



2023 год

Автор:

Макарова Нина

Супервизор:

Щербакова Галина

Тема:

Путь к звезде: мои метаморфозы и спецэффекты

Оглавление

Макарова Нина	2
Путь к звезде: мои метаморфозы и спецэффекты.....	2
Спецэффект №1. Знакомство с нейрографикой и путь в новую жизнь.....	2
Спецэффект №2. Путь в самореализацию	2
Спецэффект №3. Эстетический коуч	4
Спецэффект №4. Рождение расстановщика.....	5
Спецэффект №5. Возвращение психолога.....	5
Спецэффект №6. Инструктор нейрографики	6
Спецэффект №7. Путь к своему месту.....	7
Спецэффект №8. Поиск здоровья и красоты.....	8
Итоги	9
Работы.....	10

Спецэффект №1. Знакомство с нейрографикой и путь в новую жизнь

Впервые с нейрографикой я познакомилась летом 2021 года. Я слышала это название, нейрографика казалась мне каким-то модным трендовым направлением саморазвития, но я всё время откладывала мое знакомство с ней. Однажды я увидела рекламу бесплатного мини-курса про деньги. Я подумала, что пришла пора, тема финансов была очень актуальна для меня на тот момент. Наш дом никак не продавался в течение полутора лет, продать его нам было очень важно и критически нужно для того, чтобы двигаться дальше по жизни. На том мини-курсе я нарисовала свой первый рисунок с нейрографикой. Сейчас, когда я смотрю на него, он кажется мне ужасно некрасивым, выполненным абсолютно неправильно, с техническими ошибками. Но тогда для меня это был прорыв! Рисунок дался мне тяжело, я чувствовала себя первоклассницей, выводящей в прописи свою первую букву. Я храню этот рисунок до сих пор и буду его хранить всегда. Этот первый корявый рисунок сработал великолепно. Я получила потрясающий эффект: через три дня появился покупатель на наш дом. Дом был продан, что дало большой и мощный толчок для нашего старта в новую жизнь, для новых мест, новых обучений, нового уровня жизни!

Спецэффект №2. Путь в самореализацию

В марте 2023 года, в самом начале обучения на курсе инструктора нейрографики, я писала небольшое эссе о своем состоянии и о жизни на тот момент. Это задание произвело на меня большой эффект: в тот момент я оглянулась назад, на себя прежнюю, и поняла, что разница огромна. Я поняла, насколько сильно я изменилась, где я была тогда (интуитивно я взяла время годом ранее), и где, в какой точке я нахожусь сейчас.

В данный момент, в ноябре 2023 года, заканчивая свое обучение, я тоже пишу эссе. Та я, что была два года назад, почти стерлась из памяти, превратилась в еле уловимую дымку. Та я, что была девять месяцев назад, еще отчетливо фонит, трепещет, но также уже почти не чувствуется, и кажется, грустно машет мне рукой, уходя в даль.

В марте 2022 я была в точке «почти нигде». Поменяв много сфер деятельности и, между прочим, добившись в каждой успеха, отпустив эти сферы и придя к обнулению, я осталась в состоянии нереализованности. Я

