

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

____Рождение лучшей версии себя____

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Колесниченко Юлия
Александровна

«29» февраля 2024г.

Выполнил Щеткова Олеся
Дмитриевна

«29» февраля 2024г.

2023 г.

Рождение лучшей версии себя.

Изначально я не планировала идти на курс. Но приняла решение первые 12 дней нового 2023 года прожить по астрологическим законам. В один из дней нужно было запланировать новое обучение. Первое, что пришло мне в голову - «Инструкторский курс по НейроГрафике». Эта идея начала прорасти в моей голове. Плюс сыграла роль некоторой конкуренции с другим специалистом по нейрографике. Мне захотелось стать настоящим профессионалом, знать метод лучше и глубже. И я конечно же нарисовала рисунок «Нейродрево» на тему «Обучение на курсе Инструктор нейрографики в 2023 году», ради любопытства. Денег на обучение не было, и я никому даже не говорила о своих намерениях. 1 рисунок и в ближайшую неделю папа приглашает в гости, и сообщает, что бабушка с дедушкой для каждого из членов нашей семьи скопили по 250000р и решили раздать сейчас. На секунду, на тот момент времени обучение в институте стоило 249500р. «Вот это чудо» - подумала я. Как интересно складываются обстоятельства. Оставались некоторые сомнения, но в итоге я с легкой руки отправила деньги за обучение с учетом вычета за курс специалиста, а остальные деньги положила на сберегательный счет. Эти деньги действительно пришли ко мне самым неожиданным и удивительным образом.

По началу курса я сразу почувствовала сопротивление – не было интересно проходить заново пользователя и специалиста, хотела сразу получать новые знания. Хотя умом понимаю, что на разных потоках узнаешь все новую и новую информацию, и даже старую слышишь как-то по-иному. В то же время я начала проходить «дневник эстетического коуча» и «нейрорескью». Рисовала каждый день. И рисунки получались такими, будто я впервые познакомилась с нейрографикой, хотя рисую с 2020 года. Пример: рисунок 1.



Рисунок 1

Кроме обучения в институте, я была в наставничестве у себя в городе и проходила актерско-ораторский курс. Обучения было много. И в какой-то момент – у меня наступило выгорание. Значительно раньше, чем прогнозировал Павел Михайлович. Ориентировочно на блоке «нейроколер» я почувствовала, что просто не вывожу объем информации и практики. А ведь еще своя личная жизнь, быт, тренировки, семья и друзья. Из-за этого состояния я перестала смотреть вебинары своевременно, смотрела и сдавала работы намного позже и вот тут-то моя внутренняя отличница начала критиковать себя. Появилось ощущение, что отстаю, суета и спешка.

Так же во время обучения я активно стала проводить мастер-классы и персональные сессии – люди записывались сами, а я, конечно же, не отказывала, потому что хотела набираться опыта и собирать клиентские кейсы. У меня начала формироваться клиентская база, еженедельные записи, деньги и все большая уверенность в себе, как в профессионале. Проводила я новые алгоритмы, с которыми знакомилась на обучении, закрепляя полученный опыт. Это всегда было интересно и мне самой, и клиенту. Я получала положительную обратную связь. Один клиент сказал, что после сессий с нейрографикой для него мир

становится ярче. С помощью наших сессий он смог расставить для себя приоритеты, избежать не экологичной сделки и наладить сферу финансов. Жизнь просто кипела, что с одной стороны меня радовало, а с другой было ощущение, что совсем не отдыхаю. А останавливаться не хотелось.

И вот ближе к середине июля со мной стало происходить что-то странное. На сессиях с клиентами, я все чаще стала испытывать тревогу. Казалось, что вот-вот потеряю сознание, а к концу июля случаи участились. Плюс сюда же добавило тревожности небольшое ДТП, которое произошло, когда я наконец-то ехала отдыхать к бабушке с дедушкой в другой город. Я испытала сильнейший испуг. И первым делом, по возвращению домой взяла маркер и сделала мощный выброс. Я работала с этой ситуацией через АСО - экспресс 3 дня, меняя впечатление от произошедшего. Дальше так же с помощью АСО я снимала тревогу, волнение, но все имело лишь кратковременный эффект потому что я не меняла свою модель поведения, продолжая делать все то же самое. Поэтому со временем стала испытывать сильнейшее раздражение, которое практически не прекращалось. Конечно, это свойственно мне, как человеку родившемуся в период элемента дерево, но такое проявление говорило лишь о том, что я потеряла контакт с собой и ушла в минус.

