



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Умурзакова Максуда

Супервизор:

Бекбулатова Раиля

Тема:

Как я обрела свободу с помощью Нейрографики

Оглавление

Умурзакова Максуда	2
Как я обрела свободу с помощью Нейрографики	2
Как я обрела свободу с помощью Нейрографики	2
Работы.....	10

Как я обрела свободу с помощью Нейрографики

Я Максуда Умурзакова практикующий психолог, коуч и тренер по психологии хочу рассказать вам свою историю становления специалистом и инструктором нейрографики.

Осенью 2018 года случилось страшная трагедия в мой жизни. Мой любимый папа умер от сердечного приступа. Это случилось так внезапно, я была совершенно не готова к этому.

Усугубило мое состояние чувство вины, которое съедало меня изнутри. Буквально за день до этого, мой папа приехал домой из санаторий, де он с мамой получали профилактическое лечение. Я хотела поехать к нему и провести его , но не смогла. Вечером, когда разговаривала с мамой по телефону, мама жаловалась на брата. И тут я слышу как папа ругает маму за то, что она критикует брата. Мама начала мне жаловаться теперь на брата. И тут я уже от бессилия, сама того не понимая сказала ей, "потерпи мам". Будто я напорочила или сама окликнула эту трагедию. На следующий день днем мне позвонил брат и сказал, что ему плохо и попросил приехать. Но за эти 15 мин пока я ехала, он уже умер. Я не смогла попрощаться с ним. Это был самый страшный день в моей жизни. Для меня это было ужасным потрясением и я очень долго я выходила из этого состояния. Но этим все не закончилось. Это событие сбила с ног не только меня, с ног и моего супруга. Спустя месяц умерла тетя моего супруга и мой супруг, который был очень близок с моим отцом, не успев пережить эту утрату, потерял единственную тетю. И эти события его окончательно одолели. У него начались панические атаки и он перестал ходить на работу, не мог даже встать и выйти во двор. Каждый день у него случались приступы паники, он думал, что умирает. Я испугалась, потому что не понимала что происходит. Я потеряла одного мужчину и думала потеряю и его. Это было полным ударом для меня. Я не знала что теперь будет с нашей семьей и со мной. Я думала мой супруг уже не оправится. Тогда нам посоветовали обратиться к психиатру. Он начал принимать медикаменты, но они ему особо не помогали. И тогда мы пригласили домой психолога. Она попросилась поговорить со мной.

Помочь мне тоже. На тот момент я уже читала очень много книг по психологии и слушала разных психологов по ютюб. И она рассказала мне, как она стала психологом в 30 лет. Тогда я подумала, чтобы помочь своему супругу и себе я могу освоить новую профессию. Но, для начало мне нужно было пройти личную психотерапию. Мне было очень страшно проходить его

индивидуально. Поэтому я решила пойти в групповую психотерапию.

Я нашла в Ташкенте курс "Сам себе психолог", где в течение трех месяцев, мы проходили разные темы: познание себя, отношения с другими, воспитание детей и многое другое. Я узнала много интересного о себе, о своих привычках и об искаженном мышлении, о том как мы усложняем свою жизнь. О людях вокруг меня, начала понимать их поступки. Во время обучения я наконец поняла, что происходит с супругом. Оказалось что он страдал тревожным расстройством. Тогда, я поняла, что корень многих проблем лежит в наших мыслях. Я решила заниматься саморазвитием, познанием себя и изменением мышления. Как раз на тот момент я проходила личностный кризис и не могла найти себя и свое место в обществе. Я уже не хотела быть просто женой, просто мамой и дочерью. Я хотела заниматься чем-то полезным для общества и найти свое дело по душе. По первому образованию я была финансистом.

Работала до декрета в банке, но я не хотела возвращаться туда обратно. Я была в поиске. Хотела заниматься бухгалтерии частным порядке и решила пройти обучение. Параллельно я продолжала ходить на групповые тренинги в тренинговый центр по психологии. Стала даже своих сыновей водить на курсы для подростков. Однажды перед очередным тренингом я разговорилась с одной из родителей. Она рассказала мне, что посещает групповые встречи в этом же центре, где они рисуют интересные рисунки и работают искаженным мышлением, более того, даже исполняют свои желания. Когда она мне начертила на бумаге линии и рассказала про округление углов на пересечениях, мне показалось, что это как-то странно и непонятно. Потом она предложила мне прийти в субботу на одну из этих встреч, чтобы я сама попробовала. Пришла домой и решила почитать об этом в интернете и прочла много отзывов. Мне реально стало любопытно и я просмотрела очень много видео, как рисуют нейрографику. Вот тогда я впервые познакомилась с этим чудесным методом. В ту субботу я пришла в группу, где они рисовали, под руководством Ирины Пак, специалистом нейрографики на тот момент. Меня очень тепло приняли. Мне дали ручку, бумагу двух видов, черный маркер и цветные карандаши. Когда я впервые нарисовала мой первый рисунок, я было настолько сосредоточена, боялась сделать ошибку и очень переживала, что у меня получится некрасиво, ведь я давно не рисовала. Я так напрягалась, что даже не слушала тренера. И конечно же мой рисунок не совсем был похож на рисунки других и уж тем более на рисунки нейрографов. Я ушла в каком-то непонятном состоянии и ничего не поняла. Через неделю я со старшим сыном поехали к зубному врачу. Клиника располагалась буквально через улицу от тренингового центра и как раз через 15 мин как мы вышли должно было начаться