была психологом, бухгалтером, переводчиком и преподавателем испанского языка, владелицей салона красоты и по совместительству мастером по маникюру и бровистом. И после всего этого я не знала, чем мне заниматься и как себя реализовать, а реализоваться очень хотелось. Я словно блела на ощупь в тумане, пытаюсь обрести свой путь. В тот момент в мою жизнь вернулась нейрографика, я вспомнила об эффекте моего первого рисунка и начала рисовать каждый день. С удовольствием, с упоением. У различных инструкторов я покупала много мини-курсов: про деньги, про отношения, про все-все-все. Эффекты были великолепные: например, рисуя много коллаидеров развития на тему финансов, я значительно подняла доход нашей семьи и помогла мужу в карьере. Для себя я тоже рисовала много кейсов на тему поиска самореализации, но я никогда не рассматривала нейрографику как возможность развития, никогда не задумывалась о себе как инструкторе, для меня это было недостижимо, нереально, словно из другой жизни и не про меня. Однажды просто рисовать для себя мне стало мало. Одним весенним утром я проснулась с мыслью о том, что мне нужен курс Пользователь. Как раз на тот момент этот курс вышел у инструктора, которая мне очень нравилась, и я не стала откладывать дело в долгий ящик. Курс Пользователь я «проглотила» за две недели. Следом за Пользователем у того же инструктора я прошла курс Нейрокомпозиция, тоже за две недели. Меня настолько увлекла теория нейрографики, что теперь я уже не могла остановиться. Постепенно в моем пространстве появились люди, мы создали закрытый клуб нейрографов-любителей, делились ссылками на различные мастер-классы, обсуждали свои рисунки. В тот момент я думала, как здорово было бы тоже стать инструктором, но я даже не могла поверить, что это возможно, быть инструктором мне казалось настолько круто, что я даже не смела об этом мечтать. И я решила учиться на специалиста нейрографики, чтобы хоть как-то прикоснуться к этой профессии. Достаточно долго я искала инструктора, который бы мне отозвался, но мне никто не нравился. Моя любимая инструктор на тот момент еще не выпустила свой курс Специалист, а обучение в Институте психологии творчества у Павла Пискарёва мне казалось очень сложным, философски и экзистенциально нагруженным. Время шло. После расстановки на тему самореализации неожиданно для себя я поняла, что не хочу компромиссов, и решила обучаться сразу на курсе инструктора нейрографики, на тот момент как раз шел набор. То, что на курсе будет также эстетический коучинг, стало для меня сюрпризом, к которому я была совершенно не готова. Я была абсолютно уверена, что не смогу проводить с людьми коуч-сессии, и оттягивала это до последнего момента. Когда я начала проводить коуч-сессии для диплома, я вошла во вкус и всей душой полюбила профессию эстетического коуча.

Спецэффект №3. Эстетический коуч

Как я написала выше, эстетический коучинг стал для меня сюрпризом. Меня накрывало сильнейшее сопротивление, когда я думала о том, что для диплома мне нужно будет проводить сессии с клиентами. Время шло, диплом был все ближе и ближе. Летом я поняла, что пора приниматься за дело. Первым холодным клиентом стала моя старшая дочь. Она никогда не рисовала нейрографику, только любовалась моими рисунками и с удовольствием предложила мне свои услуги клиента. В последствии она получила очень хороший результат по теме своего кейса, ситуация сдвинулась с места и ее жизнь сильно изменилась. Но мне требовались еще клиенты. Я сделала объявление в своих соцсетях, что готова проводить коуч-сессии по нейрографике бесплатно в рамках кейсов для диплома. Одна моя коллега, тоже студент нашего курса (на тот момент я была ее теплым клиентом для диплома), предложила мне брать хотя бы минимальную оплату за сессии, и я согласилась и нисколько об этом не пожалела. Работать бесплатно, даже для диплома, не мотивирует (как меня, так и клиента). На сессии ко мне записались семь человек – это был даже перебор для диплома, но я согласилась работать со всеми. Мне нужен был опыт, и я его получила. На сессиях я вспомнила, что я психолог, и это очень помогло мне в работе. Даже те места, где требовалась терапия, я легко обходила, без страха помогая своим клиентам. Я вошла во вкус, мне настолько понравилось вести сессии, что мне не хотелось останавливаться. Ни один мой клиент не сорвался с кейса, с каждым я отрисовала по четыре рисунка (кроме дочери, с ней мы рисовали пять сессий), и по итогу мои клиенты получили великолепные результаты. Теперь уже эти клиенты приходят ко мне рисовать за полную стоимость и рекомендуют меня друзьям.

