

Институт психологии творчества Павла Пискарева

## Дипломная работа

Тема:

«НейроГрафика как эффективный метод  
сопровождения коррекции психологического  
состояния и личностного роста женщин  
среднего возраста»

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Алехина М.В.

«17» ноября 2024 г.

Выполнил Власова Елена Александровна

«15» ноября 2024 г.

2024 г.

**НейроГрафика как эффективный метод сопровождения коррекции  
психологического состояния и личностного роста женщин среднего  
возраста**

Статья посвящена вопросу коррекции психологического состояния женщин среднего возраста и их личностного роста с помощью метода НейроГрафики. Описываются преимущества данного метода в работе с женщинами среднего возраста, у которых уже сформировано восприятие мира, устойчиво сформирована личность, с целью коррекции психологического состояния. В век активности и скорости жизни, завышенных требований к личностным характеристикам человека, современные женщины среднего возраста в силу, уже сформировавшегося характера, в силу определенного жизненного опыта, сталкиваются с проблемами психологического состояния, ведущих к переоценки ценностей, занижению самооценки, и как следствие - кризисному состоянию. В статье проводится исследование группы женщин, которые применяли метод НейроГрафики и результаты их изменений.

Для раскрытия темы статьи, необходимо разобраться в термине «кризиса среднего возраста», который, в 1965 году Эллиот Жак впервые употребил в публикации своей статьи. Жак писал, что в этот период люди ясно осознают, что их возможности ограничены и что они смертны.

Женщины сталкиваются с кризисом среднего возраста в возрасте от 35 до 50 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей человека и жизненного пути. Чем успешнее и амбициознее женщина, тем серьезнее кризис. В этом возрасте наступает переломный момент в развитии человека, когда разрушаются стереотипы, происходит переоценка ценностей, меняется

отношение к вещам, которые раньше казались важными, значимыми, интересными или, наоборот, отталкивающими.

Кризис среднего возраста проявляется как неудовлетворенность собой, достижениями и результатами, понижением самооценки, а также разрыв между идеальными планами и реальностью. Симптомами кризиса часто являются депрессия, жалость к себе и невротические симптомы, вызывающие страдания. Зачастую человек теряет смысл жизни, пропадает желание мечтать.

Трудности разрешения личностных кризисов, как неотъемлемых составляющих механизма психического развития человека, сопровождаются у взрослых людей формированием негативных психических состояний, следствием которых может являться образование отрицательных черт характера, личностных свойств, обуславливающих психологическое и социальное неблагополучие, психическое и соматическое нездоровье. Об этом говорили: З. Фрейд, Э. Эриксон, Л.С. Выготский, Е.А. Поливанова, Л.И. Божович.

Особый интерес, на наш взгляд, представляет осознание взрослой личностью факта собственной зрелости, изменений в своих возрастных характеристиках, а также приближающегося старения. Взрослость как середина жизни, «день жизни», как назвал этот период Г. Юнг [1] является интересующим нас периодом.

Э. Эриксон полагает, что люди среднего возраста начинают решать проблемы грядущей старости, и средняя взрослость выполняет подготовительную функцию перехода к «вечеру жизни» [2]. В целом в периоде средней взрослости возрастает склонность к самоанализу, занижения самооценки, и женщина начинает чётче осознавать многогранность собственной личности и ближайшие перспективы старения.

При этом, от психического состояния зависит успешность всех видов деятельности, а также качество жизни человека в целом. Психические состояния человека необходимо рассматривать с учетом возрастного периода, так как каждый из периодов развития накладывает свой отпечаток на

осознанность, интенсивность, число и качество переживаемых состояний, способность их регуляции, их функцию в процессе саморазвития человека [3].

По мнению Мелани Феннел, самооценка является центральным звеном произвольной саморегуляции, которая определяет направление и уровень активности человека, его отношение к миру, к людям, к самому себе, выступает в качестве основной детерминанты всех форм и видов личностной деятельности и межличностного общения [4].