очередная встреча. Я решила еще раз попытаться порисовать и понять, что это все таки. Я даже уговорила сына пойти порисовать со мной, так как тема того дня была здоровье. а он немного кашлял. Ему пришлось согласиться и мы начали рисовать вместе. К моему удивлению он вникся и очень даже неплохо нарисовал свой первый рисунок, даже лучше чем я. Это было вечером, у нас даже есть совместное фото с группой, где я и мой сын держим в руках наши первые рисунки.

На следующее утро он был совершенно здоров и перестал кашлять, хотя его бронхит мучил его уже месяц. Я и он были потрясены.

После того случая, в течении всего 2019 года я стала регулярно ходить по субботам на эти сессии по нейрографике, пока 2020 году не наступил локдаун и карантин. Это было для меня большим испытанием. У меня большая семья: муж, 3 детей и свекр со свекровью, и два огромных дома остались на мне. А до этого у меня были помощники и мне было не так сложно готовить, стирать, гладить, убирать и ухаживать за всеми. Родители не разрешили помощнице приезжать к нам, боясь заражения. В течении 2 месяцев все домашние дела я делала в одиночку, не свекровь, не муж не помогали мне. Иногда я могла просить старшего сына помочь мне с уборкой, но он тоже мальчик не приученный этому ленился. Однажды я убиралась в подвале и заработалась, что не успела приготовить обед. Свекровь и муж стали меня ругать, что я не успеваю, что я медлительная, что за маленькой дочкой не смотрю а она голодная. И в этот день у меня лопнула терпение на требования и претензии моей семье, где мне никто не помогал и произошел скандал. Я разругалась со всеми, объявила всем бойкот и ушла к себе не выходила из комнаты и ещё объявила голодовку. В тот день я всю ночь проплакала. Просила всевышнего помочь мне. Я была готова развестись с мужем и уйти из дома с детьми. Но тут случилось чудо. Рано утром я решила написать Ирине, с которой мы рисовали по субботам.

Хотела, чтобы она проконсультировала меня, ведь она была психологом тоже. И тут она говорит мне, что как раз сейчас, через 15 мин она будет проводить онлайн встречу по НГ. Она оказывается объявляла в нашем чате 2 дня назад, но у меня не было времени зайти и посмотреть и я была не в курсе. Я так обрадовалась и провела оплату и тут же села рисовать, буквально на маленьком детском столике дочери, где она сидела рисовала. Ей на тот момент было всего 4.5 года. Я так увлеклась всем этим и начала ценить себя, прислушиваться к своим желаниям. Я перестала делать уборку в доме, только у себя в комнате и ванне, готовила только для себя и для детей. Не разговаривала с мужем и с родителями. У меня теперь было время для себя. Много рисовала и по другим видео с ютюба. 3 дня я рисовала не

выходя из комнаты, около 7-9 рисунков и из них половина было АСО. Благодаря этому я смогла привести свое психоэмоциональное состояние в гармонию. Стала чувствовать себя лучше. Произошел мощный катарсис. Я простила и себя и супруга и всех своих родных и наладила с ними отношения. НГ буквально спасла мой брак, мою семью от раскола и мое здоровье, я вышла из подавленного состояния. Я будто ожила и восстала из пепла как птица Феникс.

Я начала рисовать теперь в этой группе со всеми, уже в онлайн. Мы также по субботам встречались в ZOOM и рисовали на разные темы. Вот тогда мне пришла идея пойти на курс Пользователя и изучить с основ эту методику. На тот момент я уже проходила обучение на переподготовку и дополнительную профессиональную подготовку по практической психологии. Я купила курс "Пользователь" НГ у инструктора 2017 года Людмилы Коструб. Как дополнение у нее же приобрела курсы по некоторым принципиальным алгоритмам. Но мне этого было мало и я поступила в институт "Метомодерн" на курс "Специалист" НГ и получила в 2020 году 7 сертификатов.

