователь».

На курсе нам рассказали про рамку воображения, и я помню, как она меня удивила и потрясла, насколько стало сразу все понятно. Понятно, почему все мои фантазии так и оставались где-то в воздухе, и почему редко что получалось осуществить. Оказалось, что это так просто — прохождение пути от фантазии к мечте, к плану и, наконец, к реализации. Осознала, что нужно идти постепенно по квадрантам, и что чаще всего зависаю в одном квадранте, и движения дальше нет. Все стало ясно, и сейчас я хочу рассказать о том, как эта рамка воображения метамодерна проявилась в моём обучении на курсе инструктора нейрографики. Не обошлось и без сопротивления, мои изменения часто идут через сопротивление.

Фантазия

Итак, я начала фантазировать о том, чтобы стать инструктором нейрографики и эстетическим коучем, получить диплом. Смотрела на других инструкторов, как у них все прекрасно получается, какие они умницы. Рисовать нейрографику, заниматься любимым делом, к тому же еще и сделать это работой – это же просто счастье! Помогать людям менять их жизнь, решать свои задачи, двигаться к целям – это же замечательная

реализация себя в профессии. И я решилась на обучение, решила получить диплом инструктора нейрографики. Когда я пошла на инструкторский курс, я уже была специалистом и уже почти год рисовала нейрографику, уже видела результаты в себе. Сертификат специалиста получила легко, была уверена, что стать инструктором мне по силам. Начала рисовать. Во всех рисунках своих задач и целей на год появилось обучение на курсе инструкторов. Фантазировать я умею, но иногда мои фантазии и ожидания превосходили реальность. В фантазии все казалось несложным, я была в предвкушении и радости от своего решения.



Вот один из первых рисунков по этой теме. Все легкое, воздушное, радостное.

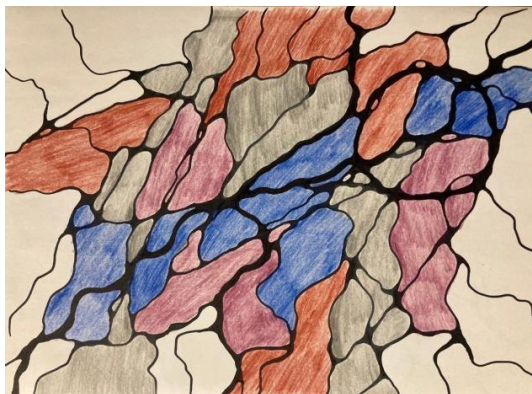
Помню воодушевление, когда обсудила с мужем идею, и он поддержал меня. Постепенно моя фантазия начала превращаться в мечту.

Мечта

Обучение еще не началось, и я воспользовалась этим, чтобы пройти дневник эстетического коуча. Темой стало успешное обучение на курсе. И тут проявилось мое первое сопротивление. Раньше я думала, что рисунок помогает прийти к какому-то позитивному решению, в конце рисования нейрографики чаще всего подъем энергии, воодушевление. Но не в этот раз. Начиная с 13-го рисунка, появилась апатия. Ничего не хотелось, и больше всего не хотелось рисовать.

Никаких желаний, жесточайшее сопротивление во всем, усилием воли заставляла себя рисовать. Сидела рисовать в спокойном состоянии и заканчивала рисунок в полнейшем негативе, было ощущение, что хочу все бросить. Даже были моменты, когда казалось, что это никогда не закончится, что всегда будет такое состояние, но я продолжала двигаться вперед. Понимала, что именно я отвечаю за свое обучение, если мне нужно – то нужно двигаться. К концу дневника в жизнь вернулись краски, радость и увлеченность нейрографией. Осознала, что доверяю своему решению учиться, принимаю, считаю его верным. Это был первый опыт длительного сопротивления, и я поняла, оно всегда когда-нибудь заканчивается.

До отпуска я училась в спокойном режиме, рисовала рисунки на инструкторском, в самокоучинге. Часто рисовала тему, что я успешный инструктор. Постепенно внутри стало больше принятия, уверенности, что я буду инструктором, пусть не быстро, но моя мечта станет реальной. С удовольствием напивалась знаниями, тренировалась в рисовании и рефлексии, погружалась в коучинг на демо-сессиях и перенимала опыт. Благодаря тому, что те первые алгоритмы были уже изучены раньше, то и понимание стало глубже, увидела то, что раньше не замечала. Снова прорисовав Нейроколор, еще больше погрузилась в эту концепцию, приняла ее для себя. Поинтересовалась, и узнала, что родилась в день элемента воды, и сейчас как раз только перешла в этот элемент по возрасту. Почувствовала, что сейчас самое время начинать учиться и развиваться в нейрографике.



