



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Эпштейн Екатерина

Супервизор:

Жуланова Евгения

Тема:

Мой путь в НейроГрафике

Оглавление

Эпштейн Екатерина.....	2
Мой путь в НейроГрафике	2
Психфак и мое полное отрицание своего предназначения	2
Старт обучения НейроГрафике и первые изменения моей жизни	3
Я психолог, коуч и инструктор НейроГрафики	4
Кейсы моих клиентов	8
Мои дальнейшие планы	9
Резюме.....	10
Работы.....	12

НейроГрафика входила в мою жизнь в несколько этапов – от “я где-то слышала о каких-то рисунках” до “я использую метод, как один из своих сильнейших инструментов”. Свой путь я хочу разложить именно в эти три части, ведь каждая из них привела меня в ту точку, в которой я нахожусь сейчас.

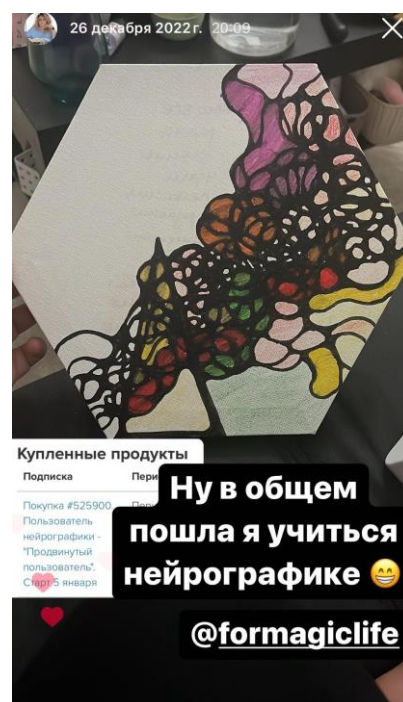
Психфак и мое полное отрицание своего предназначения

Поступая на психфак в 2010 году я точно знала, что выбрала направление для обучения согласно своим сильным сторонам и интересам – мне хотелось помогать людям определяться с собой, своими целями и своим путем. Я точно понимала, что жить нужно в удовольствие, а удовольствие достигается пониманием глубинных ценностей и запросов, которые есть в нашем сознании. Классическая психология позволяет обучиться различным концепциям и закономерностям, но не всегда дает конкретные инструменты изменения жизни. И потому, после окончания университета – я уходила в разные другие направления.

При этом весь мой опыт сопровождался темой развития как личности, так и различных навыков. Проходя различные тренинги личностной эффективности я всегда упиралась в тему бессознательного и работы с ним инструментами самопрограммирования. Я всегда замечала, что работа с собственными установками дает больше результативности в моменте, чем просто копание в причинах тех или иных событий. Но при этом действующего инструмента у меня не было.

НейроГрафика попадала в мой взор несколько раз и вызывала интерес своей красотой и будто бы легкостью. Все вокруг ее пробовали, а мне казалось, что я упускаю что-то важное. И в какой-то момент я попала на открытый мастер-класс от инструктора Анастасии Анисимовой и нарисовала свой первый алгоритм.

Первый же алгоритм показал мне, как работает метод и как можно ощущать свою рефлексия в моменте. А тот же день я приобрела свое первое обучение – уровень пользователя, а также курсы композиции и колора. Через пару дней я увидела первые результаты – мои желания превратились в намерения и цели, появились первые результаты



(новые проекты, приносящие доход, а также премия) и я поняла – спонтанное решение о покупке курсов было очень верным. До обучения оставалось несколько недель, а я стала изучать НейроГрафику самостоятельно – рисовать доступные алгоритмы, покупать небольшие мастер-классы и марафоны, а также рассказывать своим друзьям о том, чем я собралась заниматься.

Так я начала свой путь возвращения в психологию.

