



2023 год

Автор:

Савина Анастасия

Супервизор:

Курятова Ирина

Тема:

Изменения моей жизни с приходом НейроГрафики

Оглавление

Савина Анастасия.....	2
Изменения моей жизни с приходом НейроГрафики	2
Мое знакомство с НейроГрафикой. Жизнь до и после	2
Инструкторский курс	4
Нейрографика в моей профессиональной деятельности	10
Мои результаты за 9 месяцев и не только	14
Мои планы на будущее и благодарности.....	17
Работы.....	19

Мое знакомство с НейроГрафикой. Жизнь до и после

Я начну, пожалуй, свой рассказ чуть раньше, чем произошло это событие.

В марте 2021 года мой старший сын заболел: подозрение на онкологическое заболевание (лимфома). Болезнь пришла неожиданно, как это часто бывает, и подвергла всю семью в шок. Тогда я работала в развивающейся инжиниринговой компании директором по персоналу. Я продолжала работать, занималась домом, семьей, младшим сыном, лежала со старшим сыном в больницах, искала любые возможности помочь ребенку через традиционную и нетрадиционную медицину. И именно в тот тяжелый период, лежа в больнице на очередном лечении с сыном я наткнулась на бесплатный вебинар про деньги Оксаны Авдеевой. Тогда я не думала о новой профессии, не понимала, о чем метод. Я просто увидела слово «деньги», а они мне тогда ой как были нужны, чтобы вылечить ребенка. Нарисовав свой первый рисунок, я получила денежную сумму от папы, знакомство с врачом от Бога и бесплатную палату в частной клинике благодаря связям. Чуть позже подруга познакомила меня с моим будущим учителем по психосоматике, и я начала личную терапию с психосоматологом.

Я поделюсь моим первым рисунком, который подарил мне ключик к дверце в новый мир, мою новую жизнь: (кстати, я не простила еще ни с одним моим рисунком, я их все храню).



Я заинтересовалась НейроГрафикой. Наткнулась в интернете на безумно красивые нейрографические рисунки и с детским восторгом разглядывала их, хотела научиться рисовать так же. И уже тогда я поняла, что это совсем не про волшебство. На бессознательном уровне я чувствовала, что в этих рисунках заложена необъяснимая пока мне сила и глубина, и я могу ее раскрыть, она мне может помочь. Пока не знаю как, но поможет, и не только с деньгами.

Я находила бесплатные вебинары на просторах интернета и рисовала в стенах больничных палат, снимала через АСО свои страхи, боль, обиды, недовольство врачами, несправедливость жизни и много чего еще.

Поделюсь парой работ того времени. Это сейчас я вижу, что они несовершенны, но тогда я не видела допускаемых ошибок, не зная метода.

Это был переломный период в моей жизни. Разделивший ее на ДО и ПОСЛЕ. За три месяца работы с собой через психосоматику и нейрографику, я сделала почти невозможное,



онкологический диагноз не подтвердился, мы продолжали только восстанавливающую терапию (хотя сыну сулили от полугода до года в стационарах и домашней изоляции), а он снова пошел в детский сад и вернулся к своей привычной жизни 5-ти летнего ребенка. А я пошла учиться на специалиста по психосоматике.

Летом 2021 года ушла из жизни моя мама. Очередной непростой период. Накатила дикая усталость, я вынуждена была часто работать удаленно из дома, часто по ночам, чтобы все успеть. Снова вспомнила про НейроГрафику и пошла на курс Пользователь к Оксане Авдеевой. Как палочка-выручалочка НейроГрафика снова ворвалась в мою жизнь. Я много рисовала, снимала ограничения, работала с накатившей депрессией и непростой гаммой чувств. Благодаря работе с собой, приняла очень важное решение, ушла из найма, с престижной хорошо оплачиваемой работы после 15-ти летнего опыта на руководящей должности и 20-ти летнего стажа работы в сфере HR. Я осознала, что в моей жизни нужно многое менять, в том числе и работу, которая стала обременяющей и не любимой. У меня появилось желание профессионально помогать людям. Лет с 15-ти я хотела стать психологом и консультировать, но только в 41 я решилась пойти в мечту. К концу 2021 года у меня на руках уже были дипломы о повышении квалификации (психолог-консультант, специалист по психосоматике) на базе высшего психологического образования. Я продолжила изучать психологию, расстановки, гипнотерапию, МАК карты, продолжала рисовать алгоритмы Пользователя, чтобы работать со страхами и сомнениями, которые нахлобучивали в начале нового пути психолога-консультанта.

