

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Моя трансформация

Специализация: Инструктор нейрографики

Руководитель: Пискарев П.М.

Супервизор: Авакумова Светлана

«_17_» января 2024 г.

Выполнил: Татьяна Легрейд

«_17_» января 2024 г.

Институт Психологии Творчества

Моя трансформация

Эссе с диплому Инструктор нейрографики

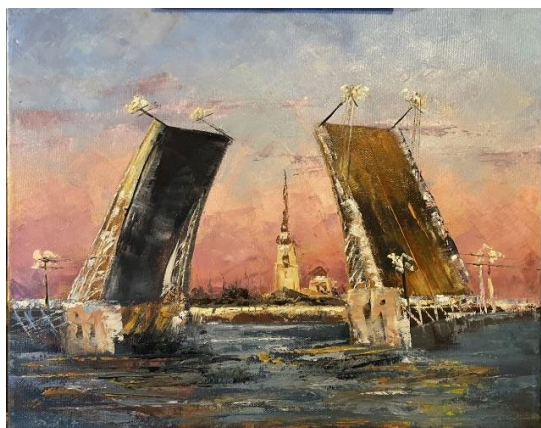
Tatiana Lægreid
20.01.2024

Содержание

Все началось с творчества.....	2
Нейрографика для себя и клиентов.....	3
Личностный рост.....	3
Мои трансформации	4
От низких вибраций.....	4
Задачи и цели.....	5
Соппротивления и прокрастинации - точка «смерти»	6
Результаты.....	6
Путешествия	7
Моя уникальность – во всем	7
Работаем с другими – прорабатываем себя (бонусы коуча).....	7
Немного истории о себе через работу с алгоритмом Планирование жизни.....	8
Что дальше?	8
Союз художников	8
Ландшафтный дизайн	9
Самооценка	9
Мастер-классы – почему бы и да?	9

Все началось с творчества

Последние годы я увлекалась как различными практиками, так и живописью. Наконец у меня это стояло в приоритете. Я тратила все мое свободное время на излияние своих талантов на бумагу. В некоторых практиках ключевым было «увидеть» ситуацию, или причину заряда. Меня это ужасно раздражало, ну не вижу я, и все тут! Было ощущение, что со мной что-то не так, до тех пор, пока я не пошла на курс по метафорическим картам. Наконец-то я смогла увидеть меня и мой подсознательный мир. Это было увлекательно, и я поняла, что такие практики, которые сочетаются с визуальными инструментами, могут мне подойти. Начала искать информацию типа арт-терапии, интуитивное рисование и так далее. Поиски продолжались, пока я не наткнулась на рекламу одного из инструкторов нейрографики об этом методе. 1 год я была в роли «мне только посмотреть», пока не решилась на курс Пользователь. С тех пор моя жизнь стала иной. Пришло ощущение, что я действительно создаю свой мир. Результаты были как финансовые, так и в отношениях. Это вдохновляло. Я решила идти дальше, и так я оказалась на курсе для инструкторов.



Нейрографика для себя и клиентов

Поскольку у меня нет практики коуча или психолога, то технику я решила применять для себя. Так и было, пока не подошли к Эстетическому коучингу и мне не пришлось работать с людьми. Как непросто это было! Хотя за спиной был курс специалист, полный формат и объем этого курса я осознала только сейчас, да и то не до конца. Ведь пока не пройдешь те самые много сотен часов практики, не будешь называть себя коучем. Синдром самозванца не заставил себя ждать, и скоро я была уверена, что это – не мое. Но курс надо было пройти, и я пошла через сопротивления в сессии. Готовилась тщательно, пересматривала вебинары, перечитывала свои записи. Постепенно сессии не стали казаться такими «страшными» и непреодолимыми. Самым интересным фактом и мотивацией было то, что некоторые клиенты буквально «подседали» на практики нейрографики и искали встречи со мной, спрашивая о сессиях. Это было неожиданно, ведь я не считала себя молодцом на этом поприще. Помогала, как могла, мне нужны были сессии для диплома, а людям помощь. Хотя у меня и был статус инструктора, я не брала денег, считая это нечестным по отношению к моим клиентам, и это проговаривалось на контрактинге. Но однажды произошло неожиданное, одна из клиенток сказала: «Я хочу заплатить тебе». Я согласилась, и через 5 минут у меня на счету лежали 200 долларов. Ух ты! Это вдохновило, и с другой клиенткой, которую я хотела попросить об юридических услугах, я предложила или услуги взамен. Это было очень обогащающей практикой и взаимовыгодным обменом. Мой успех с уже существующими клиентами наверное произошел из-за того, что я показала интерес к их жизненным вопросам, и искреннее желание помочь, а это, как говорится на курсе, должно быть неотъемлемой частью практики любого коуча – проявлять любопытство и интерес к людям.