Старт обучения НейроГрафике и первые изменения моей жизни

Пройдя первые курсы я стала максимально часто использовать НейроГрафику в своей работе, изучая эффект на себе. Для меня было максимально важным понять эффект на себе, чтобы сделать выводы о методе – не все получалось сразу, но я стремилась разобраться в происходящем. Оглядываясь назад, особенно анализируя первые рисунки, я понимаю, что я не могла расслабиться и полноценно обратить внимание на свою рефлекссию. При этом мое упорство позволяло достигнуть результатов:

- увеличение дохода в 1.5 раза, с момента начала работы в области роста доходов (1 месяц)
- принятие себя и повышения любви к себе и к своей внешности
- проработка блоков, мешающих мне смотреть в сторону построения любовных отношений

Но больше всего меня поразило эффект от алгоритма “НейроКошелек” Анастасии Анисимовой – загаданная сумма в рамках темы получения денег за 72 часа пришла через сутки после рисования. В этот момент, я стала больше интересоваться следующими системами обучения.

Мои раздумья прервал старт первого потока курса “Специалист” у Анастасии – я купила его еще до официального старта продаж. Я понимала, что это мой способ вернуться в свое направление и наконец-то начать свою личную психологическую практику. Я также стала изучать и уровень Инструктора, но решила отложить этот вопрос до момента прохождения купленной программы. Так прошел месяц, за который я окончательно освоила уровни композиции и колора.

В первый же день курса специалист нас познакомили с правилами этого уровня и я поняла, что ограничений очень много. Тогда я вернулась на сайт инструкторского курса и начала общение со службой заботы. Там я получила специальные условия и ушла обдумывать – нужно ли мне сейчас вписываться

в этом году или стоит следовать изначальному плану и отложить принятие решения после старта работы на втором уровне.

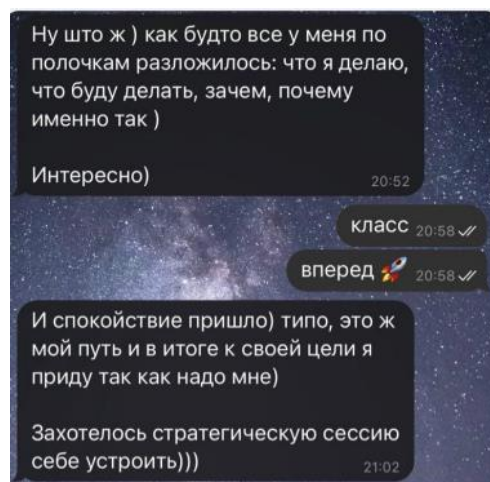
Решение принималось мной в течение целого дня и советов со всеми близкими – мы пытались понять мою мотивацию так спешить. Но я чувствовала, что мне это нужно и потому приняла решение искать возможности и заходить на обучение. Так я и сделала.

До начала инструкторского курса оставался месяц и я начала осваивать компетенции специалиста. Параллельно я начала подготавливать себя к проявленности в соцсетях и увидела, что НейроГрафика дает мне больше уверенности в себе и свободы. Друзья уже стояли в очереди стать кейсами для супервизии, а я строила планы по проведению мастер-классов и личной работы.

Моими первыми кейсами стали те, к кому я боялась идти, потому что ощущала от них легкий скепсис к происходящему. Скепсис закончился быстро – у моего холодного клиента, работавшего над темой дохода стали появляться идеи по заработку, а у теплого клиента начинала формироваться картинка своего профессионального пути.

Мой теплый клиент получала результаты через полчаса после сессии – когда шла гулять с собакой. Она возвращалась с прогулки и писала мне о своих инсайтах и о том, как они сдвигают ее с мертвой точки, в которой она была месяцами.