В январе 2022 года я осознала, что созрела, хочу изучить НейроГрафику глубже, продолжать работать с собой и добавить НейроГрафику к тем методам, которые я использовала в работе с клиентами. Зародилась мечта: быть востребованным инструктором, проводить вебинары на большую аудиторию. Но тогда я считала, что обучение в Институте

Психологии Творчества для меня слишком дорого. Приняла решение получить все сертификаты по всем алгоритмам и статус специалиста, чтобы начать работать с клиентами, а потом уже понять, хочу ли быть инструктором и обучать методу других. Изучала алгоритм за алгоритмом: НейроКомпозиция, НейроМандала, НейроКолор у Оксаны Авдеевой. Статус специалиста получила у Светланы Сафоновой. Начала работать индивидуально с клиентами алгоритмами Специалиста. Обучалась дальше и остальные сертификаты получила у Людмилы Коструб. В декабре 2022 года я приняла решение: иду на Инструкторский курс, внесла полную оплату за обучение без кредитов и рассрочек! Тогда я думала, что уже очень много знаю о НейроГрафике. Какая же я была тогда наивна...

Инструкторский курс

Несмотря на то, что у меня уже были сертификаты по всем алгоритмам, я понимала, что обучение в Институте будет существенно отличаться от того, что давали другие инструкторы. Я жадно впитывала информацию от первоисточника, создателя метода Павла Михайловича Пискарева. Учиться у автора и удовольствие, и погружение, и новые смыслы, и новые знания, и медитация, и мудрость, и экстаз, невероятная техника рисования, особая энергетика, особое поле, в котором невозможно не получить трансформаций, открытий, осознаний. Каждый урок – прикосновение к творцу, выход на новый уровень. Каждый модуль, каждый алгоритм раскрывался для меня заново, по-новому.

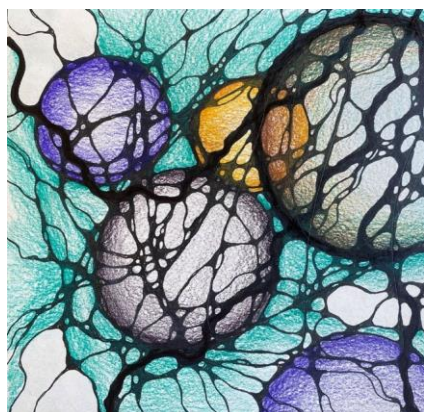
Пользователь

Я думала, что уже все знаю про основы НейроГрафики, но я ошибалась. Только после 7-ой корректировки мой реферат был пропущен супервизором к сдаче. Я благодарна своему супервизору, ведь тогда я сняла с себя корону всезнайки и начала внимательней и серьезней относиться к информации, к себе и своему подходу к обучению, нырнула в новую нейро глубину. Мои рисунки стали другими, я стала лучше рисовать, да и сознаний я начала получать больше, чем до инструкторского курса.

Я безгранично люблю АСО и рисую его при каждой возможности и необходимости. С АСО начинается работа в каждом моем кейсе, сначала убираю ограничения, а потом уже берусь за моделирование. И со своими клиентами, я тоже начинаю с АСО. Это база, основа, фундамент. Не расчистив путь, не продвинуться так далеко, как хотелось бы. Я купила себе

блокнот с черными листами, белые маркеры и обожаю рисовать АСО и АВН именно в нем. Наверно 9/10 всех рисунков, отрисованных мной, это рисунки курса Пользователь, их просто не счесть, как и результатов (о них чуть позже).

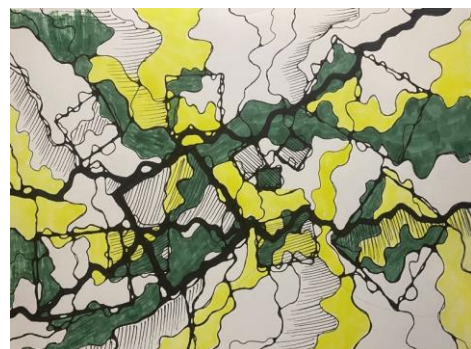
Поделюсь несколькими любимыми работами периода Инструкторского курса:



НейроКомпозиция



Только на Инструкторском курсе я разобралась в принципах моделирования, и снова благодаря моему куратору, я разложила все по полочкам в моей голове. Уверена, еще многое необходимо продолжать изучать и однозначно нужно совершенствовать и практиковать свои навыки! Это единственный алгоритм, где я делала много набросков и не всегда заканчивала работы до конца. Было много «тренировочных» работ, в которых я пыталась выстроить композицию так, чтобы и она стала «рабочей» и мне нравился результат. Например такие:



Только на Инструкторском курсе я поняла весь смысл 3D композиций и стала стараться применять его в своих работах. Прочувствовала закон золотого сечения.