Начала постепенно проводить мастер-классы с родителями детей, с которыми работаю, мастер-классы онлайн. Чувствовала себя на своем месте, получала огромное удовольствие. Видела, как люди, сначала не понимавшие, что это за рисунки, находили свое решение или осознавали что-то важное для себя. Например, на рисовании женственности, одна девушка прорисовывала, что хочет стать более мягкой, дать возможность мужу проявлять себя в семье активнее. И после рисования она написала, что плачет, потому что попросила денег у мужа просто так, хотя раньше никогда этого не делала. Муж тоже был удивлен ее поступком, спросил, что случилось. Для самой девушки это был огромный шаг.



Каждый раз так радостно, когда у людей все получается, и меняется их жизнь.

Планирование

Шаг за шагом моя мечта двигалась в сторону осуществления, появились планы, что и как делать, чтобы стать инструктором нейрографики и эстетическим коучем. Продолжала рисовать на эту тему, набиралась энергии, крепкой уверенности, знаний. Нужно было распланировать многое – как нарисовать рисунки и вовремя сдавать их на супервизию, как проявляться в

соцсети и находить клиентов, как проводить коуч-сессии, как собрать все это в систему, как рассказывать о себе, о новом направлении в своей работе знакомым и близким, как объяснять им, чем я занимаюсь, и чем я могу им помочь. Всё это занимало мои мысли, и я рисовала и планировала. Здесь мне очень помогала таблица компетенций и пункт 6 про дальнейшие шаги: хочешь не хочешь, а план пишется, и не выполнить его уже просто невозможно.

Осенью провела свой первый и пока единственный курс «Пользователь».

Готовилась к нему, наверное, месяц. Смотрела вебинары не по одному разу, конспектировала, составляла план, тренировалась, даже записывала себя. И, конечно, рисовала. Рисовала кейс и даже продолжила его рисовать, когда уже начала проводить курс. Столько вопросов: как начать, как распланировать занятия, как стать более уверенной? Все это отразилось в темах и рисунках. Было огромное волнение, но оно всегда проходило через пару минут, как начинала эфир, а как только начинала рисовать – совсем успокаивалась, была уверена в том, что знаю, как нужно делать. Рисование кейса для меня было большой помощью и поддержкой в работе. Помогало в планировании и спокойствии во время вебинаров. В тот момент я приняла, что рисовать нейрографику можно для решения любого дела, хоть в работе, хоть в личных делах.

Осенью же и пришло понимание, что мне пора начать писать дипломы. Как любитель планировать, я сначала все просчитала, и решила рисовать по рисунку в день. Тут мне помогла моя собранность и ответственность, я почти не выпадала из составленного графика. Постепенно чувствовала, что нейрографика становится частью моей жизни.

С волнением ожидала супервизий на мои работы. Где-то я сама догадывалась или просто чувствовала, что в рисунке можно подправить, на что обратить внимание. Где-то супервизоры подсказывали. Иногда тоже поднималось сопротивление, некоторые супервизии воспринимались как критика. Затем я заметила и поняла, что именно супервизии помогают мне более тонко чувствовать рисунок и качественней разобраться в теме, найти решение, прийти к осознаниям. Появляется опыт, и это все дает мне огромную пользу. Когда смотрю на свои работы в начале курса, то вижу разницу: начала рисовать намного быстрее, линии стали более уверенными, больше понимания и смыслов. Раньше рефлексия была часто легкой, поверхностной, теперь более устойчивая, глубокая.

Неожиданно вспомнила про кейсы клиентов для диплома, у меня был

готов лишь один. Начала потихоньку волноваться. Где искать клиентов? Спросила в соцсети, есть ли такие люди, кто ни разу не рисовал нейрографику и хочет попробовать? Откликнулось несколько человек в течение часа. Это было неожиданно для меня. Появилось предвкушение, ожидание и радость за людей, за их новые открытия в себе, открытие нейрографики для себя. Позвала подруг, которые уже рисовали и знакомы с нейрографикой, они тоже с удовольствием согласились стать клиентами и порисовать.

