

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Мой год на линии жизни: трансформация через
НейроГрафику»

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Качалова Е.В.

«25» февраля 2025 г.

Выполнила Булатова О.С.

«25» февраля 2025 г.

2024 г.

Оглавление

Вступление	3
Основная часть	3
Тело: от первых шагов к стабильным результатам	3
Переход из обесценивания в благодарность	4
Машина: от страхов к дорогам Рима	4
Путешествия: от 2 до 14 поездок за год	5
Отношения со свекровью: шаги к взаимопониманию	5
Я инструктор НейроГрафики. Обучаюсь или обучаю?	6
Деньги. Увеличение дохода на 30%	7
Завершение	7
Благодарности	8

Вступление

Моё знакомство с НейроГрафикой началось около двух лет назад на кануне 14 февраля. Когда муж спросил, что мне подарить на День влюблённых, я сразу знала ответ: «Подари мне курс пользователя НейроГрафики». Я тогда уже смотрела видео Оксаны Авдеевой и была впечатлена, как люди с помощью простых рисунков меняют свои жизни. Муж улыбнулся и согласился. Так начался мой путь в НейроГрафику — через любовь, поддержку и искренний интерес. Этот курс стал для меня не просто подарком на праздник, а важной точкой отсчёта на пути к себе. Так я начала обучение у Оксаны Авдеевой. С ней я прорисовала много вебинаров и курсов. И благодаря ей вошла в мир НейроГрафики, благодаря ей узнала об авторе метода и про институт психологии творчества. Мне очень захотелось поступить учиться к Павлу Пискареву, ведь это такое счастье обучаться у самого создателя метода, жить в одно время с этим гениальным человеком и на прямую получать информацию. Решено. Я поступаю в институт. Воодушевленная я написала в институт и заявила, что хочу учиться на инструкторском. Мне ответили, что это конечно прекрасно, но инструкторский курс уже как три месяца назад стартовал, и что у меня есть два варианта: первый- пропустить этот год и стартовать со следующим 10 потоком, или второй вариант- идти в своем темпе с пониманием и принятием того, что я буду отставать от других. Я немного сомневалась справлюсь ли я, но мысль о том, что мне нужно еще почти год ждать, была невыносимой. Поэтому, я оплатила курс и прыгнула в последний вагон поезда, который уже мчал с невероятной скоростью вперёд. Так я оказалась на инструкторском девятом предельном). А кстати, денег на обучение у меня не было. Но был конверт, который я завела на покупку машины. Ну так вот, в нем как раз оказалась сумма на обучение, ни больше ни меньше. Поэтому я перенаправила деньги с машины на поезд, идущий в страну чудес под названием НейроГрафика. Ну что, в добрый путь...

Основная часть

Итак, в основной части я хочу поделиться результатами своего обучения и рассказать, что я брала в проработку.

Тело: от первых шагов к стабильным результатам.

Одно из самых больших желаний было привести своё тело в порядок, сделать спорт частью своей жизни и наладить правильное питание. Я рисовала стройность, красоту и активность с энтузиазмом. Но первые результаты, мягко говоря, не вдохновляли. В первом реферате я честно написала, что изменений особо нет: вес тот же. Единственным изменением было то, что мой муж купил себе абонемент в спортзал, и по его тарифу он мог приглашать с собой один раз в неделю друга. Так я начала ходить с ним в спорт зал раз в неделю, в роли его подружки))).