Личностный рост

Как любая трансформационная практика, нейрографика меняет жизнь. Мы уже не тот человек после сессии, кто был до нее. Жизнь вроде бы сама по себе, течет и меняется. Но не всегда мы это замечаем. Наблюдение рефлексии в ходе рисования нейрографики приучает нас входить в позицию наблюдателя, и не только во время проработок, но и в повседневной жизни. Создается впечатление, что мы становимся более внимательными к тому, что происходит вокруг нас, и таким образом замечаем больше. А когда наше внимание направлено на события вокруг нас, то мы научаемся анализировать и различать. Здесь и происходит волшебство, которое меняет нашу жизнь.

Одним из моих примеров может послужить то, что через практику нейрографики научилась вырабатывать стратегию моего предприятия. Эта тема – одна из центральных на курсе и в дипломе. При работе с рисунком я проводила анализ

существующей ситуации и планирование того, что я хочу получить. Есть знаменитая фраза «Где внимание, там и энергия». В этом убеждаешься, когда используешь нейрографику. Когда внимание направлено на решение какой-либо задачи, то ресурсы также оказываются там же. Если подумать, то в жизни так и происходит. Например, если кому-то хочется сблизиться с другим человеком, начинаются активные действия в этом направлении: телефонные звонки, приглашение на концерт, в кафе, подарки. Тратится энергия во всех ее проявлениях: физическая денежная, эмоциональная. И все начинается с одной мысли (например, она мне нравится), которая приводит к стратегии, и при совершении правильных действий чаще всего получаешь результат. То, что интересно и загадочно, что в пути к своей цели встречаешь тех самых нужных людей, которые могут помочь в решении вопроса.

Мой интернет-магазин шел не так хорошо, как я этого бы хотела. У меня есть также оптовые покупатели, и мой магазин меня не очень расстраивал, до тех пор, пока я не посчитала, сколько средств уходит на его содержание. Тут я решила действовать. Одновременно я пошла на курс инструктора. Я понимала, что причиной плохого результата была неправильная и недостаточная подача рекламы. Несколько раз я пробовала запустить рекламу сама, даже пошла на курс – результата ноль. Не потому, что я ничего не поняла, причиной было то, что мне эта сфера не интересна и непонятна. Когда нейрографика пришла в мою жизнь, я начала с ее помощью прорабатывать разные аспекты моего предприятия. Ресурс «реклама» или «рекламщики» были во всех работах по моделированию реальности, где это более-менее подходило по смыслу. Я помешалась на этом ресурсе. Он назывался по-разному – FB, Insta, рекламное бюро, курс рекламы, рекламщики. И наконец пространство разверзлось, и мне позвонил молодой человек, который как раз помогает за не очень обременительную сумму малым предприятиям развиваться за счет рекламы в сетях. Первой реакцией было: «Это-развод», но молодой человек рассказал о своем предприятии, и я решила не торопиться отказываться от услуг, которые сами шли в руки. В Норвегии мало откровенных мошенников, да и фирма была зарегистрирована в реестре. Я согласилась, и мы договорились на стратегическую встречу. А когда я положила трубку, меня как молнией прошибло: так вот они, те самые рекламщики, которые были ресурсом в моих рисунках! В ту осень прибыль была в 10 раз больше, чем годом раньше. И что самое интересное, мне их даже искать не пришлось.