В работе в коучинге с каждым клиентом все было по-разному. Заметила, что девушки, которые интересуются психологией, лучше отслеживают свою рефлексию. Творческие люди, хоть и не рисовавшие ни разу нейрографику, рисуют линии так, как будто уже пользователи. Объединяло их то, что никто не бросил рисовать, даже если всплывали негативные мысли, или не нравился получившийся рисунок. Всем хотелось достичь своих результатов. Все прошли через сопротивление и продолжили работу. У каждого хоть раз за кейс были работы и осознания, вызывавшие восторг, интересные планы на будущее. А для меня была двойная радость: за их успехи и за то, что у меня получается.

Постепенно стала чувствовать себя на сессиях уверенней, таблица компетенций прочно встроилась в мою работу.

Одна девушка рисовала кейс на тему «Развитие своего дела». До этого слышала о нейрографике, но не рисовала ни разу. Раньше, когда мы с ней общались, она говорила, что не могла понять, как это работает, ей было интересно. И когда появилась возможность, то она сразу решила ей воспользоваться. Наши встречи начались в то время, когда она немного растерялась, не знала, куда двигаться дальше. Она занималась изготовлением авторских украшений, и не знала, как продолжить продвигаться.



Мы рисовали с ней GROW, Многозадачность и Икигай. Первый рисунок ее удивил тем, что она нашла ответ на свой вопрос, и что она нашла его сама. У девушки появился азарт, много энергии поднялось, расписала целый план, что нужно сделать. Подумала о том, чтобы сообщить друзьям о том, что она делает авторские украшения. После второго рисунка строила планы, и начала разбивать их на небольшие шаги, поняла, что так грандиозные планы воспринимаются легче и становятся реальными. Поняла, что надо двигаться сейчас. Чтобы сохранить доход и начать больше заниматься любимым делом,

девушка решила найти новые дополнительные источники дохода. На третью встречу она пришла воодушевленная, выполнила шаги и нашла варианты для удаленного заработка по своей основной профессии. В результате через некоторое время после рисования кейса она пошла на обучение новой технике изготовления украшений, завела новый аккаунт в соцсети для своих украшений, смогла понять, как ей двигаться дальше. Для нее было интересно и важно понять, что нейрографика – вроде бы просто рисование, но еще и глубокая работа с мышлением.

Реализация

Все рисунки для презентации диплома по нейрографике были уже готовы, и я была близка к реализации своей цели — стать инструктором нейрографики и получить диплом, иметь возможность заниматься любимым делом, помогать людям и развиваться самой. Оставалось нарисовать всего один кейс самокоучинга, и неожиданно я поняла, что мне нужно прорисовать «Счастье». Счастье как ресурс для дальнейшей работы и завершения обучения. Счастье в реализации себя, в проживании жизни, в достижении своей мечты. А работа в качестве инструктора и эстетического коуча — это как одна из частей моего счастья. И этот кейс изменил мое состояние, привел к осознанию своего счастья.

Я рисовала коуч-модели Я – ОК, Икигай и Голубой океан. В первом рисунке поняла, что главное, чтобы было время и возможность ощущать счастье, нужно просто увидеть и прочувствовать это состояние, остановиться, узнать его. И осознала, что могу быть счастливой. Это было так вовремя, и очень ценно, так как в то время я уже чувствовала, что начинаю уставать от такого темпа жизни.



Коллайдер раскрутился, а я не совсем была к этому готова. И рисование счастья тогда восстановило мое состояние. Во втором рисунке утвердилась в мысли, что счастье во мне и всегда со мной. Это понимание — как ясный ресурс для меня, даже просто эта мысль помогает восстанавливать силы. Третий рисунок был «Голубой океан». Для меня это сложный алгоритм, не до конца его понимала. Как можно заходить в острова своих конкурентов, негатив, и получать в итоге ресурсное состояние и восторг? Попробовала еще раз прорисовать его. Результат был неожиданным для меня. Как-то само

по себе, через вопросы, острова сменили свой смысл, поняла, что надо видеть шире и принимать новое. Третий рисунок укрепил в мысли, что мое счастье зависит от меня. Мне все по силам, работать с собой – и будет результат.

Понимание своего счастья как будто уравнило меня внутри. Мне стало комфортно с собой, стало комфортно в таком режиме. Интересно стало ощущать, что происходит в каждый момент со мной. Так рефлексия во время рисования научила меня прислушиваться к себе, чувствовать и искать смыслы и объяснения. Жить и улавливать во всем частичку счастья. Как раз кейс «Счастье» помог мне все это осознать.

