



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Маковеева Марина

Супервизор:

Босак Юлия

Тема:

В поисках альтернативного пути

Оглавление

Маковеева Марина.....	2
В поисках альтернативного пути	2
В поисках альтернативного пути	2
Работы.....	10

В поисках альтернативного пути

Своё повествование начну с предыстории...

Заканчивая школу, я планировала поступать в педагогический институт и работать учителем. Но... У меня есть тётя, которая 20 лет отработала в детском саду воспитателем, и которая сказала, что поступать в пединститут ты будешь только через мой труп. В свои 16 лет я не могла этого допустить и стала думать, кем же я тогда могу еще быть?! И несмотря на то, что я училась в математическом классе и контрольные «щелкала» как орешки за 15 минут, экономика и бухгалтерия меня ровным счетом не привлекали. Тогда я решила, что не плохо бы знать законы и разбираться в них, и поступила в юридический институт. И таким образом дорога жизни меня увела в юриспруденцию и службу в органах внутренних дел на целых 25 лет в должности следователя.

И, казалось бы, что всё меня устраивает, и после выхода на пенсию по выслуге лет я уже думала податься в адвокатуру. К тому же рядом была подруга, которая также после службы в МВД ушла в адвокаты, и у нее это хорошо получалось. Но эти планы я строила до того, пока у меня родились две замечательные дочери. Находясь в отпуске по уходу за ребенком, который у меня затянулся на 5 лет, я поняла, что адвокатом в том понимании, в каком я планировала работать раньше, я сейчас не хочу. Как известно, у нас состязательная судебная система, и порой, чтобы доказать, что ты прав и закон на твоей стороне, надо иногда помотать нервы себе, оппонентам и другим людям. Этот вывод я делаю из того, что, находясь в отпуске, по доброте душевной помогала друзьям по их юридическим вопросам. Решение выносилось в пользу заявителей, но сам процесс меня уже не устраивал. Я уже не хотела приходить домой к детям измотанной и эмоционально опустошённой. И тут я стала думать об альтернативном пути в помогающей практике... Благо к тому времени уже во всю можно было использовать возможности интернета и онлайн-образования.

Я начала присматриваться к другим профессиям. И тут надо сделать акцент еще на один маленький нюанс: работать полный рабочий день в офисе, имея двух маленьких детей, я уже не хотела. Как, впрочем, и в детстве, я не понимала, глядя на бабушку с дедушкой, как можно работать полный рабочий день, а потом еще и заниматься хозяйством. Ухаживать за коровой, козами, свиньями и огородом. Поэтому хотела, чтобы моя новая деятельность имела возможность работать онлайн из любой точки земного

шара... Так я набрела на коучинг. Относительно молодое направление, о котором еще несколько лет назад я ничего не знала.

Поскольку я еще толком ничего не знала, какая школа коучинга лучше и какие дает преимущества, я некоторое время присматривалась к разным коучинговым школам. А учитывая, что образование в любой из них стоило от ста тысяч рублей, то отдать предпочтение какой-то одной, чтобы с первого раза не ошибиться, я не решалась. И вот я нахожу одну школу, которая предлагала, так сказать, первую ступень обучения, за значительно меньшую стоимость, которую я могла себе позволить, для того чтобы и погрузиться в среду, и понять, а надо ли оно мне вообще... Так в феврале 2022 года я попала на курс «Делай как коуч». И всё бы хорошо, и можно было идти учиться дальше, и уже есть определенное понимание отличия одной школы от другой, но что-то меня еще сдерживало...