Мои трансформации

От низких вибраций

Заступая на инструкторский курс, я находилась в непонятном состоянии насчет моего брака. Он вроде бы есть, но и нет его. Твердо решив, что эта тема актуальна, и ее надо обязательно проработать, начала с нее. Техники АСО в Пользователе очень хорошо подходили для этой цели, и я рьяно принялась решать мою «проблему». Первые

работы именно об этом. Одновременно начали происходить события в России, которые меня увлекли больше, чем мое положение, потому как положение мамы - еще хуже. Я поняла, что кроме меня ей некому помочь, и все внимание обратила на решение наследственных вопросов и содержания мамы. Возможно, пространство само мне показало, что на фоне больших проблем – мои – это практически ничто, так, с жиру бешишься. Приоритеты поменялись, обиды ушли, я обратила взгляд на себя и на то, что важно. В нейрографике мы работаем с собой, и те первые заряженные темы помогли мне расчистить путь для более важных фундаментальных тем, нежели недовольство мужем. Я думаю, я просто поднялась чуть по вибрациям, что мне дало возможность пойти дальше и решать более приятные задачи, хотя они тоже не из легких. Это очень интересно, осознавать и сравнивать различные ситуации, участниками которых мы являемся. Одновременно я осознала, что мои решения, речь, мысли стали более четкими, краткими и конкретными. Поскольку тема коммуникаций (как один из важных составляющих моей работы, а также предпринимательства) волновала меня давно, то спустя какое-то время я заметила, что я стала выражать свои мысли более концентрированно и четко. Я считаю это результатом работы с нейрографикой, где мы описываем рефлексию так же конкретно и кратко.

За мыслями и речь пришли и действия. Если раньше мне было непросто назначить цену моих товаров и услуг, то сейчас я это делала с легкостью. Интересно!

Задачи и цели

Я не люблю ставить цели. Вернее, не любила. А вдруг не получится? Не исполнится? Будет не так, как запланировано? Ставить цели – это для смелых и решительных людей, которые или обязательно придут к этой цели, или быстро найдут новую, если что-то пойдет не так. Здесь нужна решимость, способность принимать решения быстро и реалистично, последнее наверное для того, чтобы не было разочарований, а может быть, чтобы не подводить людей, которые верят в тебя. Когда инструкторский курс подошел к теме Нейроцель, я прям ушла в себя. Кто-то во мне кричал и сопротивлялся: «делай со мной, что хочешь, но только не ставь цели!» Ну, я и сделала то, что хотела, пошла через сопротивление. Но вот вспомнила один эпизод, который произошел с теми же рекламщиками. На нашей стратегической встрече мы обсуждали, где и сколько рекламы будем размещать. Один из вопросов, который мне был задан, какую сумму из бюджета я готова выделить на рекламу. Я затруднялась ответить! Оказалось, я занимаюсь предпринимательством без единого понятия, на что и сколько я трачу денег. Я поняла, что у меня совершенно нет контроля над экономической ситуацией в моей фирме. Это все еще было то хобби, с которого я начинала в 2013 году. И, хоть оборот вырос в десятки раз, у меня была та же позиция не знающего счастливого человека. Единственное, что я знала, это то, что была ликвидность, потому что в минус я не уходила и росла медленно. Тут я поняла, что для роста нужен контроль над экономикой, плюс инвестиции. Я не согласилась вкладывать в мой проект, после