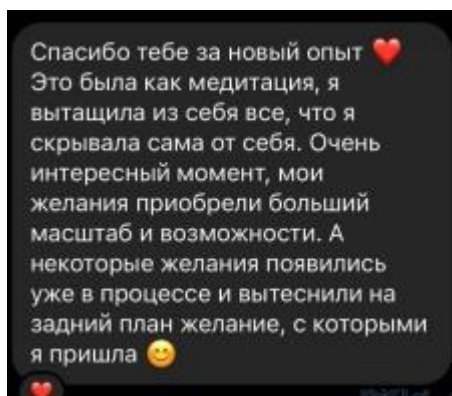
После получения сертификации у меня началась активная стадия проявления и развития в собственном предназначении – так начался мой третий этап.



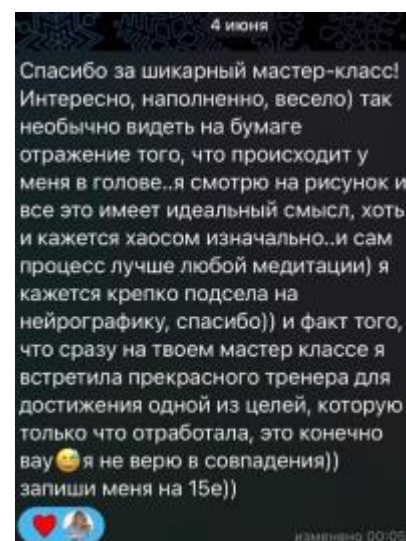
Я психолог, коуч и инструктор НейроГрафики

Начав обучение в институте на полноценном курсе я стала понимать метод глубже, а моя мотивация использовать метод на практике росла. Я стала брать первых клиентов, которые один за одним выражали удивление самим методом, а также глубиной инсайтов, которые раскрываются в процессе.

После первого реферата я провела первый мастер-класс – я была полна



страхов, сомнений и неуверенности в себе, но я сразу же стала получать обратную связь от участников и поняла – это то, что меня заряжает. Люди осознают свои желания, начинают двигаться к своим целям, меняют свое естество – и это все создаю я!



В начале я проводила мастер-классы по стандартным алгоритмам, которые нам давали на курсе специалист, но со временем я поняла, что мне все больше интересно работать в нестандартном формате, привнося свои смыслы на базе тех алгоритмов, которые мы изучали.



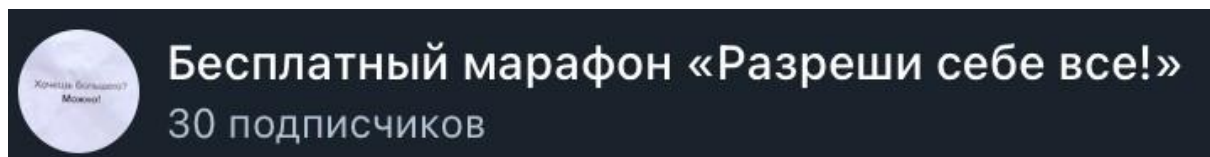
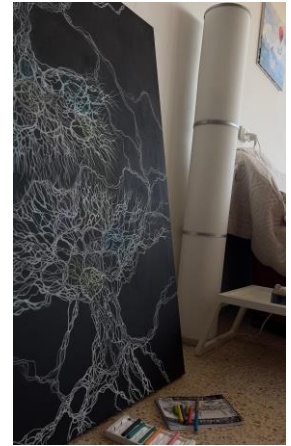
Одним из таких необычных мастер-классов был мастер-класс, где мы вносили гармонию на лист после того, как природа вносила свои течения. Эта концепция родилась у меня в момент форс-мажора на первом мастер-классе – одна из участниц пролила на свой холст кофе и очень расстроилась. После чего она выдала мысль, которая и стала началом моей идеи: пятна кофе это то, как жизнь вносит свои планы. Но я не должна расстраиваться, я должна

изменять все так, как я могу и хочу. Так и родился мой мастер-класс: сначала мы на лист выносили природные краски, сделанные из овощей и фруктов, а уже поверх рисовали лотос, подчиняя себе то пространство, которое уже есть. Результатом для меня стало абсолютно новое восприятие НейроГрафики – это не только психология, но и творчество, которое помогает проявляться, чувствовать и изменять свою жизненную стратегию.