Отдельно хочу сказать про то, как я сама была теплым клиентом у своих коллег-нейрографов. Сам себе так коучинг не проведешь! Очень ценно, когда человек видит со стороны твой запрос, задает тебе вопросы, которые ты сама себе никогда бы не задала, хотя бы потому, что многие вопросы выводят из зоны комфорта и заставляют задуматься, а также указывают на слепые пятна в развитии темы. Быть клиентом у моих сокурсниц стало для меня бесценным опытом. Думаю, что я и дальше этот опыт буду продолжать. Это как психологу ходить на супервизии, полезно для развития себя в профессии, для поиска своих слепых зон и точек роста.

Спецэффект №4. Рождение расстановщика

В то же время, когда я записалась на курс инструктора нейрографики и ждала его начала, в моей жизни появились расстановки, как еще один неожиданный путь, который я полюбила всем сердцем. Я прошла небольшое обучение и начала немного практиковать за небольшую стоимость, но мне не хватало знаний, понимания процесса и уверенности в себе. Открылся комплекс самозванца, и я перестала практиковать, даже несмотря на хорошие результаты у клиентов. На эту тему я рисовала много рисунков, у меня получился огромный кейс, и результат не заставил себя ждать. Я зашла на большое, длительное и очень ресурсное обучение по системно-феноменологическому подходу в психотерапии и начала практиковать в полной мере, уже по комфортной для меня цене за расстановку. Я полностью окунулась в профессию, постоянно прохожу семинары, читаю книги, наблюдаю работы разных мастеров. Для того, чтобы начать практику, мне помогли коуч-сессии с моей коллегой-нейрографом, сокурсницей в обучении на инструктора нейрографики. Самое ценное, что я получила: исчез мой комплекс самозванца, появилась уверенность в себе и открытая позиция помогающего практика. Обучение расстановкам, конечно, тоже дало огромный эффект и множество трансформаций, но это уже другая история. Для меня она началась все же с нейрографики. Я на себе испытала, что расстановки вместе с нейрографикой работают волшебным образом, и сейчас для меня синтез этих методов является формулой счастья. Нелегкого, связанного с трансформациями и метаморфозами, с глубоким познанием себя и людей, с узнаванием того, как все устроено, с контактом со своим (и чужим) бессознательным. Но все же счастьем.

Спецэффект №5. Возвращение психолога

В тот же период пришел мой третий путь: я решила вернуться в психологию. Когда-то я получила высшее психологическое образование и некоторое время работала в этой сфере. Когда я проводила эстетические коуч-сессии для моих клиентов, я поняла, что мои знания в психологии очень помогают мне и клиентам, и очень здорово было бы совместить это с психологией. Но эта мысль была неоформленной, я никак не могла ухватить ее и развить до логического завершения. А сама идея вернуться в психологию мне пришла во время рисования АСО (совершенно на другую тему), в виде образа фигур гештальта. Это было для меня инсайтом, откровением. Я поняла, чего я хочу на самом деле, и какого кусочка не хватает для моей мозаики. Все паззлы сложились. Я поняла, что у меня есть

силы, время, ресурсы и возможности для возвращения в профессию. В данный момент я готовлюсь к еще одному большому обучению на повышение квалификации по психотерапии. Таким образом, я получила целых три пути самореализации, и они сплелись в одну большую и красивую картину.

