

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой внутренний рост и изменения

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Галина Щербакова

«28» февраля 2024 г.

Выполнил Светашова Оксана Евгеньевна

«28» февраля 2024 г.

2023 г.

Эссе

Светашовой Оксаны Евгеньевны
студента 8 потока инструкторского курса
Института психологии творчества
Минигруппа 8–12

Мой внутренний рост и изменения



4:20 утра, трясутся руки, в глазах мушки, и слезы потекли из глаз. Я это сделала, я это смогла, какой же сложный, но безумно интересный путь я прошла! Я собрала презентацию из 45 отрисованных работ, это была нереально мощная проверка меня. И я отправляю это творение куратору на проверку... А мысли понеслись назад, в начало осени 2022 года.

Как я познакомилась с НейроГрафикой

Сентябрь 2022 г.

«Нейрографика?» - спросила я, а у самой мысли, что я уже, где-то это слышала. У меня на задворках памяти что-то шевельнулось, всплыли интересные, красивые рисунки. Но тогда меня это не заинтересовало, информация прошла по касательной, я не заметила её и жизнь понеслась дальше.

«Да! Тебе нужно порисовать Нейрографику! Это поможет тебе! Ты знаешь, как круто она работает? Я столько вопросов при помощи неё решила. Да, это не волшебная палочка, но каким-то образом она работает. По крайней мере, хотя бы просто попробуй. Хуже точно не будет, и у тебя получится, может, и понравится.» - сказала Эля. Она видела меня, в каком состоянии я находилась в тот момент.

А состояние у меня было - сказать жуткое - это ничего не сказать. Она работала со мной с марта месяца, помогала, как могла разными практиками. И я безумно благодарна ей и признательна, потому что в тяжёлый период жизни, она была рядом, поддержала и оказала безвозмездно колоссальную помощь. Этот человек - лучик солнца, до сих пор в моей жизни, помогает, поддерживает. И в момент, когда я хотела бросить обучение, именно она сказала мне: «Не смей! Я верю в тебя! Я знаю, что ты можешь и справишься!». Спасибо тебе огромное, моя девочка, что не позволила мне «слиться», что верила и поддерживала. И вот я уже сижу пишу Эссе к своей дипломной работе.

Эля достаёт свои рисунки, показывает такую красоту. У меня в этот момент пронеслась куча мыслей: это сложно, я так не могу, это так красиво, я боюсь даже браться за это, как мне это поможет, зачем мне это, я этого не хочу? И одна

мысль - мне надо к врачу, мне нужны препараты, я не могу самостоятельно вылезти из этой эмоциональной ямы.

«Так! Хватит, я сказала! Никакие врачи и препараты тебе не нужны!» - сказала Эля, всунула мне в руки листы, маркеры (от карандашей я отказалась, дети в доме - карандашей предостаточно и книгу Павла Михайловича Пискарева «Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений». И дала ссылку на телеграмм канал Анастасии А, где выложены её бесплатные 5 алгоритмов. «Вот! Начни с них, хотя бы просто попробуй. И почитай книжку, поймёшь своё или нет.» И я уехала домой вся в своих мыслях.

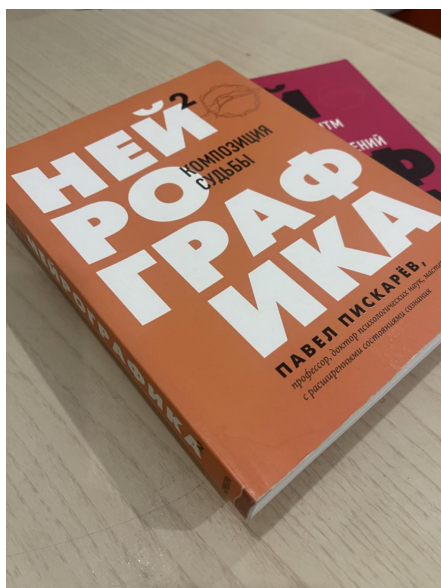
Рисовать я конечно же не села. Но книжку вечером взяла полистать. Да так полистала, что к трём ночи поняла, что не заметила, как пролетело время, и я проглотила больше половины книги. В этот момент пришло осознание того, что я далека от психологии, и книга написана не простым языком, а я все поняла. У меня все разложилось по полочкам, стало безумно интересно, и руки зачесались рисовать прямо сейчас, немедленно. Меня это так удивило. И я себя заставила успокоиться и пойти спать. Решила, что утро вечера мудренее, посмотрим, что будет утром с моим желанием.