Признаюсь, моделирование мне дается с трудом, почти всегда на этапе композиции я чувствую сопротивление, дискомфорт, сомневаюсь в себе. Но затем, в процессе работы состояние выравнивается и практически всегда я прихожу к удовлетворению.

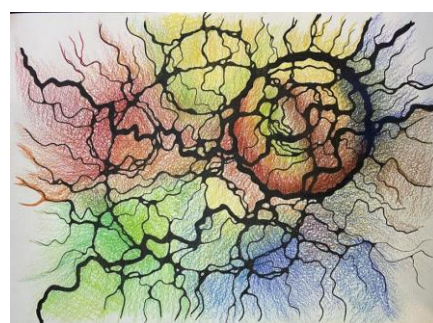
Вот эти работы мне уже нравятся:



НейроКолор



Невероятно глубокая концепция У-СИН. На первый взгляд сложная, но после просмотра нескольких вебинаров инструкторских курсов разных лет и регулярной практики начала влюбляться в концепцию. А после того, как начало получаться чувствовать цвет через тело, уже невозможно рисовать по-другому. Мне еще учиться



и учиться работать с цветом. Я никогда не умела рисовать, я полный профан в палитре и всегда завидовала навыкам художника, восхищаясь талантом внесения цвета. Никогда не думала, что стану художником. Сама себе сейчас улыбаюсь! Я художник! Я нейрограф! В самом начале знакомства с НейроГрафикой именно на цвете меня начинало колбасить, почти каждый рисунок нравился в черно-белом варианте, но на цвете со мной начиналась



просто катастрофа, слезы, тремор в теле, невероятное бесячество и страх все испортить. Тогда я и представить себе не могла, что совсем скоро именно через цвет я буду получать свои самые мощные инсайты. Мне еще многому предстоит научиться. Но уже есть работы, которые нравятся, ими и делюсь:

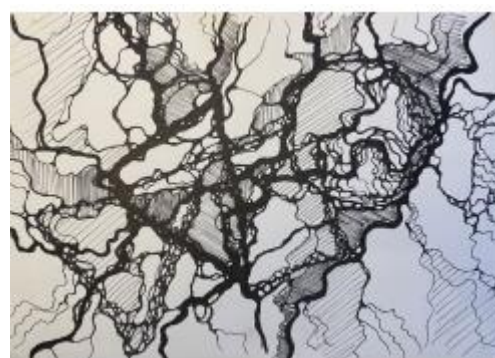
Нейроскетчинг

Сложной техникой и даже испытанием для меня стала техника быстрого рисования. Я люблю посидеть в работе, прочувствовать каждую фигуру, побыть в осознаниях, размышлениях, телесных реакциях и внутренних картинках. Я считала, что недостаточно хорошо рисую, мало практики художественного рисования, вспоминала, как в детстве чувствовала себя бездарностью и рисовала работы под копирку, чтобы получить пятерки.

Когда я отпустила свой перфекционизм и доверилась руке, начало получаться рисовать быстро, но небрежно, что тоже не нравилось. Мне предстоит еще много тренироваться, чтобы мои быстрые рисунки начали меня вдохновлять и приносить результаты в моих темах. Я готова. И уже на курсе у меня есть работы, которыми я довольна, делюсь любимой.

Впервые на НейроСкетчинге я попробовала другую амплитуду нейролинии, изменила свою привычную нейрографическую линию, рисовала более «кудрявые» линии, активизируя свой мозг, возбуждая его поработать на бета волнах. Благодаря НейроСкетчингу я научилась управлять энергией рисунка и получать еще больше осознаний, добавлять нужные ритмы и частоты в решение вопросов актуальных тем.