Я продолжала рисовать: прорабатывала ограничения через Алгоритм Снятия Ограничений, продумывала смыслы в ряды и диагонали, треугольники и НейроКомпозицию. Прорисовывала на снижение вес, а на рост здоровье. Снижала зависимость от сладкого, и вырисовывала активные треугольники на спорт. Добавляла круги радости, благодарности и поддержки семьи. Вкладывала фигуры со смыслом, что мне важно встретить профессионала по телу, который приведет меня к желаемому результату (здесь я имела в виду толкового врача-диетолога). А еще я хотела сделать полное обследование своего организма, что ли пройти техосмотр своей машины))). Что же начало происходить в моей жизни? Можно сказать, что случайно (но мы та все взрослые люди и понимаем, что случайности не случайны, так как был сделан запрос и прорисовано более десятка работ) я попала на семинар по женственности и сексуальности на Кипре, где встретила знакомую, похудевшую на 20 кг. Она выглядела

потрясающе и поделилась со мной контактами диетолога. Я прошла марафон, узнала об аутофагии, гормоне роста и много чего еще интересного. В результате я полностью изменила своё питание и режим приема пищи. В итоге сбросила 7 кг и пересмотрела свой подход к еде и физической активности. Из моей жизни ушли капучино и круасаны, но вместо них пришел кофе лунго и черный шоколад. Этот год был не только про спорт, но и про здоровье. Я наконец сделала все анализы, прошла УЗИ почек и привела в порядок зубы. А на Новый год я получила в подарок годовой абонемент в спортзал. Теперь тренировки три раза в неделю стали частью моей жизни, а шаги в 10 000 в день — привычкой. Я даже купила зеркало в полный рост, потому что теперь мне приятно видеть своё отражение. Муж полностью меня поддержал и подключился к моему режиму, и теперь мы движемся к здоровому образу жизни вместе.

Переход из обесценивания в благодарность.

Я часто обесценивала свои результаты, думая, что всё можно было бы сделать лучше, быстрее, масштабнее. И это постоянное недовольство своими результатами просто изматывало и забирало радость в жизни. Я не брала в отдельный кейс тему обесценивания, это произошло как-то само собой, возможно по готовности. Я проходила курс ДЭК Пользователь, взяла в работу тему: Инструктор НейроГрафики и вот ближе к середине курса, мне пришло осознание, что чтобы я не делала я недовольна своими результатами. И тут пришла ясность, что работать нужно с обесцениванием. Я начала размышлять, если уйдет обесценивание, что может прийти на это место, чем заполнить освободившуюся пустоту? Начала с Алгоритма Снятия Ограничений и НейроКонтакта, прорисовывая выход из контакта с обесцениванием. А потом мне в руки попала книга Ронды Берн «Магия Благодарности». Эврика! Я же могу заменить обесценивание на благодарность. Это точно было не случайно — как только я направила внимание на благодарность, Вселенная начала подкидывать нужные подсказки. Я завела Дневник Благодарности и начала каждое утро с 10 благодарностей за всё хорошее в моей жизни и 5 благодарностей себе. Сначала это давалось непросто: я с трудом находила поводы поблагодарить себя — то за сделанную зарядку, то за приготовленную еду или уборку в доме. Порой я задавалась вопросом и даже раздражалась: «Какая глупость, как можно себя благодарить за естественные вещи, которые я и так должна делать?» Но самое интересное то, что когда я начала сама себя благодарить за столь обычные повседневные вещи и в шутку проговаривать: благодарю, тебя, Оленька, за то, что ты приготовила для детей перекусы в школу. Дети начали это тоже ценить и благодарить меня. Это одно из самых очевидных, но в то же время важных открытий в моей жизни. Так же большую поддержку в этом процессе оказал курс «НейроРескью», за что я благодарна Институту психологии творчества и Павлу Михайловичу Пискарёву. Я осознала, что больше не обязана спасать кого-то ценой собственных ресурсов, здесь речь идет о маме. Мне удалось переключить внимание на себя, своё здоровье, свою семью и своих детей. Обесценивание ещё полностью не ушло, но я точно знаю, что на правильном пути. У меня еще проскакивают нотки недовольства собой, но я сразу пытаюсь перевезти в благодарность. Я продолжаю учиться и замечать свои успехи и благодарить себя за каждый шаг.

Машина: от страхов к дорогам Рима.