Тогда я обратилась за помощью к проводнику через Хроники Акаши. Она посмотрела и сказала, что мне нужно делать все через легкость и расслабленность. Через трудности – не мое. Это если вкратце. Но суть я поняла, я загнала себя серьезностью, тревогами и переживаниями. По здоровью она сказала проверить уровень железа и гормоны. В итоге так и оказалось - низкий гемоглобин, и я с помощью врача начала его поднимать. По психосоматике, анемия – это безрадостная жизнь, отсутствие единства в семье. Говорит о том, что человек не живет полной жизнью, запрещает себе это по своим внутренним причинам, откладывает жизнь на потом. Так и было, хотя в целом я жила довольно активно, происходило много разных событий. Но денег было не так много и я продолжала работать на износ и дальше, не отдыхала качественно. Поэтому раздражение никуда не делось. И больше всего меня раздражал тот человек, который находился ближе всего – мой мужчина. Помню, как рисовала нейроколор и во мне бушевали разные чувства от любви до ненависти (рисунок 2).

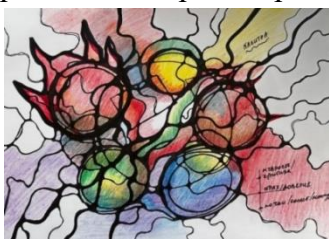


Рисунок 2

Потому что я хотела в отпуск, и хотела, чтобы он свозил меня, а это все никак не наступало, он оттягивал и медлил. Не говорил ничего конкретно. Не шел на контакт, чтобы спланировать отпуск, по своим личным причинам. А в это время мои усталость и напряжение копились. Сейчас я вижу, что просто переложила на него ответственность за свой отдых. Итогом рисунка стало раскрытие своей чувственности, необходимость поговорить со своим мужчиной по-женски, но я не смогла пересилить себя и поделиться болью и переживаниями экологично, а срывалась на него и так в один из вечеров с мыслями «он меня совсем не понимает», я сказала, чтобы он уходил. Следующие дни, конечно, я уже успокоилась и поняла, что погорячилась. Но при этом поняла, что все. Это конец. Оборачиваясь назад,

приходит осознание того, что мне нужна была эта драма, чтобы снова сконцентрироваться на внешнем, а не идти работать со своими внутренними программами. Было больно, но у меня было полное ощущение того, что мы расстаемся. Он забрал вещи. Оставил мне 100000 руб. на отпуск. Каждый вечер после своих дел, работы, съемок приходила и просто рыдала навзрыд. Было очень больно. Я брала в руки маркер и выплескивала все на бумагу, буквально ломая маркеры и разрывая листы. Я продолжала рисовать на протяжении недели разные вариации АСО, но внутри чувствовала такую пустоту, беспомощность и отчаяние. Я совершенно не знала, что делать. Понимала, что это уже только терапия. Только помощь извне. Тогда у меня начались панические атаки (как я позже узнала на обучении – это синдром расщепленной личности). Постоянная тревога, бессилие, поездки по врачам. И никого из близких рядом, жила я одна. Конечно, у меня есть близкие и я им писала, разговаривала с ними, но не хотела сильно жаловаться и надоедать. Врачи прописывали успокоительные, но я не хотела ничего принимать. Самое страшное, что в тот момент я была одна, но совершенно не выносила этого. Ранее я так любила всегда время наедине с собой в тишине – прогулки, чтение, посмотреть кино. Люди мне как будто мешали, отвлекали меня. А в то время мне хотелось просто в объятия близких, хотелось поддержки, любви. В тот момент как будто что-то сломалось, пропал вкус жизни, аппетит. И я даже не понимала от чего мне хуже, от того, что я рассталась с любимым или из-за этого ощущения глубокого безвкусыя. И здесь мне на помощь пришел алгоритм АВН, который помог сформировать мне внутренний мотив жить и двигаться дальше – это раскрытие многогранности своего потенциала через взаимодействие с другими людьми.