Благодаря этому рисунку с «завитушками» я осознала, что способность отстаивать свои личные границы – это норма психологически здоровой личности и их даже необходимо отстаивать для того, чтобы быть здоровым и счастливым человеком. Я наконец то разрешила себе это.



Я прониклась к НейроПотрету и нейрографированию объектов/субъектов. Уверена, что такие работы войдут в мою постоянную практику и однозначно в практику работы с клиентами. А Нейропортреты я нарисую еще много-много раз и своих собственных и портреты своих близких и не только близких мне людей!



НейроМандала

Максимально гармоничный, невероятно красивый, бесконечно любимый мною алгоритм. Конечно, чтобы прийти к ощущению гармонии зачастую необходимо прожить и принять широкий спектр и чувств, и осознаний.

Самой непростой для меня стала Мандала героя. Вот тут колбасило не по-детски каждый раз. Мне изначально было сложно вникнуть в теорию, сложно создать максимально идеальный путь. Но зато, когда доходила до конца и завершала работу, действительно ощущала себя героем (а вернее героиней, главной героиней в



своей теме, победительницей!)

Каждый раз, рисуя Мандалу рода, я погружаюсь в истории и жизни моих предков и каждый раз вынырываю оттуда с новыми глубочайшими осознаниями и благодарностью.

Невероятная сила скрыта в каждом из нас, поколений, дары, которыми мы зачастую не пользуемся в своей жизни. Я отрисовала более 10 мандал рода.

Делюсь одной из них, которая восстановила течение любви в моем роду.

Не могу не поделиться парой работ, палочек-выручалочек. Когда мне нужно почувствовать вдохновение, вернуть силы, мне достаточно пару минут посмотреть на Мандулу Энергий, и я наполняюсь нужным ресурсом. А когда хочу спокойствия, умиротворения, я смотрю на свою Мандалу состояния фиолетовым наружу, и погружаюсь в почти медитативное состояние внутреннего баланса и гармонии.

НейроСинтез

Этот модуль стал для меня самым энергозатратным за весь период обучения на инструкторском курсе. Я переживала личную трансформацию, совсем этого не предсказывая, не заказывая и не ожидая. Как гром среди ясного неба на меня сыпались осознания один за другим. Поделюсь двумя наиболее ошарашивающими и ценными.

Я поняла, что во многом веду себя как ребенок. До сих пор боюсь взрослеть, при этом перевалив за 40+. Спустя двух лет работы над собой такой инсайт! Шок. Я ведь считала себя достаточно осознанной. Увы и ах...



богатейший опыт семи



Работы по гармонизации моих внутренних частей: ребенка, подростка, взрослого и старца, оказались очень кстати. Делюсь рисунком, который смог их примерить и гармонизировать внутри меня.

С кейсом «взросление» я продолжаю работать до сих пор.

Я осознала, что моя роль женщины вообще задвинута на задворки личности, позабыта и поросла мхом, я забыла о себе и своих собственных потребностях. Но благодаря рисунку мультиролевая личность, я вспомнила о себе и достала из глубин свою женщину. Делюсь этим «роковым» рисунком.

НейроКонтакт

Этот модуль обучения был максимально вовремя и застал меня в период, когда у обострились конфликты в семье в связи с периодом адаптации детей в новом детском саду, школе. Благодаря алгоритму я прошла этап сепарации с сыновьями минимальными «потерями», и в короткий срок. Поделюсь любимыми рисунками.



Это один из моих любимых рисунков, который помог увидеть мне свои собственные несовершенства, неправоту, посмотреть на мужа другими глазами. Этот рисунок стал одним из ключевых в кейсе отношений с мужем и помог избежать развода.



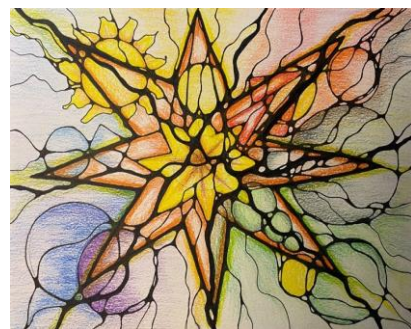
НейроКонтакт помог мне и в моем профессиональном продвижении. Прорисовав алгоритмы коммуникаций с социумом, новые встречи, клиентов, у меня начался новый виток развития, меня стали приглашать в новые для меня проекты, я начала проводить вебинары на большую аудиторию, пошел приток новых клиентов на психологическое консультирование. Я расставила приоритеты в коммуникации, увидела, что для меня важно. Одним из инсайтов, посетивших меня было то, что на самом деле я не затворница своего дома, как я считала, а очень даже богатый на взаимодействие с людьми человек, просто вся моя коммуникация построена в онлайн, и мне просто пора выходить в оффлайн.