А тем временем на просторах интернета я наткнулась на платную рекламу Анастасии Анисимовой и перешла на ее страничку в Телеграм, где она рассказывает о нейрографике, и что это также относительно молодая наука, и что, помимо нее, сам автор Павел Пискарёв преподаёт данный метод. А на дворе тогда было уже 9 февраля 2023 года. Найдя сайт Института психологии творчества, я узнаю, что там обучают не только инструкторов нейрографики, но и эстетическому коучингу, и это единственная школа, где преподают научно обоснованный метод коучинга. И одной этой фразой «научно обоснованный» меня, можно сказать, «купили», ведь мне как следователю, видимо, нужны были какие-то доказательства... И о, эврика, возможно, это именно то, что я искала, а с 14 марта стартует 8 поток Инструкторского курса! Который проходит один раз в год, а учитывая, что в 2024 году я планировала выйти на пенсию по выслуге лет, и у меня как раз есть год, чтобы получить новую профессию. Еще не совсем понимая условия поступления на курс, то ли надо заранее проходить курс «Пользователь», то ли не надо, я на всякий случай «прыгаю» на 70 поток курса «Пользователь» и размышляю, как глубоко хочу погрузиться в нейрографику. Ведь можно пройти отдельно курсы «Пользователь», «Специалист», отдельно все принципиальные алгоритмы инструкторского курса или же зайти на полный курс.

«Инструктор нейрографики и Эстетический коуч». И тут в голове звучит стих Бориса Пастернака: «Во всем мне хочется дойти до самой сути. В работе, в поисках пути, в сердечной смуте. До сущности протекших дней, до их причины, до оснований, до корней, до сердцевины». А поскольку курс эстетического коучинга непосредственно связан с нейрографикой, то решила идти на полный курс, даже если непосредственно как инструктор

нейрографики я работать и преподавать не буду, и разберусь во всех тонкостях этого метода просто для себя. А возможность обучаться у автора метода, все сомнения просто сводили на нет. И вот, меньше чем через месяц после знакомства с нейрографикой, я оплачиваю обучение в Институте.

Началось обучение, или, как говорится, понеслось...

Обучение на инструкторском курсе начинается с курса «Пользователь», который я чуть ранее прошла и успела получить сертификат. Как говорится, повторенье — мать ученья, и на инструкторском курсе я повторно прошла курс пользователя. Вроде всё легко и просто. Три вида алгоритма снятия ограничений и снятия санкций, алгоритм выявления намерений. Пока относительно понятно, что к чему, хоть и доходит иногда не с первого раза. Но рефлексии почти нет. При описании работ не знаешь, что писать в рефлексии, или не пишешь ничего. И тут я смотрю очередную супервизию, где говорят, что рефлексия не всегда «приходит» сразу, иногда она может проявляться спустя полгода рисования. Я немного успокоилась, продолжаю рисовать и рефлексировать, и вроде идти в тайминге... и надо ж было мне посмотреть запись одной из конференций прошлых лет, где инструктор сказал, что у него было выгорание (о котором я тогда еще ничего не знала), и он отстал от курса, и потом наверстывал его в своем темпе... Почувствовав «фору», реферат по курсу «Пользователь» я уже сдавала не в первую волну сдачи рефератов.



Моё первое АСО

Курс «Специалист» и параллельно начало курса Эстетического коучинга. Новые алгоритмы, которые мне уже менее понятны, но пока иду в тайминге и сдаю работы в срок. На эстетическом коучинге алгоритмы интереснее и, как мне казалось на тот момент, даже легче. Также на курсе Эстетического коучинга можно принять участие в «Дневнике Эстетического коучинга» в режиме самокоучинга на 21 день. Решаю, когда на него записаться. При обсуждении на встрече с кураторами говорят, что лучше взять его попозже, чтобы было больше алгоритмов в арсенале, а не одно АСО рисовать все 21 день. При этом в сентябре стартует Дневник уже по работе с клиентом, который я планировала тоже пройти. Поэтому принимаю решение пройти Дневник в июне, чтоб с небольшой передышкой зайти в Дневник на уровень специалиста. По счастливому стечению обстоятельств мне дают

отпуск в июне. Уехав с детьми к морю, ставлю себе намерение пройти Дневник в срок, и как предписано, ежедневно сдавать работы. Однако, эта практика дала не совсем тот результат, на который я рассчитывала. Работы я сдавала ежедневно, но на их подготовку уходило до четырех часов, а иногда и больше в день. Несмотря на то, что описывать работы там не требовалось, как на основном курсе. Первые несколько работ были только АСО, и я уже думала, что на другие алгоритмы я не перейду, так и закончу Дневник одним алгоритмом АСО, что в свою очередь меня опять же раздражало.