Я продолжала работать. Встречи с людьми и работа были моей отдушиной и источником наполнения. Временем, когда я абсолютно забывала про себя и свое состояние, а занималась только людьми. Боюсь представить, что бы со мной было, если бы не работа и общение. Тогда я глубоко осознала, что человеческое общение – бесценно. Что нужно ценить людей рядом, относится к ним бережно. Что это самый настоящий дар, который возможен только здесь на земле, в материальном мире. И конечно же поняла насколько важно заниматься любимым делом, когда забываешь о себе и своих проблемах. Но здесь палка о двух концах, тогда же я поняла, как важно не забывать заботиться о себе и своевременно отдыхать полноценно, без гаджетов и смены деятельности, наполняться наедине с собой в тишине. Регулярно. Кстати, в тот же период, до момента, когда все так обострилось, я захотела новый телефон. Сделала пару рисунков – SCORE и АСО, и была уверена, что он будет у меня. У меня были в сбережении пол суммы, а половину попросила добавить своего мужчину. А когда я получила наконец-то телефон, я была в таком состоянии, что особой радости и не испытала. Было приятно, но невкусно. Материальные блага - классно, но не главное.

Понимая, что пытаться работать в таком состоянии и дальше нет смысла, я обдумывала варианты отдыха. Но одной ехать куда-то за границу, да и даже в другой город – был не вариант. Панические атаки заставляли в самый непредсказуемый момент, даже когда просто становилось душно. Молодой человек тогда на машине уехал в Сочи к другу, и написал, чтоб я приезжала к нему. Так я и решила сделать, не чувствовала сил бороться. Да и зачем? Мы любим друг друга, соскучились. И почему я должна бороться с мужчиной? Я слишком долго действовала с позиции достигаторства, из мужских энергий, соревнуясь с людьми вокруг и доказывая им: «смотрите, как я могу!». И вот когда я не смогла больше действовать по-старому, я решила поэкспериментировать и с помощью добавления в свой гардероб розовых

вещей (а я розовый не любила и не носила) приобрести такие качества, как нежность, мягкость, гибкость, легкость - усилить свое женское проявление. Собирая свой чемодан в отпуск, я купила розовый костюм, пижаму, кофту. В общем укомплектовалась по полной. И эксперимент оказался достаточно удачным - я действительно стала более мягкой, расслабленной, спокойной. И все стало получаться легче, при таком же количестве усилий. Вот и пригодились знания, полученные на блоке «нейроколор», что с помощью цветов можно корректировать свое состояние, характер и в целом свою жизнь. Теперь я часто рассказываю эту историю своим клиентам.

Перед полетом я порисовала алгоритм КБО (коридор благоприятных обстоятельств, рисунок 3), созданный коллегой - инструктором Авдеевой Оксаной на легкий и удачный полет. Так и вышло, улетела я в Сочи в приятном настроении и с хорошим самочувствием. Когда приехала, мы помирились с моим мужчиной. В отпуске мне стало лучше. Я практически не сидела в соц. сетях, не работала и даже мало рисовала. Мне было спокойно рядом с мужчиной потому что до этого одолевало чувство тревоги, а с ним я чувствовала себя в безопасности. Но каждый прием пищи сопровождался странными состояниями - будто мутнело сознание, становилось жарко и это пугало. Я ничего толком не могла есть, боялась. Ела только супы, ограничивая себя во всем другом.



Рисунок 3

На отдыхе, когда я лежала на пляже и увидела парящие в небе парапланы, то вспомнила, что я тоже хочу полетать на параплане! Эти полеты так завораживали, я наслаждалась ими. И в тот же миг к моему лежаку подходит женщина, которая продает экскурсии и начинает рассказывать про разные программы. Я узнаю про параплан и она говорит: конечно можно, вот даже сегодня через 2 часа! В тот день я не решилась, но поняла, что точно хочу. И мы с молодым человеком записались на полет на следующую дату. Кто-то скажет, что с повышенной тревожностью и паническими атаками было отчаянно прыгать с горы, но меня это зажигало. За последнее время я хоть что-то по-настоящему сильно захотела. Хотя, признаюсь, что было волнительно. В день полета, когда мы ехали на гору, с которой должны были взлетать – я просто тряслась. Порисовала на удачный полет АСО-экспресс (рисунок 4).