Спецэффект №6. Инструктор нейрографики

В развитии себя как инструктора нейрографики я тоже боролась с сопротивлением. Для меня больших усилий стоило выйти из своей скорлупы, начать вести соцсети, начать проявляться, заявлять о себе, хотя в закрытой группе интересующихся (нашем клубе нейрографов-единомышленников) я делала это с удовольствием. Выйти в Мир для меня было большой проблемой. Постепенно во время обучения я начала вести соцсети, сделала профессиональную фотосессию и провела свой первый прямой эфир. Всё это было для меня сложным, трудоемким выходом из зоны комфорта, но я справилась, и помогла мне, конечно, нейрографика. Не один десяток рисунков был нарисован на эту тему. В начале я преодолевала сильный стресс: нужно было что-то писать, создавать контент, я боялась, что, если я не буду писать раз в два дня, обо мне забудут или будут считать меня неинтересной. Потом я постепенно справилась с тревогой, стала выходить в соцсети тогда, когда мне удобно, просто расслабилась и сказала себе: «Будь как будет». Я начала писать тексты с удовольствием, не только для сообщества по нейрографике, но и про психологию, расстановки, просто про жизнь. Я вспомнила, как в школе я замечательно писала сочинения, мне очень нравилось это занятие, а потом я о нем забыла. Как и о многом том, что я любила. Мне нравится, что сейчас я проявляю эти забытые части меня: это очень целительно, и это путь к счастью. Также особым стрессом для меня стал мой первый эфир, точнее, подготовка к нему и ожидание. Я боялась, что я буду забывать слова, запинаться, не знать чего-то. Но как только я начала эфир, я поняла, что это мое, я в своей тарелке. Речь была собранной и ровной, из меня лились слова, как будто я читала по написанному тексту. Они сами откуда-то брались в моей голове, вспоминалось забытое, приходили новые интересные идеи. Людям, присутствовавшим на эфире, очень понравился мой дебют, я получила массу позитивных отзывов и благодарностей. Особым сюрпризом для меня было то, что через два дня мне предложили сотрудничество. На моем эфире присутствовала блогер-астролог, ей понравилась моя подача и мое мировоззрение, мой подход, и она предложила мне совместный онлайн-проект! Сейчас я постепенно занимаюсь подготовкой к работе над этим проектом, мы согласовываем идеи. Прямые эфиры я буду вести еще и еще. Кроме того, после эфира мне пришло

много идей курсов по нейрографике, кроме Пользователя. Я составила план и постепенно работаю над их созданием, записываю их. Я не знаю, что будет дальше. Но мне нравится развиваться в любимом деле в режиме комфорта, гармонии и доверия.

Спецэффект №7. Путь к своему месту

В своем эссе при поступлении на курс инструктора нейрографики я писала, что часто переезжаю и пока не могу найти свое место. На тот момент я продала всю недвижимость и снова находилась в подвешенном состоянии, вместе со мной в таком же состоянии находилась и моя семья. Нейрографические рисунки на эту тему помогли мне понять, где я хочу жить, я нарисовала целый кейс на эту тему. Это оказался мой город, в котором я находилась в тот момент и нахожусь сейчас — Москва. Я перестала метаться и искать новые направления для переезда. Мне оставалось лишь найти место в самой Москве. Только вот недвижимость в этом городе купить было очень сложно из-за высоких цен, для частичной оплаты требовалась ипотека. Шанс получить ипотеку был равен почти нулю: оформлять ее нужно было именно на меня по определенным причинам, но у меня нет официального трудоустройства, лишь статус самозанятой. Я делала несколько попыток купить квартиру, но получала отказы от банков. На тему покупки квартиры в Москве я нарисовала два рисунка: АСО и модель TRUE. Каково же было мое удивление, что именно в тот момент, когда я рисовала TRUE, мне пришло сообщение, что ипотека для меня одобрена. Очень сложно передать мои эмоции. Это одновременно были восторг, радость, недоверие, чувство подвоха, эйфория и страх, что это все неправда. В итоге мы купили квартиру даже лучше, чем хотели: в престижном районе Москвы, в жилом комплексе бизнес-класса. Я не знаю, что будет дальше, я открыта многому новому. Но в данный момент я спокойна, и я нашла свое место. Сейчас я рисую кейс на тему покупки еще одной квартиры. Я поняла, что нереальное реально. Но это не значит, что нужно только рисовать: совершать действия тоже необходимо. Пробовать, пытаться, преодолевать страхи и сомнения, открывать двери, и тогда одна из них и приведет к нужному пути. А может, и не одна. Моим клиентам я всегда говорю: нейрографика — это метод сопровождения проектов, а не метод лежания на диване и ожидания чуда. Да, элемент чуда в нейрографике тоже присутствует, как и в любой полевой практике, он необъясним и неуловим. Иногда даже не знаешь, что делать в той или иной ситуации, а в момент рисования получаешь ответ. Сейчас я стала получать ответы на важные вопросы в своих снах, иногда даже в виде четких и ясных указаний. Это тоже для меня является загадочным, но очень приятным и

полезном спецэффектом нейрографики и духовной работы над собой.