Один из больших кейсов этого года — вождение и покупка машины. У меня есть водительские права, но я шесть лет не садилась за руль по ряду причин. А с переездом в Рим, с его хаотичным движением, бесконечными машинами и мотоциклами мне казалось, что вернуться за руль на грани фантастики. Я начала рисовать, прорабатывая страхи и ограничения. Постепенно желание сесть за руль стало сильнее страха. Я начала брать уроки вождения, начиная с тренировок на стоянках и тихих улицах. Потом я начала интересоваться марками машин, изучать их стоимость и процесс покупки в Италии. Моё желание увлекло и

мужа: его машине 10 лет, и он тоже захотел ее обновить. Но жизнь внесла свои коррективы. Наша машина сломалась, и ремонт оказался дорогим. Как интересно иногда чтоб построить что-то новое, нужно разрушить старое. Мы решили, что на данный момент нам выгоднее взять машину в аренду. Я продолжаю рисовать эту тему. Уверенна, что правильное решение скоро придёт. Конечно бы хотелось завершить этот раздел так, что каким-то чудом к нам пришли деньги. В итоге мы сразу купили две машины- одну мужу, другую мне. И я уверенно рассекаю по дорогам Рима и мои волосы разлетаются на ветру.))) Но пока так, как есть. Однако я точно знаю, что если эта картинка уже появилась в моей голове, то это дело времени и количества нарисованных рисунков.

Путешествия: от 2 до 14 поездок за год.

Путешествия всегда были моей страстью. Но раньше максимум, что я могла себе позволить, это одна-две поездки в год. Когда я начала рисовать тему путешествий, у меня не было больших ожиданий. Я просто нарисовала то, о чём мечтала. Результат превзошёл все ожидания: в этом году я побывала в 14 поездках! Я была на Бали, Кипре, во Франции, Венгрии, Нидерландах и посетила много городов в Италии. Эти поездки пришли ко мне по-разному: что-то я планировала заранее и планомерно откладывала на это деньги, а на что-то средства и возможности находились буквально чудом. Но каждый раз это было настоящее удовольствие и вдохновение. Я поняла, что там, где нет страхов и ограничений, НейроГрафика работает быстро и точно. И в этой сфере я вышла на заветные APx10. Эти путешествия дали мне больше, чем просто отдых. Я увидела новые места, наполнилась энергией и поняла, что я настолько люблю дорогу и путешествия, что хочу этим жить, хочу сделать это моим делом, бизнесом, неотъемлемой частью жизни. И здесь уже есть идея для нового кейса.

Отношения со свекровью: шаги к взаимопониманию.

Мои отношения со свекровью всегда были достаточно теплыми. Мы обе любим друг друга: я её как свекровь, а она меня, как невестку. В этом есть искренность, забота, привязанность и уважение, которые мы стараемся сохранять несмотря на естественные различия в характерах, взглядах и жизненном опыте. Она очень много сделала добра для меня лично и для нашей семьи, за что я ей благодарна. Её поддержка в сложные периоды, участие в воспитании внуков и желание помочь — бесценны. Однако, как и в любых близких отношениях, не всегда всё бывает идеально.

Иногда её стремление сделать как лучше оборачивается тем, что она нарушает наши границы и действует на опережение, так сказать, причиняет добро. Это может выражаться в чрезмерном контроле, советах, которые даются без запроса, или даже в решениях, принятых без нашего согласия. Для неё это проявление заботы, но для меня — вторжение в личное пространство. Я поняла, что подобные моменты требуют осознания и корректировки, а не обид или конфликтов. Поэтому я начала выстраивать границы осознанно, используя методы, которые помогают не только мне, но и нашим отношениям.

Я работала над этим через НейроКонтакт, Алгоритм Снятия Ограничений АСО, а также через НейроКомпозицию. Эти инструменты позволили мне лучше о свои эмоции, реагировать осмысленно, а не на автомате, а также помогли свекрови понять важность личных границ. В результате я смогла мягко вернуть её фокус внимания на её сына и внуков, дав при этом возможность нам обеим взаимодействовать более гармонично.