Рисунок 4

А потом всю дорогу глубоко дышала и держала за руку молодого человека. Дальше гора, знакомство с инструктором. Кстати, он оказался таким весельчаком и при этом внушал

доверие. На меня надели экипировку, провели инструктаж и мы пошли на взлет. В момент разбега и прыжка – мой страх просто растворился. Я испытывала только предвкушение полета. Несколько секунда и мы в небе. А под нами густой лес, чуть дальше море. Виды непередаваемые. Ощущение, что происходит что-то нереальное, но это реально! Сознание расширяется! Я лечу по небу словно птица. Мир огромный и такой красивый. Я в полном доверии. Мы даже немного покружились, что добавило перчинки и эмоций. Этот опыт я запомню навсегда. После приземления было небольшое ощущение тошноты – укачало, а может я пока до конца не осознавала, что со мной произошло. Уже чуть позднее я провела все параллели и в очередной раз поняла, что во-первых у страха глаза велики, а во-вторых, в нем такой огромный ресурс! Делаешь шаг в этот страх и он растворяется. А ты становишься сильнее. Поддаешься страху – блокируешь себя, сдерживаешься, делаешь более мелкие или может даже неверные шаги. Идешь в него, не смотря ни на что – становишься сильнее. И вот страхи уже не кажутся такими страшными. В целом, в отпуске, рядом с мужчиной, когда я отвлекалась на разговоры и события, то забывала о своем состоянии. И мне было легче. Но тем не менее я понимала, что то, что происходит не нормально и мне было тревожно.

После отпуска, уже дома, я дала себе еще время на восстановление здоровья и состояния. Хотя было не просто, я всегда пыталась выбраться из домашней рутины в социум, по сути сбежать. В то время я работала по-минимуму. Больше проводила время с семьей и вела быт. Стала продолжать разбираться со здоровьем, сходила к неврологу, сделала диагностику. Никаких отклонений не было. Когда я по учебе рисовала композиции с треугольниками и звездами – тревога обострялась, учащалось сердцебиение. И я поняла, что это фигура треугольника действительно не простая, ее нужно давать осторожно и далеко не всем. И много рисовала АСО и алгоритм «Белый крест» на тему «мое здоровье» (рисунок 5).



Рисунок 5

После рисунка я обратилась к энергетическому целителю мирового уровня так же для диагностики и лечения, регулярно посещала врача по прописке. Мое состояние постепенно стало выравниваться, появились первые улучшения. За долгое время разного рода обследований, было выявлено, что из-за сидячего образа жизни и работы с наклоненной головой (рисование, телефон) и слабых мышц спины у меня началось что-то типа шейного остеохондроза - от этого и были панические атаки. Шейный остеохондроз по психосоматике – это тревожные расстройства, хронический стресс, страхи. Все вполне логично относительно того времени. Я с помощью упражнений дома и сеансов массажа у целителя выравнивала осанку - и тогда мне действительно стало легче. Так же выяснилось, что начали сбои в работе желчного - из-за этого странные состояния после еды и в духоте - я начала пить желчегонное по рекомендации врача нетрадиционной медицины. Заболевания желчного пузыря по психосоматике – подавление раздражения, гнева и обид. Когда нарушаются границы человека. Это тоже мне свойственно. Я, как приличная воспитанная девушка, привыкла

подавлять проявление негативных эмоций. Так же выяснила, что был понижен витамин B12, гемоглобин, ферритин, недостаток магния. Таблетки, которые до этого пила – сильно ничего не подняли. Эти показатели были у меня понижены точно не первый год. Про ферритин я знала, но не знала, что его недостаток может так сказываться на здоровье. Вот это все, что удалось выяснить за 3-4 месяца. Одна болезнь видимо усугубляла другую, и в совокупности происходило то, что происходили. Я до сих пор еще восполняю дефициты и работаю со здоровьем. Все это в итоге делает меня только сильнее.

Поделюсь, какие выводы я для себя сделала за это время:

- 1)соблюдать баланс работа-отдых (качественно во время отдыхать, вписывать отдых в план);
- 2)соблюдать дисциплину в режиме и рационе питания, сна, спорта (а когда много работаю с людьми еще больше добавлять спорта);
- 3)быть осознанной и работать со своим эмоциональным интеллектом (так как я не отрицаю психосоматические аспекты болезней) и добавить в жизнь больше позитива, радости, легкости (простое общение с единомышленниками, юмористические программы и шоу, прогулки).