НейроЦель

Ох уж этот алгоритм! Он пробуждает страсть и желание действовать! Мои звезды, мои желания, которые я рисовала, я достигала. Какие-то чуть быстрее, какие-то чуть медленнее, но я приходила к тому результату, который планировала. Поделюсь



своими звездами, не вошедшими в презентацию к диплому, работала с материальными целями. Первая звезда: это забор вокруг дома (и он уже построен). И вторая звезда: моя новая кухня в новом доме (тоже уже готова!).

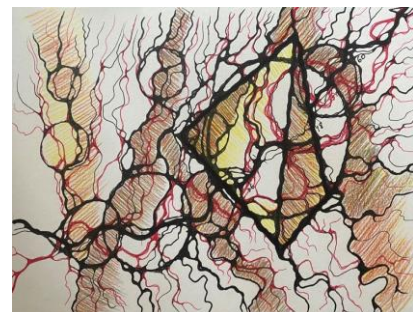


НейроТайминг

Этот алгоритм открыл новые невероятные возможности путешествия во времени. Не ожидала я такого глубокого погружения в прошлые и будущие жизни, не смотрела до этого так далеко в свое будущее. Не ожидала, что с помощью одного рисунка



я распрощаюсь со страхом смерти и конечности своего бытия, но это случилось. Теперь у меня есть инструменты управлением временем, это ли не чудо?!



Именно этот модуль обучения позволил мне с еще большей глубиной познать свою сущность, через тело прочувствовать темпераменты жизни, осознать и принять силу своего металла, он есть во мне по факту моего рождения, и его сила сейчас удваивается «металлическим периодом» моей жизни.

А вместе с этой звездой родился Инструктор НейроГрафики Анастасия Савина. И я чувствую, что сейчас самое лучшее время для меня!

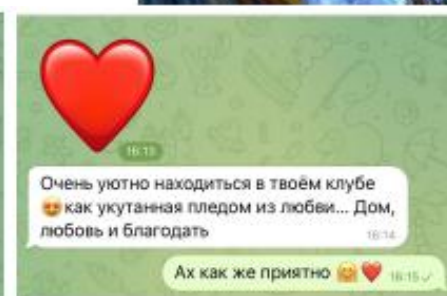
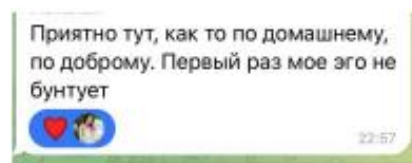
Нейрографика в моей профессиональной деятельности

Запуск Клуба «Трансформации легко»

В январе 2023 года я запустила свой собственный проект: онлайн клуб. Каждый месяц я беру тему, с которой мы работаем в течении месяца, встречаясь 1 раз в неделю. Методы: групповая терапия, расстановки, МАК карты, и конечно же вишенка на торте – НейроГрафика! Я поняла, что моя работа имеет отклик и результаты у группы и получаю удовлетворение от групповой работы.



Поделюсь парой отзывов о работе клуба:



Вся моя клубная группа ждала с нетерпением, когда же я смогу начать обучать НейроГрафике. Они ждали, хотели учиться именно у меня. И они дождались!

Первый мой курс Пользователя в роли преподавателя

Я провела свой первый курс в июне 2023 года, для группы из 10 человек, это была моя теплая аудитория девчат из клуба «Трансформации легко».

Признаюсь, легкий мандраж меня не покидал до самого завершения курса, ведь на мне лежала ответственность за передачу сути, чистоты и глубины метода. В программе была максимально развернутая теория, мы встречались 5 раз по 4 часа. Первые 2 часа я давала теоретическую часть и оставшиеся 2 часа мы рисовали один из алгоритмов курса Пользователь: АСО-1, АСО-2, АСО-3, АВН и АСС.

По завершению курса, я получила невероятно приятные для себя отзывы. Именно тогда, я поняла, что я на своем месте, сформировалось намерение дальше преподавать НейроГрафику, вести курсы по другим алгоритмам. Я наконец то исполнила давнюю мечту, стала преподавателем, обучала, передавала знания и делала это, по отзывам учеников и своим ощущениям, на хорошем уровне.