Но на следующий день я достала листы, маркеры, карандаши, открыла канал Анастасии А. и начала рисовать алгоритм благодарности. Это были непередаваемые ощущения, я злилась, мне все не нравилось, что у меня не так красиво, как у Анастасии. Потом я удивлялась же, как красиво у меня получается, думала, никогда не получится нарисовать эти бионичные связи. А в итоге работа вышла и ничего. Мне хотелось больше, ещё рисовать. Но стоял запрет, что рисовать можно только одну тему в день, это не нравилось, но я понимала - деваться некуда, это же для моей безопасности, нельзя перегружать свой мозг. Ведь я и так находилась не в лучшей эмоциональной форме.

За несколько дней я перерисовала все алгоритмы, некоторые по несколько раз. Правило не нарушала, только одна тема в день, но рисовала разные алгоритмы на одну тему. И каково было моё удивление, когда через пару дней мне пришла необходимая сумма, которая вообще не планировалась и не ожидалась. Книгу я к тому моменту прочла и периодически к ней возвращалась, перечитывала некоторые моменты.

«Тебе нужен Алгоритм снятия ограничений!» - сказала Эля в следующую нашу встречу. Да, моё состояние немного изменилось, но ещё много над чем нужно было работать. Оно далеко было от идеального. «Нужно пройти Пользователя. Можешь купить в институте или у Анастасии.» - сказала Эля и дала мне вторую книгу Павла Михайловича Пискарева «Нейрографика 2. Композиция судьбы».





Я покупаю «Пользователя» у Анастасии А., и начинается моё знакомство и погружение в Нейрографику уже на другом уровне. Так как я уже прочла первую книгу Павла Михайловича, обучение было для меня очень лёгкое и в удовольствие. И я начала рисовать каждый день АСО и по несколько раз на день. Каждый день разная тема.

И в это время происходит два момента, которые удивляют меня и поражают, а Нейрографика все глубже пробирается в меня, в моё сердце, влюбляет в себя.

Через неделю уезжала мама, и мне не хватало определённой суммы, чтоб передать с ней. Я рисую три алгоритма снятия ограничений на получение данной суммы. И каково же было моё удивление, когда в течение трёх дней мне пришло два заказа по работе на сумму чуть больше, чем мне было необходимо. Это было удивление и радость, что я так легко закрыла свой запрос.

И второй момент очень поразил и испугал меня. В один из дней я рисовала алгоритм снятия ограничений и мне становится очень плохо. У меня резко и сильно закружилась голова, я чувствую, что сейчас потеряю сознание. В этот момент мама была со мной в комнате, обернулась на звук упавшего маркера и испугалась. Говорит я была белая, как стена. Подбежала ко мне, стала спрашивать, что со мной, все ли хорошо, принесла воду. Я выпила два стакана воды и продолжила рисовать, понимала, что мне нужно закончить. Это как раз произошло на нейрографировании и сопряжении рисунка.

И забегая вперёд, хочу сказать, что такая сильная телесная рефлексия у меня была трижды за все время рисования нейрографики. Но следующие два раза были ещё мощнее, и каждый последующий сильнее, чем предыдущий. Второй раз это произошло во время лекции (я уже училась на инструктора), мы как раз рисовали алгоритм снятия ограничений. У меня опять закружилась голова, потемнело в глазах, я схватилась за стол, чувствовала, что теряю сознание. Но я очень испугалась, я была одна с пятилетней дочкой дома, боялась её напугать. Но я справилась, пила воду, дышала и закончила сопрягать работу. А третий раз это произошло, когда мы проходили НейроКонтакт. Я была одна дома, и мне стало резко очень плохо, и как нарочно перед этим допила воду. Я сползла на пол, боялась встать, чувствовала, что отключаюсь, могу потерять сознание, упасть. И на четвереньках еле добралась до кухни за водой, вся покрылась испариной, руки трясутся. Это было очень страшно и сильнее, чем в предыдущие разы.

И вот после этих моментов я решаю, что хочу изучить Нейрографику ещё глубже. К этому времени я уже прочла вторую книгу Павла Михайловича, хочу рисовать не только алгоритмы снятия ограничений. И покупаю у Анастасии А.

НейроКомпозицию и НейроКолор. Прохожу на одном дыхании, нравится создавать свои алгоритмы из разных фигур, придавать им смысл и рисовать, рисовать и ещё раз рисовать.