Далее я стала искать инструкторов из Ташкента или хотябы из Узбекистана. Тогда я нашла и написала Татьяне Иванове и Раиле Бекбулатове. Только Раиля мне и ответила. Я была очень рада, что у нас есть инструкторы, у кого я могу учиться. Я прошла у нее еще два курса по НейроКолор и Нейроскетчинг. Дальше я захотела учиться на курсе Эстетического коуча. Тогда я и решила обратиться с коучингом запросом Раиле Бекбулатовой и она мне помогла решится пойти дальше учиться. За это я ей безмерно благодарна. Я обрела настоящего учителя и проводника в мир знаний и достижений. Мы даже один раз провели совместные фестивали по НГ в Ботаническом саду. Организовали выездной ретрит на маковые поля. Было очень интересно и весело, а главное полезно.

Во время обучения на специалиста и на ЭК я познакомилась с самим автором Павлом Михайловичем Пискаревым и коучем Ириной Рождественной. Мои новые учителя сопровождали меня и многих специалистов в течении 5 месяцев и дали массу знаний в области коучинга. Я была безумна рада такой возможности. По началу думала этого мне будет достаточно. Я работала как коуч-нейрограф с клиентами, помогала им решать разные жизненные задачи. Я помогла своей коллеги побороть страх начать работать психологом и преподавать и теперь она благодаря мне сейчас работает со мной и мы создаем авторские курсы по психологии.

Директор учебного центра, где я проходила курс по Практической Психологии, предложила мне работать и преподавать нейрографику. На тот

момент я еще прошла обучение на дополнительное профессиональное образование по “Психологии Менеджмента и коучинга” в Российском Университете Управления и Менеджмента им Н.Г Разумовского. Будучи ЭК я имела возможность только презентовать НГ и проводить коучинговые мастер классы и тренинги с использованием НГ. Сертификаты, естественно я не имела права выдавать. Но, день за днем я видела как ученики и клиенты интересовались этим замечательным инструментом сопровождения проектов и создания ярких впечатлений, используя научные подходы и рисуночные техники. И я стала интересоваться, как вообще обстоят дела у нас в Узбекистане с этим методом.

Оказалось, что очень много не образованных и неграмотных людей стали проводить тренинги и мастер классы, даже курсы, где они обучали этому методу людей, не имея не то что право, даже не имея элементарных навыков и знаний по НГ. Некоторые из них даже выдавали сертификаты, причем фейковые от института. Вот тогда уже я окончательно решила стать инструктором и обучать всех желающих пользователей, дабы они не попадали в руки мошенников и инфо цыган. С момента, как оплатила курс и стала ждать начало курса я была вне себя от счастья.

Мой учитель Раиля Бекбулатова предупреждала меня, что будет очень сложно учиться, требования очень жесткие, чтобы стать инструктором нужно хорошо потрудиться. Но, как и любой ученик, я ослушалась ее и допустила немало ошибок. Чему я сейчас не рада совсем.

Но, зато теперь это для меня будет уроком. Я поняла насколько ценно и важно трудиться и стать настоящим профессионалом.

Тому, что я не успевала в срок сдавать рисунки и рефераты, конечно были и свои причины. Я была очень загружена основной работой психолога-педагога, проводила индивидуальные консультации, уроки по психологии, параллельно проходила обучение в трех направлениях допобразования. В этот период я закончивала магистратуру и писала диссертацию. Проходила курс по подготовке международного тренера по психологии, бизнес и по тренингам личностного роста. Также закончила курс и стала дипломированным нейропсихологом. Проходила и сейчас продолжаю учиться на Когнитивно Поведенческого и Клинического психолога. Много читаю профессиональную литературу и посещаю разные мероприятия и мастер классы касающиеся психологии и коучинга.