Так я стала продумывать как еще я могу внедрить НейроГрафику в свою жизнь и практику. Ответом стала творческая реализация, в виде моих картин, которые я стала дарить знакомым, которым они казались необычными. Меня вдохновляла куратор моей группы – Алла Вязьмин, даря мне идеи, интерпретации и свои ощущения от того, что я изображала. В какой-то момент я стала ощущать, что НейроГрафика это уже больше чем метод – это способ мышления и структуризации пространства, которые меняет мое восприятие. Через линии я училась оценивать свое состояние и

отношение к разным вопросам, а также искать решения, принимать которые мне не хотелось или не получалось. Выражая себя через творчество, я поняла, какие мысли я хочу нести в мир – я хочу помогать людям выбирать свой путь, принимать себя и не бояться проявляться. И я решила начать с теста гипотезы – проведения марафона, где НейроГрафика была ключевым элементом, но при этом сопровождалась дополнительными психологическими практиками. Марафон выстроился буквально за ночь, а результаты вдохновили не только меня.



Первый марафон прошел как по маслу – я видела обратную связь от людей, что они наконец-то позволили себе мечтать. А одна из участниц смогла перебороть свои сомнения и отбросить чужие цели – те, которые причиняли ей неудобство и комплексы от недостижения. Смотря на первые рисунки своих первых учеников я поняла, что мне нужно и дальше этим заниматься и я поставила себе новую цель – популяризовать НейроГрафику в Израиле настолько, чтобы этот метод становился все более и более популярным. К этому моменту мы прошли уже $\frac{2}{3}$ курса и я начала видеть результаты не только у клиентов, но и у себя:

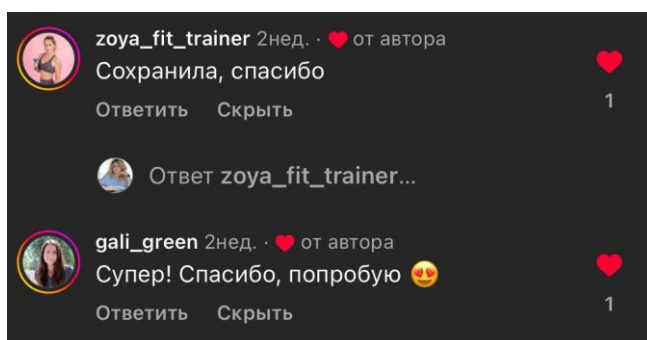
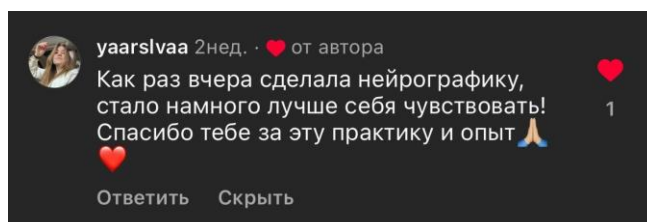


- я пробила потолок дохода, который когда-либо зарабатывала (при этом снизив уровень стресса и количество часов работы)
- я сформировала вокруг себя окружение, которое меня поддерживало и вдохновляло
- я начала заниматься тем, что приносило мне не только деньги, но и удовольствие
- я проработала отношения с отцом и получила от него поддержку моей деятельности.

К этому времени, к сожалению, в моей стране началась война и моя стратегия стала совсем неактуальной и неэкологичной для работы в тяжелых условиях...так я думала в первые несколько дней. Пока я не поняла – я

владею инструментом, который может менять состояние людей и успокаивать их. С этого момента я начала планировать свои действия именно с этой точки зрения.