Это уже конец ноября 2022 года. Я чувствую, что мне мало, хочу ещё информации, хочу больше. А ещё мне хотелось всем рассказывать и показывать, как работает Нейрографика, что она эффективна, она интересна, красива. И понимаю, что не имея инструкторского образования, я не могу обучать людей, не могу рисовать свои алгоритмы с группами и делиться ими. И я принимаю решение идти обучаться в Институт психологии творчества на Инструктора НейроГрафики.

Захожу на сайт института, увидела сумму обучения и понимаю, что это нереально для меня сейчас. У меня нет такой суммы, покупать в кредит не хочу. Это был удар, я только вылезла из эмоциональной ямы и чувствую, что начинаю опять в неё проваливаться. Но не даю себе это сделать, у меня же теперь есть нейрографика. И я начинаю рисовать. Тему беру конкретную сумму, с указанием цели, для чего она мне нужна. Я нарисовала три рисунка - алгоритм Анастасии А. Нейрокошелек. И происходит, что-то невероятное.

У нас с мужем была квартира в посёлке больше 15 лет. Мы в ней ни разу не жили, постоянно сдавали. И за это время состояние её оставляло желать лучшего. И три года мы пытались продать её но все было безуспешно. В октябре был потенциальный покупатель, съездил, посмотрел и сказал, что она не стоит этих денег. Ей цена максимум 40% от той стоимости, что мы хотели продать, она требует капитального ремонта. Мы были очень расстроены, но ничего не могли поделать.

И тут в декабре появляется девушка, которая хочет купить нашу квартиру. И за ту цену, которую мы указали. Она хотела использовать материнский капитал. Подаёт документы на ипотеку, ей отказывают. Подают документы на супруга, ему тоже отказывают. В итоге, она покупает нашу квартиру за свои деньги, а мы продаём её за две недели, с момента как появился покупатель. И я получаю сумму даже больше, чем мне необходимо было на оплату обучения.

И тут включается моё сопротивление, а точно мне нужно это обучение, может использовать эти деньги в другом месте? В таких мыслях я дотянула до апреля месяца. Здесь опять подключилась моя дорогая Эля, которая сказала: «Действуй! Пока у тебя есть такая возможность, не упusti её. Потом будешь жалеть. У тебя такие красивые рисунки, ты должна быть инструктором!». А за это время обучение подорожало. И я через сопротивление, сомнения, раздумья все ж покупаю Инструкторский курс. И начинается мой очень интересный путь длиною в двенадцать месяцев.



Мои двенадцать месяцев обучения.

В марте 2023 года я попадаю в невероятный мир НейроГрафики. В окружение рисующих людей, интересных, удивительных. Знакомлюсь на лекциях с Павлом Михайловичем. Это самый необычный профессор, которого я встречала. Человек с очень мощной энергетикой, она ощущалась даже через экран. Ну, а юмор Павла Михайловича - это изюминка каждой лекции, они уникальны, ни одна не похожа на другую, иногда смеялась до слез. Спасибо большое за такой формат обучения, когда серьёзное могли преподнести несерьёзно и все становилось понятно. Это удивительно.

Но в самом начале было сложно слушать и понимать Павла Михайловича, но благодаря тому, что я уже прошла «Пользователя», у меня начал складываться пазл. И с каждой следующей лекцией становилось все легче и легче воспринимать профессора и материал.

Я была в восторге от обучения, от Павла Михайловича. Восхищала глубина его знаний, когда он с лёгкостью мог вести четырёхчасовую лекцию, называя фамилии и имена авторов тех методик, которые использовались, рассказывая исторические моменты. Для меня профессор — это ходячая энциклопедия. Иногда задаюсь вопросом, а есть что-нибудь, что Павел Михайлович не знает? Возможно, да, в какой-то узкой сфере, но это не умаляет его талантов. Восхищаюсь, уважаю, отличный пример для подражания! Мне бы тоже хотелось обладать такой памятью и глубиной знаний. Есть к чему стремиться и развиваться.

Впервые познакомилась с коучинговыми алгоритмами из специалиста. Для меня было открытием, что я обучаюсь не только на инструктора нейрографики, но ещё и на эстетического коуча. И получаю два диплома. Об этом я узнала уже в процессе обучения. И в этот момент нейрографика открылась для меня с другого ракурса. Оказывается, при помощи нейрографики, через рисунок можно вести человека к его целям. Это поразило меня до глубины души и откликнулось в моем сердце. Я очень люблю людей, я люблю общаться с людьми, это моё, то, что мне необходимо. И пазл опять сложился - все ж не зря я купила это обучение.