«Дневник эстетического коучинга» из 21 дня 12 рисунков АСО

Кроме того, при сдаче работы она сразу зачитывалась как принятая, и никакой обратной связи не было. Правильно или неправильно я выполнила работу, не понятно, и опять же дискомфорт. При этом во время прохождения Дневника порадовали вебинары с Ириной Рождествой, где мы, так сказать, воочию познакомились с сокурсниками, хоть и в режиме онлайн. В результате дневник пройден, но у меня полнейшее выгорание, и даже те работы, которые необходимо было сдать по текущим вебинарам, я не рисовала и сдала со значительным опозданием, успев до начала каникул, чтобы получить супервизии для реферата по курсу «Специалист», и привычка рисовать ежедневно у меня за 21 день не выработалась. Наоборот, после этого я два месяца и близко не могла подойти ни к альбомам, ни взять в руки маркеры. И это, оказывается, еще не всё, что было заявлено в программе обучения! Дополнительно для студентов курса был открыт доступ к курсу «История искусства». Таким образом, я упаковала свой чемодан знаний не только как будущий инструктор и коуч, но и приобщилась к истории искусства, что было приятным и совершенно неожиданным бонусом. Информация была разложена по полочкам и максимально понятна. Кроме того, мы прошли курс «НейроРесью», где обогатились знаниями в области психологии, который стал обязательным к прохождению для получения диплома Инструктора нейрографики. Каким же насыщенным было обучение, как всё в себя одновременно вместить, понять и запомнить?!



А тем временем мы уже проходим принципиальные алгоритмы, и чем дальше, тем больше у меня непонимания в каждом последующем алгоритме, наряду с появившемся сопротивлением. Иногда я даже сомневалась в своих умственных способностях. Все вебинары пересматривала несколько раз, и всё равно нет в голове достаточного уровня понимания. И тут я наткнулась на цитату Мастера Бо: «Понимание приходит не потому, что хорошо объяснили, а потому, что пришло время понимать». Иногда я даже думаю, что у меня как-то особенно работает мозг. Некоторые вещи, которые для других легки, мне даются тяжеля для понимания, и наоборот, там, где другие не могут сразу разобраться, мне порой кажется легким. А для того, чтоб понимание алгоритмов сделать легче, были организованы дополнительные вебинары, которые вела Екатерина Сорокина, и которая простым языком объясняла некоторые сложные моменты, и, так сказать, разжевывала темы. Моё негодование постепенно проходит, информация по прошествии времени укладывается у меня в голове, и я, начиная с сентября, возвращаюсь к рисованию. Когда время стремительно подходит к завершению обучения и надо уже писать диплом. Времени мало, не нарисованных работ много. Пытаюсь структурировать план работы, но постоянно выхожу из дедлайна. На каждую работу уходит до трех-четырех часов, поэтому очень редко получается нарисовать две работы в день. При том, что рефлексия меня порой ТАК накрывала, что мама не горюй! Вот тут-то я поняла, когда инструкторы говорили, что у них идет сильная рефлексия. Так, например, села рисовать нейрографирование объекта в абсолютно хорошем состоянии. Во время работы сильно разболелась голова, что я даже подумывала отложить работу, и во время рисования придерживала голову рукой, такая тяжелая она была. К концу же рисования головная боль ушла, и я опять вернулась в состояние, которое у меня было до рисования. Вместе с тем, несмотря на то, что я рисовала и кейсы, и отдельные работы, эффекта ВАУ за собой не наблюдала, а так хотелось бы!!! Параллельно я наблюдала за уже состоявшимися инструкторами, и их результаты говорили сами за себя и несомненно радовали. Например, Оксана Авдеева полгода рисовала открытие своей школы и открыла. Анастасия Анисимова рисовала лидера ниши и получила награду. Вера Жучкова нарисовала переезд к морю. Результаты других инструкторов также впечатляли, но всех по имени упоминать сейчас не буду.