Все это я извлекла из той ситуации, когда вот это все началось, а по факту просто обострилась. Вот он, путь героя!

Кстати, по системе У - СИН у меня как раз идет период земли. В плюсе – осознанность, спокойствие, ясность, радость. В минусе – позиция жертвы, тревожность.

И когда начала восполнять дефициты витаминов, лечить желчный, и выпрямила спину, шею, плечи, то и мое психо-эмоциональное состояние тоже стало выравниваться. Появилось больше ресурса и радости, меньше тревожности. И я снова стала больше работать, посещать мероприятия и продолжила заниматься учебой. Так же в то время я решила пойти в терапию, поговорила с девушкой-целителем, которая мне откликнулась своей энергетикой.

Моя активность набирала обороты. Конечно же из-за этой череды событий я пропустила дату сдачи дипломных работ, я бы просто не успела. Для чего-то мое тело меня притормозило, видимо, чтоб я четко осознала, что когда являешься проводником и много работаешь с людьми - нужно больше заземляться, делать дыхательные практики и заниматься кардио и силовыми тренировками на постоянно основе. Важно, чтобы ресурса было даже больше, чем достаточно. Это не просто роскошь, это необходимость. Благо, я это приняла. И конечно сейчас у меня спорт регулярно.

Когда я почувствовала в себе силы, то стала работать с супервизором, рисовать недостающие работы на диплом более активно и с наслаждением, а так же вкушать плоды рисунков. Так, среди интересных кейсов: через АСО-экспресс (рисунок 6) я работала с установкой: «Я не интересна» и на следующее утро мне пришла одна идея, которая вызвала большой отклик у моей аудитории в инстаграм и с тех пор мне постоянно что-то писали в личку, активно комментировали мои видео и даже просмотры выросли. Вот это чудо! Я действительно почувствовала себя интересной и увидела подтверждение этому в реальности.

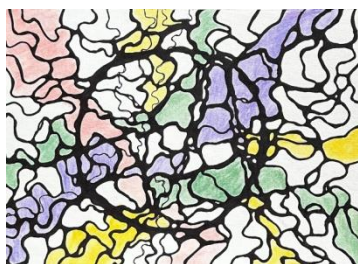


Рисунок 6

Рисовала нейроскетчинг на количество участников на мастер-класс (рисунок 7), ровно столько и набралось – 10 человек.



Рисунок 7

И еще много чудес происходит сейчас. Чем больше я рисую, тем быстрее мои результаты, независимо от темы. Любые задачи решаю с помощью нейрографики намного легче и быстрее. У клиентов тоже крутые результаты – они строят отношения, выходят замуж, находят работу мечты, повышают уровень дохода, ездят в отпуска, реализуют себя, чувствуют себя лучше и находят в себе силы. Это очень сильно мотивирует и вдохновляет продолжать дальше. У меня сейчас примерно на месяц уже есть запись – люди просят проводить дни рождения, девичники и корпоративные мероприятия с нейрографикой, приходят все мои знакомые и друзья. Я действительно чувствую себя сейчас востребованным инструктором нейрографики, как и неоднократно рисовала на курсе. Я наконец-то перешла с общественного транспорта на такси, покупаю себе то, что хочу, занимаясь любимым делом и получая благодарности. Это настоящее счастье! При этом я сейчас практически не веду соц.сети, но записи продолжают, люди легко вносят предоплату и бронируют даты. Я работаю на входящем потоке, как и мечтала. Это возможно!

Сказать, что я благодарна? Да, я очень благодарна себе за то, что когда-то приняла это решение и откликнулась на зов пойти обучаться на инструктора нейрографики. Я благодарна Павлу Михайловичу за самый красивый и эффективный метод по работе с бессознательным. Благодарна всей команде «Института психологии и творчества» за возможности, помощь и поддержку. Не было просто. Когда я шла учиться, даже представить не могла, через что мне придется пройти, но я сделала этого и со слезами на глазах благодарю за этот опыт от всего сердца. Дальше меня ждут еще более крутые результаты. А еще я хочу запустить свою школу нейрографики, чтобы обучать методу других людей.

Кстати, пока писала сочинение, так хорошо структурировался прошедший год. Я выделила и выписала для себя темы для будущих кейсов рисунков, чтобы еще с ними поработать. Как говорится, нет предела совершенству.