Делюсь отзывами моих первых учеников:

Савина Анастасия_psy

Сегодня официально завершился курс! И... Настя, отличный курс, мой ввод в нейрографику. Ты прекрасна в роли учителя) Я хоть раньше рисовала и даже ездила на 3-х дневный ретрит, но только здесь поняла вообще смысл)) Нейрографика-не про успокоится при разукрашивании, а четкий алгоритм проработки запроса ✨

Благодарю тебя за этот курс, Настя! Ты таким вкладом явилась для меня и для всех девочек нашей группы! Такой интересный и важный процесс был при рисовании
Жизнь меняется и это факт, и это правда, и это сильно отслеживается!
Настя, ты точно на своем месте, ты так щедро делишься своими знаниями и у тебя огромная желание и намерения помочь искренне! Ещё раз благодарю тебя! Этот месяц был прорывом! 🙏 23:05



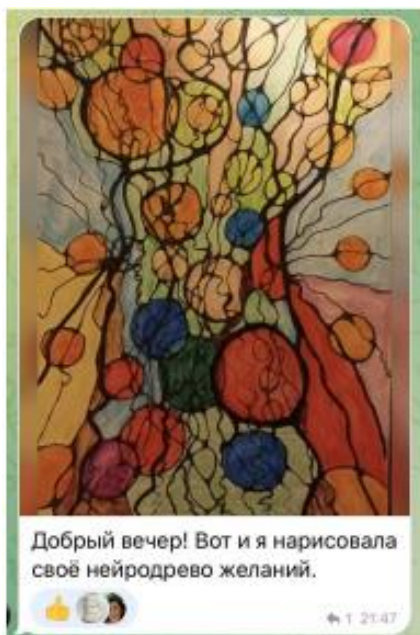
Второй мой поток курса Пользователь стартовал в августе этого года, и на нем уже было 37 учеников, среди которых много «холодных», не знающих ничего и о методе, и обо мне. Для меня это был новый вызов, новая ступень моего развития. И снова я чувствовала на себе высокую ответственность, ведь я была приглашенным экспертом и преподавала курс Пользователь НейроГрафики в Академии Современной Психосоматики, куда меня пригласила основатель Академии и мой учитель.

В ближайшее время я не планирую проводить третий поток, но совершенно точно буду преподавать его еще.

Телеграмм канал и вебинары

Получив статус стажера Инструктора НейроГрафики, я создала свой телеграмм канал «Открытая НейроГрафика с АСой», в котором начала рассказывать о методе и провела свои первые открытые, ознакомительные, бесплатные встречи. Это были вебинары по алгоритмам: Шаманский дождь и Нейродрево.

На самих прямых эфирах было не более 15 человек, но в записи вебинары посмотрели уже более 200 человек! Делюсь парой рисунков с вебинаров.



В сентябре меня пригласили провести вебинар по НейроГрафике на Марафоне Почитания Предков, в котором участвовало более 250 человек. И это было очередное значимое событие для меня и выход на новый уровень, новый масштаб. Конечно же я волновалась, работала с собой перед выступлением с помощью Нейрографики, снижая градус переживаний/страхов и моделируя результат. Я решила дать для работы с родом один из моих любимых алгоритмов: Мандалу Рода. Практика прошла очень тепло, душевно и мощно.

Осенью меня пригласили в проект по психологическому сопровождению людей с онкологическими заболеваниями, т.к. у меня есть опыт работы с психосоматикой и есть опыт работы с людьми в сложных жизненных ситуациях (как психолога), я с удовольствием приняла приглашение.

Взяв за основу алгоритм SCORE, я разработала алгоритм «СТОП Симптом». Этот алгоритм можно рисовать для проработки как физического симптома (болезнь), так и психологического симптома (состояния/ эмоции).

Мои результаты за 9 месяцев и не только

Благодаря НейроГрафике еще до начала инструкторского курса, я:

- помогла себе и сыну преодолеть отчаяние, не опустить руки и справиться со сложной ситуацией, когда ему пророчили смертельную болезнь;
- смогла выйти из депрессии после потери близкого человека;
- открыла свой онлайн клуб;
- начала много учиться и нашла дело, которое я люблю;
- осмелилась изменить сферу моей профессиональной деятельности, уйти с работы по найму и работать на себя.