Первым шагом моей новой стратегии были бесплатные алгоритмы, которые я выкладываю в свои соцсети. Я стала делать два типа рисований – полноценные видео на час, где любой человек мог рисовать параллельно со мной и короткие видео, длиной в одну минуту, с ускоренной логикой рисования. Первые отзывы не заставили себя ждать – в комментариях мне писали как те, кто когда-либо работал со мной в личной работе или в формате мастер-класса – так и те, кто еще не сталкивался с НейроГрафикой. Все отмечали, что им становилось легче и они просили выкладывать еще и еще.



После этого мне поступило предложение от моей подруги, которая просила провести благотворительный мастер-класс для пожилых людей: они переживали стресс военного времени не меньше других, но у них было меньше возможностей для отвлечения и работы над собой. Я согласилась – мы назначили первую встречу и я дала бабушкам технику успокоения через круги.

Я раньше боялась работать с пожилыми людьми, так как у меня был негативный опыт во время учебы в институте. Но этот опыт растопил мое сердце – бабушки были одними из самых отзывчивых учеников, а после практически все сказали – спасибо, мы расслабились. Одна женщина сказала, что пока она рисовала – она перестала переживать за своих детей и внуков, а ее муж даже выключил новости, что способствовало снятию напряжения. После такого эффекта, мы обсудили с подругой дальнейшую совместную работу и теперь я буду давать уроки НейроГрафики бабушкам как минимум раз в неделю на русском языке, а спустя месяц мы договорились попробовать также и на английском языке и иврите.

После того, как я поняла, что могу помогать людям – я решила не останавливаться на достигнутом. Я стала проводить благотворительные мастер-классы в нашем волонтерском штабе, различных нетворкинговых клубах и камерных мероприятиях – все как один стали отмечать, что это

позволяет отвлечься от текущей обстановки. Мое ближайшее окружение сказало, что я вдохновила их на развитие и смену стратегии в условиях войны и я вижу, как они стали проводить также мероприятия, которые меняют состояние людей.

Таким образом, буквально благодаря одной технике – я изменила как свою реальность, так и мир вокруг себя. Сейчас я нахожусь на стартовом этапе, когда я заново буду выстраивать свою стратегию действий – потому что старая и шаблонная уже не работает, а значит пора внедрять активные действия в свою жизнь.

Основным эффектом, который я получила от НейроГрафики стало мое состояние: я стала принимать себя как женщину, стала любить свой характер и научилась применять свою силу во благо. Победив синдром самозванца, я стала позволять себе больше проявленности, что привело к росту дохода и улучшению качества моей жизни. Начав реализовывать себя в своем направлении, я обрела круг единомышленников, который вдохновляет меня каждый день. Сейчас я планирую реализовывать новую стратегию, которая будет двигать НейроГрафику на уровне как минимум Израиля, а как максимум и на уровне русскоязычного мира за границей.

Кейсы моих клиентов

Саша – срок работы: 2 месяца, 8 рисунков.

Пришла ко мне как теплый клиент для супервизии курса “Специалист”, после чего продолжила работу над своим запросом: развитие своей коучинговой практики и рост дохода в данном направлении. В рамках работы мы столкнулись с ее ограничивающими убеждениями и ограничениями, которыми она ставила себе барьеры. Также Саша не видела поддержки в своем окружении и не верила в себя. В результате работы, был сформулирован и создан собственный тренинг, проведен первый запуск, после которого Саша начала сотрудничать с единомышленницей и, тем самым, увеличила доход в своей практике.

Ася – срок работы: 1 месяц, 4 рисунка.

Пришла ко мне как холодный клиент для супервизии курса “Специалист”. Изначально запрос был только про конкретную сумму дохода, но в ходе работы запрос трансформировался в поиск собственного пути. После завершения работы, Ася запустила собственную программу и полностью сменила свою деятельность, начал зарабатывать онлайн в той

нише, в которой ранее не проявлялась.

Наоми – срок работы: 1 месяц, 4 рисунка.