рождественского сезона продажи пошли на спад, и я понемногу смирилась с этим. Потихоньку я увлеклась идеей создать собственный бренд одежды. Ушла с головой в свой новый проект, просчитывала расход и приход, и оказалось, что я должна быть к еще более крупным вложениям капитала, причем с неизвестным результатом. Опять недели сомнений и мытарств. Совет пришел неожиданно, когда я поехала в Терцию с группой, которая посещала швейные и текстильные производства. Был общий ужин, мы знакомились и рассказывали о себе и о том, чем занимаемся. Я рассказала в частности о моей косметической марке BIRK и вдруг услышала вопрос, который перевернул взгляд на всю мою деятельность: «А почему вы не хотите усилить сильное?» Действительно, почему? Я начинаю что-то новое, думаю, что у меня обязательно получится, но все уходит в песок, не успев развиваться, и я пробую опять. Я не знала, что ответить на этот вопрос. Но с той поездки я держала эту мысль, когда рисовала на инструкторском. Да, у меня много работ посвящено бренду, и у меня все еще есть ателье, но может все-таки он прав, может, надо вложить энергию туда, где будет результат? Но я медлила. Прошло три месяца, но я все еще ничего не предпринимала. Интересно то, что когда началась тема Нейроцель, и я нарисовала свою первую работу по этой теме, через несколько дней я уже звонила моим знакомым рекламщикам, чтобы опять предложить сотрудничество. Сейчас они занимаются рекламой интернет-магазина, мы также договорились на рекламу через другой канал. Результаты положительные, по крайней мере я знаю, что оборот будет больше, чем в прошлом году. Это обычная история обычного предприятия, но необычно то, что именно рисунок со звездами придал смелости и решимости пойти в правильном направлении.

Сопровращения и прокрастинации - точка «смерти»

В середине лета пришло оно – то самое великое сопротивление, о котором говорят на курсе. Мне было «некогда» заниматься нейрографией. Мой график забился до такой степени, что сна было мало, а нейрографики – ноль. Это было очень интересно, потому что проходя алгоритм Путь героя уже второй раз, я все равно не верила в то, что эта точка существует. Сейчас я в этом убедилась на практике. Необычное переживание, которое мне дало второе дыхание на работу с техникой.

Результаты

Могу поделиться несколькими положительными результатами инструкторского курса и рисования нейрографики.

Путешествия

В нескольких работах я рисовала путешествия. Причем, немного-немало, а 4-5 в год. И когда я посетила 3 страны, и ничего не предвещало еще одной поездки, после одного посещения театра мне неудержимо захотелось на концерт классической музыки, да еще не где угодно, а в Вене. Подумала пару дней и заказала билет. Через два дня уже еду, поэтому случится тот самый четвертый раз.

Моя уникальность – во всем

Тема уникальности для меня – центральная в последнее время. У меня своя марка косметики, я шью уникальные вещи для себя и других, я учусь на ландшафтного дизайнера, и даже на основной работе в Автодоре стараюсь найти нестандартные пути и решения, несмотря на огромное количество жестких рамок, как технических, так и законодательных. Как бы ни пошло с зарождающимся брендом одежды (слишком мало времени было ему уделено), я люблю выделяться из толпы и показать свою индивидуальность. Уникальность и индивидуальность присутствуют наверное в большинстве моих работ в виде ресурсов. За то время, пока я была на курсе, родилось 7 новых косметических рецептов, по сравнению с двумя-тремя в год раньше. Это считаю одним из прекрасных результатов курса.

Работаем с другими – прорабатываем себя (бонусы коуча)

Примерно в то же время (это я все еще про лето) я работала с клиенткой в рамках курса Эстетического коучинга. Ее тема была несколько необычной, она хотела наладить отношения со временем и получить то самое состояние, о котором я пишу в одной из моих работ, когда все происходит «в свое время», и как раз тогда, когда нам это надо. Эта клиентка обладает большим количеством знаний об энергиях, и я сначала даже чувствовала себя немного не на своем месте, это когда клиент более продвинутый, чем ты. Только потом я услышала фразу, которая меня несколько подуспокоила: нам не дают тех испытаний, которые мы не можем преодолеть. После 5 сессий с ней и еще одной недели прокрастинации я вдруг начала опять приобщаться к учебному процессу, да еще сдавать свои работы на супервизию вовремя (в основную группу). Когда работала с той же клиенткой в очередной раз, смеялась, что поработала с ее темой, а сама получила результат.