Мы пришли к пониманию, что самое комфортное времяпровождение проходит в рамках семейных поездок и встреч на нейтральной территории. Ранее, когда свекровь приходила к нам в гости, она неизменно стремилась что-то поменять в доме: убрать, погладить бельё, купить новую вазочку, сменить скатерть или даже заменить столовые приборы. Это меня очень напрягало, так как создавало ощущение вторжения в мой быт и

пространство. Тогда я приняла решение встречаться с ней на нейтральной территории — мы стали ездить вместе в путешествия. В результате бытовые моменты ушли на второй план, и даже контекст наших разговоров изменился. Мы начали планировать следующие поездки, говорить о природе, искусстве, красоте окружающего мира. Свекровь начала рассказывать о своём прошлом, делиться воспоминаниями, и наши отношения значительно улучшились. В этом году мы организовали совместные путешествия в Пизу, Будапешт и Сиену. Интересно, что в двух из этих поездок свекровь сама вызвалась быть спонсором, что говорит о её желании внести вклад в наше совместное времяпрепровождение.

Я начала замечать, что свекровь особенно ценит мою искреннюю благодарность. Раньше, когда она покупала мне что-то в дом, например, очередное полотенце, я благодарила её скорее из вежливости, но внутри чувствовала раздражение. Однако, когда в поездке она, например, оплатила отель, я искренне выразила ей благодарность, показав, что для меня это действительно ценно. Или, например, когда она сказала: "Я посмотрю детей, а вы идите вдвоём погуляйте", я искренне её поблагодарила, подчеркнув, насколько это важно для меня.

Через эту честную и осознанную благодарность она увидела, что для меня действительно имеет значение, и стала проявлять заботу именно в этих моментах. А я, в свою очередь, ещё больше ценила её поддержку и проявление любви. Так мы стали выстраивать новые точки соприкосновения, сделав наши отношения глубже и теплее.

Конечно, путь к гармоничным отношениям — это не мгновенный результат, а процесс. Бывают моменты, когда старые паттерны поведения возвращаются, но теперь я знаю, как с этим работать. Я осознала, что важным фактором в таких отношениях является не только уважение границ, но и принятие личности другого человека со всеми её особенностями. Важно не пытаться переделать человека под свои ожидания, а найти баланс между автономией и взаимодействием.

Теперь я понимаю, что отношения со свекровью могут быть ресурсом, а не вызовом. Главное — работать над ними, находить точки соприкосновения, проявлять гибкость и осознанность. Пусть не всё идеально, но я точно знаю, что мы движемся в сторону взаимопонимания. И самое главное — я научилась выстраивать отношения так, чтобы они приносили радость и удовлетворение обеим сторонам, создавая атмосферу доверия, поддержки и любви.

Я инструктор НейроГрафики. Обучаюсь или обучаю?

Именно эта тема вызвала во мне самое сильное внутреннее сопротивление. Иногда даже просто сесть и начать рисовать этот кейс было сложно. Я прорабатывала эту тему через множество алгоритмов. Я взяла тему: инструктор НейроГрафики в курс ДЭК на 21 день, столкнулась со множеством сопротивлений и даже ушла в болезнь, и после завершения этого курса около месяца вообще не могла ничего рисовать, как отрезало.

Мои результаты: я достаточно быстро написала два реферата и сдала их. Написала диплом инструктора НейроГрафики.

И только теперь я осознала, что для меня тема "Я инструктор НейроГрафики" звучала как пройти обучение и получить диплом. Ну что, стала инструктором – да, прошла обучение – да, освоила множество алгоритмов – да. Но теперь я понимаю, что хочу быть действующим инструктором, создать свою школу, работать со своими клиентами, передавать знания, помогать людям через НейроГрафику. И тут я осознаю, что даже не прорисовала ни одного рисунка с этим запросом. Как будто думала, что это придет ко мне автоматически, само собой. Но теперь я еще раз убедилась: цели нужно ставить правильно, осознанно и прорабатывать их в рисунке.