Было ли мне страшно? Конечно! Сомневалась ли я? Безусловно! Были ли трудности и откаты? О да, куда же без них! Но имея такой мощный инструмент самопомощи и самокоучинга, как НейроГрафика, я знала, ЧТО мне нужно сделать, что порисовать, чтобы выйти за пределы привычного и неизведанного, и шагнуть в новый опыт, КАК смоделировать новую реальность.

Обучаясь на Инструкторском курсе я продолжала работать с основными моими четырьмя кейсами: деньги; профессиональная реализация / продвижение; семья / отношения (с мужем / с детьми); здоровье (питание / физическая активность / энергия).

Поделюсь результатами! Кейс Деньги/благосостояние.

В начале года мой доход был не стабильным и у меня совсем не было уверенности в том, что в следующем месяце я заработаю столько же, сколько в предыдущем. На сегодняшний день мой доход увеличился в четыре раза. У меня есть постоянные клиенты в психологическом консультировании и эстетическом коучинге. Интересно и то, что у моего мужа за эти 9 месяцев доход тоже вырос в два раза и он начал давать мне деньги не только на продукты и обязательные платежи, но и на личные расходы, чего не было очень давно в нашей семье.

Я осуществила свою мечту детства и купила большой дом за городом, мы переехали из города ближе к природе, на нашем участке красуется 47 молодых сосен, и у меня есть свой личный кабинет! Да, еще требуется очень много вложений, но за пол года, пока мы живем в новом доме, мы уже сделали больше, чем планировали.

Я стала позволять себе покупать вещи не потому что надо/практично/дешево, а те, которые действительно нравятся. Мы стали больше себе позволять и баловать. Уровень и комфорт жизни в целом повысился. Кстати, свой инструкторский курс я уже полностью окупила за 9 месяцев, и очень этим довольна.

Кейс профессиональная реализация/продвижение.

Главным результатом считаю осуществление своей мечты, я начала преподавать, преподавать НейроГрафику, запустила и провела 2 потока курса Пользователь.

Я начала продвигаться в соц.сетях, хоть пока и не очень активно, но все же результаты есть. Выросло количество подписчиков примерно в 1,5 раза в Инстаграмм и В Контакте, на моем канале в Телеграмме сейчас уже 158 человек. Мои вебинары по НейроГрафике посмотрели более 200 человек.

Количество постоянных клиентов, с которыми я работаю как психолог так же растет, как и количество положительных отзывов.

Я перестала бояться публичных выступлений и чувствую себя уверенно, а главное – на своем месте.

Кейс. Здоровье.

Когда я бралась за этот кейс, думала, что самое важное для меня – это похудеть до 55 килограмм (на 5 кг). Но когда я начала работать с темой, осознала, что для меня важно не увидеть заветные циферки на весах, а важно то в каком эмоциональном состоянии я живу, в каких энергиях нахожусь, как я чувствую свое тело, на сколько бережно к нему отношусь, люблю ли свое тело, прислушиваюсь ли к нему, на сколько я подвижна и активна в жизни. Я перешла на интуитивное питание, изменились вкусовые пристрастия и рацион, в котором стало больше полезных продуктов, я больше не объедаюсь по вечерам. На кухне появился тостер и мультипекарь и я снова начала готовить разнообразные завтраки, обеды и ужины. Во дворе появился мангал, и муж теперь готовит по выходным мясо/рыбу и овощи. В холодильнике все чаще маячат фрукты, свежие овощи, зелень и любимый авокадо. Мы чаще стали ужинать в кафе, но при этом я почти не ем пиццу и бургеры, а выбираю более полезную еду. И, не потому что так надо и мне нельзя! Нет. Мне можно все! И я ем все! И когда хочу. Просто я перестала

вредить себе стала подходить к вопросу питания более осознанно, из любви к своему телу, слушая потребности своего организма.

Я хотела заставить себя заняться спортом. Но нет я не стала бегать по утрам и ходить в тренажерный зал. Зато я достала свой коврик для йоги и начала каждый день по 20-30 минут заниматься. Привезла с дачи велосипед и когда была погода каталась по поселку. Я начала обливаться холодной водой по утрам, а сейчас у нас выпал снег, и я хожу по нему босиком, это придает невероятный заряд бодрости на весь день. Я хожу за детьми в школу и сад пешком, а не езжу на машине и по выходным хожу прогуливаться в наш лес. И сейчас мне этого достаточно для того, чтобы чувствовать себя активной и здоровой!