Сейчас моя мечта уже почти реализована. Готов один диплом, в другом осталось подкорректировать кейсы и оформить их. Жизнь как будто ускоряется, движется, чувствую, как расширяется пространство вокруг меня. Возможности проявиться и поработать, оказывается, есть вокруг нас. Появляются люди, которым нужны мастер-классы по нейрографики, и те, кто хотят научиться рисовать нейрографику.

Оглядываясь на весь пройденный за эти 9 месяцев путь и замечаю, что во мне и в жизни многое изменилось. Удивляюсь себе и горжусь своими переменами. Я начала вести соцсети, против которых была настроена все предыдущие годы. Однажды неожиданно для себя завела аккаунт и начала его вести. До сих пор не понимаю, как это случилось. Проявляюсь, пишу посты, выкладываю свои фотографии. Все это благодаря удивительной способности нейрографики продвигать к расширению себя и пространства вокруг. Начала вести прямые эфиры, и хотя все еще немного волнуюсь, теперь уже чувствую себя намного спокойнее и увереннее, потихоньку набираюсь опыта. Также стала больше проявлять себя не только в соцсетях. Выступила на выпускном в школе у сына. Приняла решение быстро, и тоже как в порыве. В итоге пела на сцене перед полным залом других родителей и детей. На удивление, даже голос не дрожал. Чувствую гордость и радость от того, что решилась.

Стала чувствовать себя более устойчивой в эмоциях. Теперь не так просто вывести меня из себя. Отслеживаю свои состояния, осознаю, и сразу становится спокойнее внутри. Конечно, могу потревожиться и позлиться, волноваться и огорчаться, но уже знаю, как помочь себе. Рисую АСО или просто линии, округляю, настраиваюсь. А если нет возможности рисовать на бумаге, то рисую мысленно: делаю выброс и растворяю его, буквально за несколько секунд. И это тоже дает свой результат.

Учусь понемногу отстаивать свои границы. Раньше для меня это было сложно, проще было согласиться на условия, которые мне самой не очень нравились. Теперь пользуюсь коучинговыми вопросами. Также спрашиваю себя: а что я хочу в этой ситуации на самом деле? Как сделать так, чтобы не потерять себя? Стараюсь мягко, но уверенно держаться своего выбора. И у меня это получается.

В общении с детьми стала более спокойной, уравновешенной. Может, просто еще и дети растут, но думаю, что и результаты моей работы с собой тоже имеют место. Теперь даю детям больше возможностей проявлять свою самостоятельность, начинаю принимать это в них. Старший сын принял решение пойти учиться в колледж и сам нашел себе специальность. Поддержала его в этом. Младший сам начал делать уроки, справляется, а если нужно, может обратиться за помощью – помогу.

Муж долго приглядывался к тому, что я учусь и начинаю двигаться в работе онлайн. Он всегда интересовался астрологией и давно мечтал расширить свои знания. И вот решился развивать свое увлечение. Записался на обучение и учится на профессионального астролога. Также подумывает продвигаться параллельно с основной работой в своей новой будущей профессии. Изменений много. Не все здесь, а только те, что самые важные, ценные. Внутренних изменений даже больше, чем внешних. И это важно, ведь, меняясь сами, мы будто запускаем круги по воде, и мир вокруг меняется вместе с нами.

Знаю, что получить диплом – не значит еще, что я инструктор, и обучение на этом не заканчивается. Но это уже первый шаг к тому, чтобы идти к своей новой мечте – стать успешным инструктором и эстетическим коучем, настоящим профессионалом. Это переход в новую рамку воображения, но уже на новый уровень, и теперь я знаю этот путь. Знаю, что может быть на этом пути, знаю, что может быть сопротивление, знаю, что путь мне по силам. Тогда, 9 месяцев назад, до курса, было ощущение, что я у какого-то рубежа, перехода. Как будто есть дверь посреди пустыни, и она открывается только для меня, а когда я её открою, то смогу открыть её и для других. Представляла, что протягиваю руку к двери и открываю ее. Так я и открыла дверь в свое будущее, дверь к своей мечте. Даже просто фантазии, нереальной для меня тогда. И вот теперь она – уже почти реальность. А передо мной новая дверь, уже другая, но такая же интересная и вдохновляющая.

[Ссылка на дипломную работу Казанцевой Марии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Востребованность и успешность как коуча.



Тема: Финансовая свобода.