Пришла ко мне с запросом выхода из абьюзивных отношений, а также работой над поиском собственной гармонии и снижения уровня тревожности. На протяжении месяца мы работали над восстановлением внутреннего стержня Наоми, а также над блоками, которые мешали ей чувствовать свои запросы. В результате, Наоми смогла окончательно поставить точку в ее негативном опыте отношений, расставить личные границы, а спустя пару месяцев начать отношения, которые наполнены теми качествами, которые она изначально хотела.

Ханна – срок работы: 1 месяц, 2 рисунка.

Пришла ко мне с запросом выбора своего направления, работали в гибридном формате коучинга и НейроГрафики. В результате сформировали 3 направления развития, а спустя месяц чистый доход от бизнеса вырос в 2 раза,

Яэль – срок работы: 3 недели, 3 рисунка.

Пришла ко мне с запросом проработки барьера, который остановил заработок в имеющихся продуктах и бизнесах. В результате Яэль сменила стратегию действий, выбрала конкретное направление и сформировала коммерческое предложение своей деятельности, которое позволило ей вернуть желаемый уровень дохода.

Мои дальнейшие планы

Так как НейроГрафика является для меня одним из ключевых методов, я делю ее использование на несколько основных направлений: мастер-классы, обучения, коучинг. За время проведения мастер-классов я поняла, что этот способ подачи НейроГрафики идеальнее всего можно использовать именно с точки зрения популяризации данного направления, а также продвижения моего личного бренда. Я планирую реализовывать мастер-классы с открытым входом или оплатой в формате донейшн (добровольное пожертвование, сумму которого каждый участник определяет самостоятельно). Этот способ показал себя наиболее эффективным – люди могут познакомиться как с методом, так и с моим стилем преподавания и ведения работы.

После получения дипломов, я планирую заняться преподаванием первой ступени для тех, кому хочется освоить метод для самостоятельной работы. Вероятнее всего я буду давать метод как в классической концепции – уровень Пользователь – так и в формате отдельных элементов, которые дают информацию частично, но без получения сертификата. Также я планирую продолжить свое обучение в институте, а точнее изучить какие требования нужны для получения права преподавать уровень “Специалист НейроГрафики” – у меня есть мысль давать данное обучение в местных коучинговых колледжах, как дополнительный инструмент собственной практики.

Моя личная практика будет развиваться в формат коучинговой работы по сопровождению целей. Я планирую написать программы, которые будут позволять людям достигать желаемых результатов и прорабатывать ограничивающие установки, которые мешают их движению. При этом я планирую и дальше соединять разные методы для повышения эффективности своей работы.

Что касается моего дальнейшего развития как инструктора, я планирую идти в супервизоры, чтобы развивать навык анализа работ, а также быть в курсе событий, которые происходят в институте. Для меня супервизии на обучении были испытанием, потому что мне было тяжело видеть критику своих работ и состояний со стороны, но при этом я понимаю важность этого этапа – развитие насмотренности, опыт работы с людьми и предоставления обратной связи.

Параллельно с обучением в институте, я поняла, что меня максимально интересует работа с бессознательным, поэтому я планирую также пройти обучение расстановкам и анализу сновидений. Я хочу иметь в своем арсенале больше инструментов, позволяющих работать над изменениями в жизни.

Резюме

Описывая все эти события, результаты и планы, я поняла, что НейроГрафика стала для меня той точкой отсчета, после которой изменилось все. С того момента, как я пришла на свой первый мастер-класс, я попала в течение потока, которое ведет меня к моим самым смелым целям, которые раньше я не могла и хотеть. Я смогла вернуть в то направление, которое ранее я отрицала и не могла принять как свой путь. В итоге каждый сеанс НейроГрафики, каждый рисунок мой или клиента ведет меня все дальше и

Эпштейн Екатерина. Мой путь в НейроГрафике.

дальше по моей линии времени. Моя жизнь за последний год изменилась в лучшую сторону и я планирую продолжать на той же волне.

Екатерина Эпштейн, Инструктор Нейрографики 2023

[Ссылка на дипломную работу Эпштейн Екатерины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Рост дохода.



Тема: Рост подписчиков.