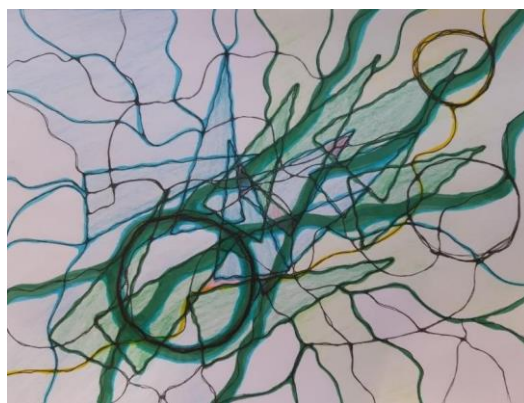
К концу курса решила посмотреть рисунки, какие кейсы и темы я отрисовывала, и как это сработало. Так, за один рисунок АСО на тему

аренда, я через неделю очень удачно сдала квартиру в аренду (не свою). После одного рисунка «Социальная сеть» я познакомилась лично с теми людьми, о знакомстве с которыми и думать не могла. После поездки к морю остались в дружеских отношениях с соседкой по номерам, и до сих пор переписываемся, хотя раньше никогда такого не было. После



кейса «Рост дохода», доход постепенно увеличивается. И тут надо еще раз отметить один нюанс, что, обучаясь и занимаясь нейрографикой почти полгода, я никому об этом не говорила. Прорисовав же несколько работ на тему «Проявленность», я вышла-таки в мир и заявила о себе. Таким образом, для себя делаю вывод, что нейрографика действительно работает! И вспоминаю опять же высказывание Павла Михайловича, что большое дерево растет медленно... Отдельно остановлюсь на некоторых алгоритмах и как они на мне отразились.

Пройдя нейроколор, я познакомилась с работой цвета по системе У-син. Как каждый элемент и цвет работает, влияет, угнетает или порождает. Если до этого я брала цвета и не думала о взаимодействии цветов, то после прохождения этого алгоритма каждый раз задумывалась, какой цвет какой дает эффект. Узнала, к какому элементу я отношусь и какой сейчас проживаю. Интересная информация.



На алгоритме нейроскетчинг впервые ощутила очень сильную рефлексия в виде головной боли, подумав даже во время рисования, а не заболела ли я? Так как в это время болела дочь. Но нет, не заболела, это была рефлексия. Думаю, после сдачи дипломов вернусь к тому скетчу и порисую еще несколько аналогичных работ. На нейромандале я познакомилась со своим



родом и теми предками, которых не застала и не знала, но смогла прорисовать и через рисунок почувствовать мощь своего рода. Изучив путь героя, в какой-то мере поняла, почему у меня был страх проявляться в новом направлении. Страх, что надо мной будут смеяться. В ходе изучения алгоритма нейроконттакт гармонизировала отношения с определенными

людьми, с которыми не могла найти общий язык. Отпустила из своей жизни то, с чем хотела расстаться. И сейчас в своем арсенале имею инструмент налаживания отношений как с субъектами, так и с объектами. Получается, что мне всё по плечу?! Это же чудо какое-то! Притом, что говорят, что нейрографика не чудо и не волшебная палочка))). На алгоритме нейроцель поставила себе цели на будущее, а их у меня теперь много. Если раньше планы по работе были только в области юриспруденции, то сейчас фокус внимания буду держать на восьми направлениях, а значит скучать не придется и депрессия на меня не накроет! На нейротайминге научилась управлять временем и строить нейропланы.