Спецэффект №8. Поиск здоровья и красоты

Восемь лет я сильно болела. Это не было чем-то страшным и смертельным, но моя болезнь была мучительная, снижающая качество жизни и лишаящая трудоспособности. В общем, мешающая жить во всех смыслах. Из-за постоянного принятия лекарств мое здоровье рушилось еще больше, меня мучили отеки, появился и никак не спадал лишний вес. После посещения расстановки, еще до курса инструктора нейрографики, я нашла хорошего врача, и в моей жизни произошло чудо. Симптомы почти исчезли, здоровье постепенно улучшалось, но вот вес никак не уходил. Я пробовала разные диеты, тренировки, но вес стоял как вкопанный. Или он уходил, но через неделю снова возвращался. Конечно, это не сильная прибавка в моих масштабах, но для меня это было непривычно и критично – я всегда была стройной. Во время обучения на инструкторском курсе я очень полюбила алгоритм нейрокомпозиции «ряды и диагонали», и мне нужно было разместить рисунок для интервизии на проверку сокурсникам для реферата. Я решила применить алгоритм для себя в теме похудения, но на эффект, честно говоря, не надеялась, я даже АСО не рисовала на эту тему. На диагонали снижения я изобразила ритмический ряд из квадратов (снижение веса), на диагонали роста – ритмический ряд из кругов (рост принятия себя). Также на вертикальной оси я расположила метрический ряд квадратов – регулярное поддержание здорового образа жизни и каких-то мер для похудения, но каких – я еще не знала. Рисунок получился простенький, не особо яркий и красивый, в пастельных тонах. Из рефлексии особо ярко заполнилась мысль, что мой вес – это эмоции, которые задержались в моем организме. Мои эмоции, связанные с сожалением о прошлой жизни и нездоровой ностальгией. Через неделю знакомая рассказала мне об одной системе питания, на которой она в тот момент находилась, и она имела эффект. Система очень простая, при этом есть можно всё, что угодно, никаких ограничений, но есть особенности по времени. Я не поверила, потому что систем питания перепробовала много разных, но решила всё же попробовать. Каково же было мое удивление, когда через неделю я начала худеть. Совсем ненамного, но это было движение! В систему я влилась хорошо, и я решила посмотреть, что будет дальше. За каждый месяц уходило чуть меньше одного кг веса. В итоге эту систему я поддерживаю семь месяцев, и я избавилась от пяти килограмм лишнего веса. Больше вес пока не уходит, но мне больше и не надо, главное, что он держится стабильно и не прибавляется. Чудо ли это? Я считаю, что в какой-то мере да. Ведь не

просто так я встретила знакомую, и мы заговорили именно о снижении веса, и именно в то время она тоже решила попробовать на себе эту систему. Да, круги тоже сработали! С каждым днем я все больше и больше люблю свое тело, я довольна своей внешностью, она улучшилась не только в плане веса. Ощущение себя поменялось, отношение к себе, и это для меня очень ценно. Я решилась на профессиональную фотосессию и сделала ее, поменяла гардероб, нашла прекрасную эффективную ухаживающую косметику взамен моей привычной, ушедшей из России. Я с удовольствием смотрю на себя в зеркало, я ловлю на улице взгляды людей, я получаю комплименты. Такого давно не было. Да, я для этого работаю: я поддерживаю эту систему питания, я слежу за собой. Такие эффекты я тоже считаю спецэффектами нейрографики. И такие спецэффекты имеют накопительный эффект, а потом прорываются, словно лавина, фонтан, фейерверк: всё быстрее и больше, как снежный ком, снося на своем пути страхи, непонимания, сомнения, ложные цели, неистинные желания, неуверенность в себе, неудовольствие от жизни. И вдалеке, хотя не так уже и далеко, можно разглядеть просвет, открытую дверь, ведущую к встрече с собой и безусловному счастью.