Я хочу создать и запустить свой курс, свой продукт. Получать от этого удовольствие и быть полезной этому миру. Я продолжаю рисовать, набирать достаточно новых нейронных связей для реализации этой цели. Ведь НейроГрафика – это не только инструмент трансформации, но и метод, который сопровождает проект. Поэтому крайне важно четко осознавать, каким именно проектом ты занимаешься и каких результатов хочешь достичь.

Деньги. Увеличение дохода на 30%.

В этой теме у меня было несколько кейсов: деньги и ARx10, как улучшение качества жизни в десятикратном размере. За этот год мой доход увеличился на 30%, и одна часть меня этому очень рада, но вторая, та, которая любит обесценивать результаты, сразу спрашивает: «Ну что это такое? Где твоё 10-кратное увеличение дохода?» Но, анализируя ситуацию, я заметила одну интересную закономерность: когда я просто рисую деньги, они не всегда появляются, но когда я рисую деньги под конкретный запрос – например, путешествие – они приходят легко. Я сделала вывод, что важно не просто желать денег, а чётко представлять, как именно ты ими пользуешься.

Год назад я начала работать с темой денег. Хотелось лёгкости, финансовой свободы, возможностей. Я рисовала деньги, представляла, как они приходят, как я ими пользуюсь. В голове была красивая картинка: вот сейчас я начну работать с этим вопросом – и деньги просто польются рекой.

Но вместо этого пошло... разрушение.

Первый звоночек прозвучал, когда у мужа начались проблемы на работе. А потом пришло известие – сокращение. Честно говоря, в этот момент я задумалась: «Это вообще как работает? Я тут, значит, с деньгами работаю, а у нас, наоборот, всё летит вниз?» Было тревожно.

Но недолго.

В течение недели мужу предложили новую работу. С более высокой зарплатой. С лучшими условиями. С перспективами. И вот тут до меня дошло.

Мы часто ждём, что если начинаем работать с деньгами, то деньги должны появляться сразу, легко, мягко. Но в реальности часто бывает иначе. Чтобы что-то построить, иногда нужно что-то разрушить. Старая система уже не подходит, её приходится разбирать, чтобы создать новую, более устойчивую.

Так было и у нас. Вначале казалось, что мы теряем стабильность, но на самом деле происходила пересборка реальности. А когда этот процесс закончился, доход действительно пошёл вверх. В итоге за год мы вышли на увеличение на 30%.

Теперь я знаю: если кажется, что всё идёт не так, возможно, это просто часть пути. Главное — не паниковать и доверять процессу. Потому что за каждой «разрухой» может скрываться что-то гораздо лучшее.

Завершение

Этот год стал для меня временем открытий, инсайтов, маленьких шагов и больших перемен. Я научилась видеть свои успехи, перестала обесценивать их и поняла, что путь к себе можно пройти в удовольствие.

Я ещё не достигла всего, чего хочу, и в этом, наверное, тоже есть счастье, так я понимаю зачем мне жить, к чему идти, и у меня три горы желаний и целей. Точно могу сказать одно, что я уже не та, что была год назад. Мои привычки, мысли и цели изменились. Теперь я знаю: каждый рисунок, который я делаю, открывает для меня новую дверь, и впереди меня ждут

только лучшие сюрпризы. А еще как же приятно осознавать, что я творец своего счастья. И вся Вселенная уместается на острие маркера.

Благодарности

Хочу выразить благодарность всем моим учителям, наставникам, кураторам, коллегам. А именно, Пискареву П., Авдеевой О., Фокиной Ю., Качаловой Е., Рождественной И., Пашиной Л., Ревнивцевой Е., Захаровой А., Сорокиной Е. Благодарю Вас за профессионализм, добрадушность, поддержку, наставничество, дружескую атмосферу.