На всех занятиях и уроках по нейрографике я всегда рассказываю свою личную историю. Рассказываю о том как я:

- сняла все ограничения на пути становления самой собой;
- развивала свой эмоциональный интеллект, то есть училась понимать и контролировать в первую очередь свои, а потом чужие эмоции и чувства;
- выявляла свои истинные желания и намерения;
- училась распознавать, где желания, а где потребности;
- училась разделять свои требования к себе, от чужих;
- выстраивала личные границы;
- смогла разрешить 80-90% внутренних конфликтов;
- начала сглаживать острые углы и противоречия между мной и моим окружением;
- налаживала качественный и продуктивный контакты с людьми;
- стала отслеживать свои дисфункциональные автоматические мысли, разрушающие установки и ограничивающие убеждения;
- стала постоянно держать контакт со своим внутренним миром через рефлексию;
- решила выявлять свои страхи и тревоги по поводу любых задач и проектов и устранять их экологично;
- стала находить качественные внутренние и внешние ресурсы и умеючи ими распределяться и пользоваться;
- нашла путь как уменьшать риски и те действия, которые мне мешают сохранить баланс с собой и миром;
- выработала навык выделять и расставлять приоритеты по своим жизненным и социальным ценностям;
- начала учитывать и правильно выстраивать свое время для выполнения важных задач, исходя из приоритетов;
- правильно и экологично делегировать свои дела, чтобы не выгорать, но при этом давать максимальную результативность;
- с улыбкой на лице сумела врисовывать в свою реальность, только те задачи и планы, которые мне необходимы для того, чтобы я стала успешнее.

Одним словом, все то, чего я достигла на данный момент в своей жизни, я добилась буквально благодаря НейроГрафике. То, что я стала педагогом по нескольким предметам в области психологии и куратором групп на узбекском языке в международном центре образования "New WAY", то что у меня теперь есть свой кабинет, где я провожу консультации и психотерапию, являюсь автором и соавтором нескольких программ по саморазвитию и по повышению квалификации, все это благодаря Нейрографики и моему упорному труду.

Почти половина всех моих рисунков были нарисованы именно на тему

становления меня, как успешного специалиста, уважаемого педагога и профессионала и вот результаты не заставляют себя долго ждать. Я начала зарабатывать столько, сколько даже и не думала, что буду зарабатывать в такие короткие сроки. Я смогла обрести стабильный финансовый рост и на 40% обрела финансовую свободу от мужа, но это уже тема для отдельного эссе.

Нейрографика с опорой на маркер изменил мою жизнь на 180 градусов. Я стала смотреть на мир через призму нейрографической линии и фигур. А самое главное и ценное, благодаря нейрографике я обрела внутреннюю свободу от предрассудков, стереотипов мышления, негативных паттернов поведения, от дисфункциональных эмоций, таких как, чувство вины и стыда, проработала синдром самозванца и комплекс неполноценностей.

Смогла поднять на адекватный уровень свою самооценку и проработать негативные установки связанные с требованием к себе. Я научилась слышать себя, свои чувства и мысли. Научилась рефлексировать и теперь обучаю этому ценному навыку и свои учеников и клиентов.

Нейрографика раскрыла мой внутренний потенциал и развила мои способности до невероятных масштабов. С помощью нейрографики я стала намного продуктивнее, память и внимание, мышление и воображение, даже речь стала намного лучше. За последние 4 года из обычной домохозяйки превратилась в успешного и уважаемого специалиста в области психологии и коучинга. Если перечислить все преимущества, которые я обрела благодаря этому методу, мне придется писать еще несколько эссе. Но даст Бог у меня еще будет такая возможность в будущем.

К сегодняшнему дню, пока я была специалистом и эстетическим коучем, я презентовала и познакомила с этим чудесным методом уже более 100 людей в офлайн формате и более 1000 людей в онлайн формате. Я веду активную просветительскую работу в соцсетях, снимая ролики про нейрографику, про то что это и как работает. Проводила предновогодние встречи по НейроДреву желаний и работала с самооценкой участников с помощью НейроЛотосу.

Познакомила их с базовым алгоритмом и рассказали им различие между АСО. Помогла многим из них определиться с выбором инструкторов для прохождения курса пользователь и решиться учиться профессионально уже в институте "Метомодерн" Павла Пискарева. Проводила коучинговые



сессии и помогла своим клиентам достичь поставленных перед ними целей.

Получила очень много отзывов и благодарностей от учеников и от клиентов.

Теперь, я как инструктор НейроГрафики, намерена продвигать идею чистой школы и качественной подачи информации об этом методе в Узбекистане. На данный момент с этим вопросом у нас мягко говоря беда. Очень много самозванцев и самоучек, которые нарушая все нормы приличия и профессионализма, проводят разного рода мероприятия и обучение, тем самым сбивая с толку людей, которые даже об этом не подозревают. Наша задача вместе с инструкторами нейрографами и со всеми, кто за того, чтобы

нейрографика развивалась и процветала в Узбекистане с правильной подачей и по настоящему помогала людям в решении их вопросов и исполнения желаний, собраться вместе и приложить усилие, как единая команда за справедливость и за чистоту.



[Ссылка на дипломную работу Умурзаковой Максуды в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я свободна от негативных установок.



Тема: Мир изобилен.