Я стараюсь раньше ложиться спать и слежу за своим ресурсом, сутра делаю массаж лица и гимнастику, и у меня больше нет синяков под глазами, а кожа стала более ровной и подтянутой. И вообще я стала более бережно и с любовью относиться и к себе, и к своему телу.

Кейс. Отношения с мужем.

За время переезда в дом у нас был очередной непростой период. И мы снова чуть не развелись. Благодаря НейроГрафике я перестала цепляться к мужу по пустякам и много требовать, спокойно стала относиться к его увлечениям, мы больше времени стали проводить вместе. Качество отношений стало иным. Уменьшилось количество конфликтов. Муж начал давать мне деньги, начал уважать мое пространство, увлечения и по-другому стал относиться к моей новой работе. Я перестала сражаться с ним за пальму первенства и доказывать свое превосходство.

Кейс. Дети.

В связи с переездом поднялся новый пласт переживаний в связи с адаптацией детей в новом детском саду и школе. Я работала со своей тревожностью и страхом отпустить их в новый мир. В связи с тем, что много училась и работала в этот период, было ощущение, что я плохая мать и мало занимаюсь детьми. В результате работы снизилась моя тревожность за детей, я начала прислушиваться к их желаниям, больше разговаривать с ними, перестала бояться того, что я избалую детей или наоборот буду слишком строга, перестала загоняться и накручивать себя, что я какая-то не такая мама. Мне перестали мешать дети в моих делах (вернее я перестала думать, что они мне вечно мешают). Я больше свободы и самостоятельности стала

давать детям, пережила очередной период сепарации.

И это лишь часть результатов, их больше, были и другие ситуативные кейсы.

Мои планы на будущее и благодарности

Мой путь Инструктора только начинается. Более того, только подойдя к завершению курса, я поняла, что я сама совсем еще юнец в методе и теперь, прежде чем идти обучать дальше Алгоритмам, мне нужно будет серьезно, основательно и плодотворно готовиться к каждому новому курсу, ведь по качеству преподавания и личности Инструктора будут судить и о самом методе.

Я не строю сейчас наполеоновских планов, меня утраивает то, что есть сейчас и то в каком темпе я развиваюсь. Мои ученики с курса Пользователь очень давно ждут продолжения обучения. Поэтому после Нового Года в моих планах в течении первого полугодия 2024 года провести курсы НейроКомпозиция, НероКолор и НейроМандала. Ну а дальше я еще не заглядывала.

Безусловно я планирую продолжать работу своего клуба, создавать новые глубокие психологические курсы, с применением НейроГрафики, проводить открытые ознакомительные встречи и платные вебинары, работать с клиентами индивидуально, применяя свои навыки практического психолога и эстетического коуча (ну это уже отдельная история для второго диплома в Институте Психологии Творчества). В планах создание своего сайта и продвижение в соц.сетях. Обязательно продолжение обучения на других программах Института и в школе супервизоров, ведь останавливаться я точно не готова, все только начинается!

И конечно же я буду рисовать НейроГрафику и работать со своими личными кейсами. НейроГрафика плотно вошла в мою жизнь и сейчас я не представляю себя без маркера в руках, блокнота, рисования, рефлексии, самокоучинга, инсайтов и новых результатов.

Моя жизнь с приходом Нейрографики стала более осознанной и заиграла разными красками!



НейроГрафика помогает мне прозревать и открывать правду о самой себе, порой очень болезненную, но такую необходимую, чтобы прийти к самости и быть счастливой. В этом году я очень редко обращалась к своему психологу, от которого не вылезала в 2021 году и посещала в 2022-ом. Теперь я все больше работаю с собой самостоятельно. Мои запросы изменились, я начала лучше понимать себя. И это бесценно.

Я от всей души благодарю П.М. Пискарева, весь преподавательский состав, организаторов обучения, команду супервизоров за глубокие знания, невероятно теплую душевную атмосферу, поддержку, профессиональную коммуникацию... за изменения в моей жизни, опыт и уроки.

С любовью обнимаю каждого. До скорых встреч!

[Ссылка на дипломную работу Савиной Анастасии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Деньги на ремонт нового дома.



Тема: Моя физическая активность на неделе.