Первый реферат по «Пользователю» написала очень легко и быстро. Мне попался куратор Щербакова Галина - это самый лучший куратор в институте, не побоюсь так выразиться. Потому что именно с Галиной, я почувствовала, что попала на территорию любви. Вот такими должны быть все



кураторы в институте. Все-таки, нейрографическая линия ведёт нас туда, куда мы не ожидаем. И мне Вселенная послала самого заботливого и внимательного куратора. Как она о нас пеклась, подсказывала, поддерживала, направляла, создала специально для нас библиотеку знаний по нейрографике, которой я пользуюсь до сих пор. И благодаря Галине в том числе, я сдала реферат в срок и очень радовалась получить звание Инструктор-стажер нейрографики 2023 года. Это было первое достижение, я очень гордилась собой. Но рисовать я стала реже, только на лекциях и то, что задавали в институте.

Второй реферат дался намного сложнее. Да, он был сдан в срок, но писался тяжело, уже началось лёгкое сопротивление. Тут опять хочу сказать огромное спасибо Галине Щербаковой, она очень поддержала и смотивировала. За ночь я доделала реферат и сдала. И в этот момент я выдохнула...

Параллельно со вторым рефератом начался эстетический дневник. И я решила на нем проработать себя, свои страхи, обиды, неуверенность, сомнения и так далее. Для этого я решила использовать только алгоритм снятия ограничений. Я нарисовала одиннадцать рисунков и сломалась... Это я сейчас уже понимаю, что тогда я копнула, куда-то очень глубоко, что-то достала, к чему была не готова. У меня началось дикое сопротивление - я перестала рисовать совсем. Это был грустный период в моей жизни, период практически без нейрографики. Да, была поддержка от всех, девочки нейрофеи (про них я напишу ещё чуть позже), Галина Щербакова, подруги, мама, но все было бесполезно. Я не могла себя заставить. Я рисовала только на лекциях с Павлом Михайловичем, не пропускала ни одной лекции, это помогало оставаться в поле обучения и нейрографики, и коучила людей.

Это был самый сложный период. Тут я задумалась о том, чтобы бросить обучение, но меня опять поддержала Эля и не позволила сделать этого. И продлился этот период почти шесть месяцев. Я каждый день пыталась начать



рисовать, и каждый день натывалась на сопротивление. Не могла и все... Я просто ждала и верила, что это пройдёт, моя любовь к нейрографике не исчезла совсем. В этот период мой куратор Галина Щербакова была рядом, ждала и верила в меня. Она тогда сказала мне, что все проходят через такое сопротивление, что я не одна такая, и это нормально. Но только у одних оно длится неделю, две, месяц, а у меня оно более мощное, поэтому так долго. Но после такого сопротивления всегда происходит рост. Представь какой мощный рост будет у тебя после такого сопротивления? И я приняла своё сопротивление, поняла, что через силу будет только хуже для меня, что я нормальная, просто мне нужно чуть больше времени. Поэтому диплом к 1 декабря я не сдала, очень расстраивалась, но продолжала верить в себя и ждать.

Но в эти шесть месяцев пока я не рисовала, все менялось вокруг, потому что менялась я. Рождалась новая Я! Я это видела и ощущала везде и всюду. Ко мне начали притягиваться удивительные, новые люди. Появились новые друзья, настолько близкие по духу, ценностям, что я благодарю Вселенную каждый день за этих людей в моей жизни. Нейрографическая линия опять повела меня туда, куда я даже представить не могла. Поменялось моё окружение. Я стала заметной для противоположного пола, столько внимания я не получала со студенческих времён. Я начала притягивать людей, как магнит и все хотели пообщаться со мной, дружить, помочь - быть в моем поле и рядом. Это удивительно, это замечали все. Мама ходила и поражалась, что происходит, раньше такого не было. Подруги удивлялись, что ты с собой сделала Оксана, кто ты такая? Почему к тебе все слетаются, как мухи на мёд? А я понимала, что это работает моя любимая НейроГрафика. Проработка моих страхов, обид, неуверенности.

В этот период появились новые знакомства, которые привели к интересным, перспективным проектам. Появились новые деловые партнеры, проекты с которыми обещают стать грандиозными. Год назад, о таком я и мечтать боялась. А сейчас это моя реальность, которую я живу.