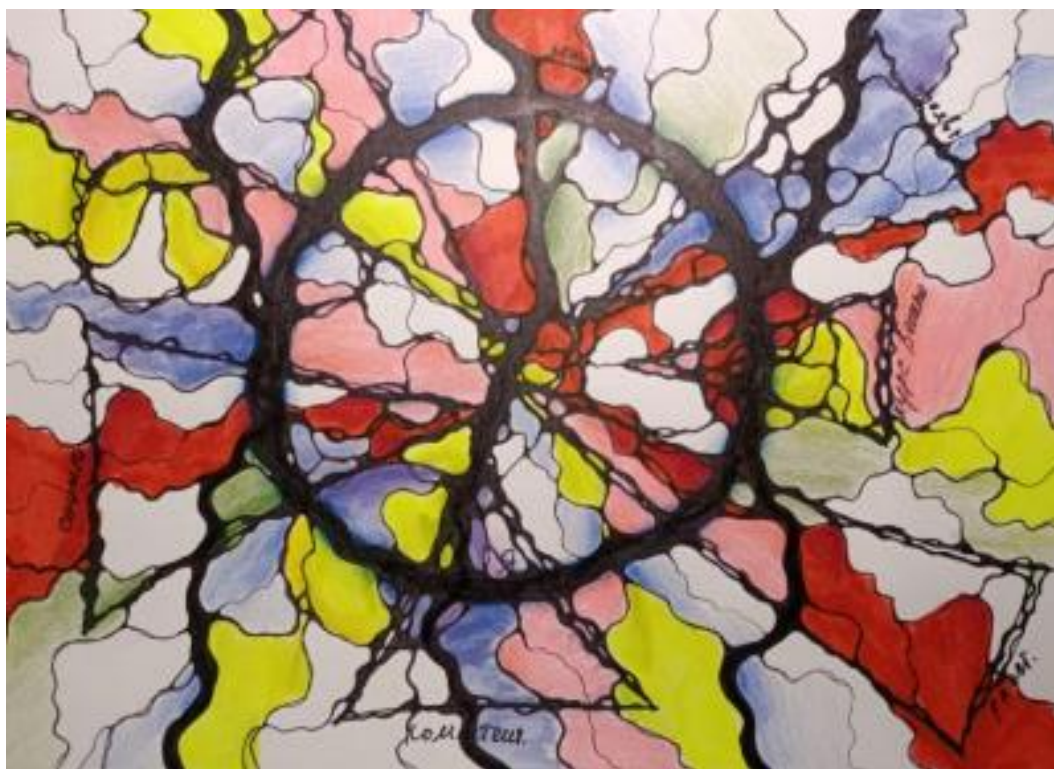
Итоги

Сейчас я могу назвать себя счастливым человеком. Я благодарна нейрографике за то, что она появилась в моей жизни, поддержала в нужный момент и привела на путь, ведущий к моей звезде. Не зря главной фигурой, которую на курсе мы рисуем в самом конце, является звезда. Это фигура, состоящая из множества треугольников. Каждая личность по итогу своего роста и развития приходит к похожему набору из треугольников: немного смелости, немного упрямства, немного страха, немного боли, немного выхода из зоны комфорта, немного стресса, немного целеустремленности, чуток здоровой агрессии, капля лидерства. Всё это перемешивается в алхимическом котле личности, и получается красивая, мерцающая, переливающаяся в лучах света звезда. Мне бы хотелось завершить цитатой Алистера Кроули: «Каждый Мужчина и каждая Женщина — Звезда» и «Нет у тебя иного права, кроме как творить свою Волю».

[Ссылка на дипломную работу Макаровой Нины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Рост моего личного дохода.



Тема: Рост дохода.