Немного истории о себе через работу с алгоритмом Планирование жизни.

Технику УСИН я освоила не до конца, может, потому, что материал показался объемным, и не хватало времени для погружения в тему. Но когда мы начали работать с техникой Планирование жизни, то очень вдохновенно повторила пройденный материал. Я подумала: «Ой, так это ж про меня! У меня такое ощущение, что я так много времени потратила на нездоровый образ жизни, что, наконец-то, пройдя этот этап, накинулась жадно на учебу, работу, создание семьи, саморазвитие, творчество и еще много чего, что чувствую, что времени не хватает ни на что. А хочется всего. Поэтому начала думать в направлении долгой жизни, чтоб все планы успеть воплотить. И тут на помощь приходит такой мощный и действенный инструмент как нейрографика. Хоть Техника Планирование жизни была одна из последних на курсе, готова я к ней была с самого начала. Я прекрасно знала, когда и что мне хочется расположить на этой «бесконечной» линии жизни. То, что замечательно в технике, что мы можем мечтать миллионы раз по-новому и рисовать наши жизни, потому что пространство так многовариантно. Я думаю, что еще не раз вернусь к этой технике в моих проработках.

Что дальше?

Вот и заканчивается это увлекательное путешествие в мир психологии через нейролинию. Я еще долго буду под впечатлением. Обязательно буду работать с моими вопросами и рисовать. Нарбатывать нейрографические мускулы. Своих клиентов, которые мне помогли пройти через курс эстетического коучинга, я тоже не оставлю и буду с ними работать под запрос. Сразу в ряды коучей я рваться не буду, потому что предстоит еще разобраться с приоритетами. Еще два заочных техникума закончить, это для основной работы.

Работа с клиентами – это пожалуй было самым сложным и новым для меня на курсе. Сами сессии было проводить нетрудно, и иногда даже весело. Сложность заключалась в том, чтобы найти время и силы. Когда мне удастся расчистить поле для нейрографики в таком масштабе, когда можно проводить встречи, мастер-классы и вебинары, я обязательно к этому вернусь. А пока – тренируемся на «кошках».

Союз художников

В одном из уроков прошлых лет меня заинтересовала тема о том, что нейрографические рисунки и картины можно представить для вступления в союз художников России. Это тема меня заинтересовала, потому что я, как я писала в начале этого эссе, интересуюсь живописью. Почему именно нейрографика? Потому что с

нейрографикой проще найти свою индивидуальность и уникальность, и картины получаются такие бионичные и залипательные.

Ландшафтный дизайн

В настоящее время я учусь на ландшафтного дизайнера, и идеи по композиции в нейрографике и использование нейрографического олфавита могли бы придать уникальность в некоторых стилях ландшафтного дизайна. Это я собираюсь попробовать уже через короткое время, в ближайшем курсовом проекте.

Самооценка

Я очень выросла на этом курсе. Во-первых, я быстрее и четче вижу, чего я хочу и не боюсь строить долгосрочные планы. Я спокойнее отношусь ко многим стрессовым ситуациям, потому что причинно-следственная закономерность видится сейчас легче. Я «вижу» людей намного лучше, можно даже сказать, что я начала разбираться в людях. По крайней мере, по их поведению я стала различать их намерения.

Мастер-классы – почему бы и да?

Мне нравится нейрографика. Я ее использую, и она приносит результат. На самом деле, результат создаем мы сами, но нейролинии и фигуры – как путеводные звезды в огромном космическом пространстве - направляют наш фокус внимания на нашу цель. У меня есть вера в метод, я его много раз испытала. Есть также педагогическое образование и практика. А также есть практика руководства проектами. Поэтому провести офлайн мероприятие – это не пугает и не волнует даже. Но я знаю, что без подготовки не смогу. Поэтому отмечаю себе, что самое главное на данный момент – собрать и систематизировать полученную информацию.