В середине декабря 2023 года, я начинаю потихоньку рисовать. Я сдаю НейроРескью, успеваю получить карточку. А в январе опять не до рисования, много праздников, дней рождений. Но пересматриваю лекции, настраиваю себя на рисование, сдаю не пройденные тесты. На свой день рождения 31 января я рисую алгоритм снятия ограничений по количеству лет. И приходит понимание, что через месяц надо сдавать диплом.

И в феврале я начинаю рисовать, да так, что сама в шоке от себя. Я отрисовала практически весь диплом за 3 недели, это около 35 работ. И мне так это было в удовольствие, столько рефлексии, столько энергии, осознаний, я рисовала и не могла остановиться. А в голове была одна мысль - я дождалась! Мне хотелось плакать от счастья! И вот я уже дописываю своё Эссе к диплому Инструктора НейроГрафики.

Вот такой у меня получился путь моего героя. Жалею ли я, что так вышло НЕТ! Я должна была его пройти именно так, все прочувствовать, пропустить через себя. Ведь благодаря именно этому, появилась, родилась НОВАЯ Я!



Благодарности.



Это был очень удивительный путь. Я получила колоссальный опыт, потрясающие знания, фантастическое окружение и много всего нового и интересного. Эмоции сейчас переполняют меня, пишу и плачу. Грустно, что обучение закончилось, хотелось бы его продлить ещё.

И конечно хочется всех обнять, послать лучики света, любви и поблагодарить от чистого сердца.

Павел Михайлович, спасибо Вам большое за этот метод, что подарили его планете. Этот красочный, эстетический, невероятный, волшебный (не побоюсь этого слова), сопровождающий проекты метод. Благодарю Вас, что терпели наши, иногда, глупые вопросы, всегда подробно отвечали и объясняли. Благодарю за ваш юмор, без него лекции были бы скучные и нудные.

Долгих Вам лет жизни, новых потрясающих идей, алгоритмов и методик. Спасибо ещё раз.

Ирина Рождествина, благодарю Вас за то, что познакомили меня с миром коучинга, да ещё с таким эстетическим подходом при помощи нейрографики. Благодаря Вам я влюбилась в коучинг и планирую изучать его более углублённо. Спасибо большое.

Екатерина Сорокина, благодарю Вас за ваше терпение, за ваше волшебное умение сложное объяснить простым языком и очень доступно. Ваши распаковки помогали все разложить по полочкам. Спасибо Вам большое.

Благодарю всех остальных сотрудников института, что организовывали процесс обучения, прислушивались к нашим просьбам и замечаниям. Одна навигация на геткурсе чего стоит. Она стала намного удобнее и понятнее за время нашего обучения. Спасибо Вам всем большое.

Благодарю всех наших супервизоров. Вы проделываете колоссальную работу, вы помогаете нам становиться настоящими инструкторами. Без ваших замечаний наши работы не были бы такие чудесные, спасибо Вам большое за Ваш труд.

Ещё очень хочу поблагодарить девочек - нейрофеи. Мы все учились вместе, мы все поддерживали и помогали друг другу, без вашей поддержки я бы точно не прошла этот путь. Только ради вас и общения с вами уже стоило пойти учиться. Люблю каждую и обнимаю. Вы в моем сердце.

И конечно особая благодарность самому лучшему куратору - Щербаковой Галине. Спасибо Вам большое, за все что Вы сделали и продолжаете делать для меня. Галина, Вы необыкновенный человек, вы моя фея крестная, которая помогала и поддерживала на всем пути. Я безмерно Вам признательна и

благодарна, именно с Вами чувствуется настоящая территория любви. Желаю Вам потрясающих успехов как инструктора и коуча. И очень грустно, что путь с дипломом эстетического коуча мне придётся пройти с другим куратором. Крепко обнимаю и благодарю!

И конечно же хочу поблагодарить мою семью: маму, мужа, детей. Что терпели мои пропадания, не видели меня почти месяц вечерами дома. Что поддерживали и помогали пройти этот путь. Люблю вас очень, спасибо большое, что вы есть у меня.

Вот и написалось моё Эссе. Это было легко, увлекательно, с переживанием потрясающих эмоций и грустно. Грустно, что все прошло и закончилось. Но я иду дальше, к новым вершинам. Благодарю Вселенную за такую возможность, за возможность пройти этот путь - обучение инструктора НейроГрафики!