Что же «объединяет» все алгоритмы?! Рефлексия по четырем точкам внимания! Рефлексия у меня была не только в процессе работы над рисунком, но и при применении подручных материалов, так сказать. В процессе обучения стала понимать, что бумага для рисования бывает разной плотности и структуры, раньше об этом не задумывалась вообще, и что дает свои «спецэффекты» в рисунке. И казалось, карандаши... Да, разницу в твердых и мягких я узнала из школьной программы на уроках черчения, но то, что и мягкие могут ложиться на бумагу по-разному, нет. Найти подходящие под себя карандаши — тот еще квест. За время обучения пользовалась тремя фирмами, и не скажу, что какой-то одной из них довольна. Буду пробовать новые фирмы. Маркеры. Дети рисовали маркерами и рисовали, и не жаловались. Почему ж они у меня не ложатся ровно, а через несколько штрихов подсыхают, ведь специально купила новые, чтоб не брать у детей. Из-за этого порой была недовольна своими работами. При этом, глядя на работы коллег, некоторыми прям восхищаюсь, уже есть свой почерк, стиль, узнаваемость. А когда знакомишься с коллегой поближе, узнаешь, что он-то в отличие от меня уже не первый год в нейрографике и до инструкторского курса прошел уже какие-то курсы у уже действующих инструкторов. Сказать, что все мои работы мне нравятся, не могу. Так как где-то маркер перестал хорошо писать, где-то карандаш дал не ту яркость, которую хотелось бы. Конечно, сильно по этому поводу я не расстраиваюсь, ведь я еще только в начале своего пути. Как говорится, есть куда расти и к чему стремиться. Оттачивая своё мастерство и уверенное владение маркером на бумаге, буду стремиться к тому, чтобы не только работать с клиентами, но и преподавать курс «Пользователь».

Также не могу оставить без внимания работу кураторов и супервизоров, которые самоотверженно сопровождали нас на всём пути обучения. Просматривая супервизии работ, понимаешь, на каком этапе можно улучшить свою работу, как получить от нее еще больше впечатлений. Учитывая длительность некоторых супервизий, понимаешь, что супервизоры наряду с

преподавателями старались донести до нас принципы и смыслы каждого алгоритма. Благодаря замечаниям кураторов я стала понимать то, до чего не могла сама прийти, по несколько раз пересматривая вебинары. Пара слов куратора, и сложное становится простым и понятным!

И вот мы прошли все вебинары, сдали тесты, написали дипломы. С каким результатом я подхожу к финишной прямой и какие выводы я для себя делаю?! Во-первых, я очень рада, что не стала долго раздумывать и приняла решение идти на курс. Во-вторых, пройдя обучение, получила гораздо больше, чем ожидала. В-третьих, жизнь стала гармоничней, я более спокойней и менее эмоционально реагирую на внешние факторы. В-четвертых, теперь я знаю, чем себя занять, когда кого-то или что-то ждешь или волнуешься перед важным событием. А самое главное, я «убила» двух зайцев сразу. Сейчас я могу (если честно, то вот не прямо сейчас, а вообще!) преподавать, как когда-то хотела в юности, и работать коучем, решение, которое принято в зрелом возрасте. Это ли не радость и счастье!

В заключение хочу сказать, что несколько лет назад мне снились сны, что я где-то учусь и мне предстоит сдавать зачеты и защищать диплом, и я просыпалась в ужасе, что этот этап жизни у меня еще не пройдет. Тогда как давно получила высшее образование, и, проснувшись, осознавала, что это был просто сон, для меня страшный, ведь тогда я не хотела больше учиться и сдавать экзамены. Сейчас же я нисколько не сожалею, что так стремительно приняла решение пойти обучаться, получив как минимум два направления для новой деятельности, около 8 векторов внимания и развития. А значит, дальнейшая жизнь уже никогда не будет прежней, будет яркой, насыщенной и счастливой! И для этого у меня в арсенале есть несколько инструментов, главный из которых нейрографика! Потихоньку набирая опыт рисования, я доведу свои работы до эстетического совершенства, и тогда исполню свою давнюю детскую мечту – пойду преподавать!

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

Работы

Тема: Инструктор нейрографики.



Тема: Финансовая свобода.