Известно, что самооценка женщин отличается от самооценки мужчин как по количественным показателям (выше – ниже), так и по качественным. Кроме того, гормональный процесс у женщин протекает более сложно, нежели чем у мужчин. Порой он не контролируем, и женщинам на физиологическом уровне сложнее сдерживать гормональный фон, который влияет на их психоэмоциональное состояние.

Женщины склонны занижать степень уверенности в себе на уровне мнений других, тогда как в реальности, на уровне глубинных характеристик, они оказываются более уверенными. Причиной подобных различий может являться желание соответствовать существующим в обществе стереотипам, которые заставляют женщин быть менее уверенными в себе, хотя это может не соответствовать их истинным устремлениям и потенциальным возможностям.

Женщина обретает повышенную эмоциональную восприимчивость, что влечет за собой глубокую личностную трансформацию: переосмысление жизненных принципов, коррекция мировоззрения и отношения к собственной сущности. Этот процесс нередко приводит к развитию невротических расстройств в психике индивидуума.

Чтобы женщине успешно преодолеть кризисы, ей необходимо развивать эмоциональную адаптивность и проявлять особую заботу о возрастных изменениях в кругу семьи – от воспитания подрастающего поколения до ухода за пожилыми родителями. При этом важно сохранять свою индивидуальность,

избегая излишней эмоциональной зависимости и стремления контролировать значимые житейские ситуации.

Кроме того, на личностные особенности и психологическое состояние оказывает влияние социальный статус самой женщины.

Есть несколько моментов в жизни женщин, которые оказывают на нее влияние, которые также связаны с заниженной/завышенной (в следствии защитной реакции) самооценкой, влиянием мнения общества, ощущение не реализованной, стереотипами в обществе и т.д. И в этой связи есть несколько ключевых моментов по мимо биологической, связанных с увяданием молодости- это социальный статус.

Социальный статус для женщины во многом заключается в ее семейном положении. На рубеже 35–45 лет немало женщин не вышли замуж, занимаясь карьерой, либо уже получили первый негативный опыт семейной жизни и остались с ребенком после развода. Например, благополучные в семейной реализации женщины в этом возрасте будут критически оценивать свои творческие и карьерные претензии, однако это будут не самым серьезным кризисом среднего возраста. Нежели, современные бизнес-леди, женщины, которые стали уделять максимум времени своей карьере и успеху, весьма сильно начинают страдать от отсутствия семьи, любимого человека и детей. При том, что они многого добились в жизни, но они «начинающие» в плане реализации себя как женщины. У других уже все есть, а они еще ничего не успели. И внешность прекрасная, и карьера, и машины, квартиры есть, можно только позавидовать, но словно висит груз – «давно пора», и сердце просит: «хочу». Подобное стечение обстоятельств становится настоящей проблемой и криком души. И наоборот, когда домохозяйка, женщина, уделившая всю себя семье, вдруг начинает понимать, что она сама не реализовалась. Особое внимание занимают женщины после развода, который является одним из сильных стрессовых состояний в жизни любого человека, оказывающее сильное влияние на его самооценку и в принципе на всю жизнь.

И, в этот в эти периоды среднего возраста необходима поддержка женщины, коррекция ее психологического состояния. Женщины начинают ходить к психологам, которые помогают им понять себя, решить внутренние конфликты, преодолеть психологические проблемы, справиться со стрессом, тревогой, депрессией. Психолог подходит к своей работе с позиции эксперта, который имеет определенные знания, опыт и методики работы, помогает клиенту понять и решить его проблемы.

А за частую, женщинам необходимо творчество, где они себя и проявляют. Потребность в творчестве перед современной психологией требует особого внимания и изучения. Несмотря на большое количество проведенных исследований, творчество до сих пор остается загадкой, и его механизм воздействия на человека все еще плохо изучен.

Традиционно под творчеством понимается деятельность, результатом которой является создание качественно новых материальных или духовных ценностей. В узком смысле творчество рассматривается как атрибут человеческой деятельности, а способность к нему как сущностная характеристика человека, отличающая его от всех других видов живых организмов.

Согласно В.И. Вернадскому, каждому виду материи, которую он разделял на «геосферу», «биосферу» и «ноосферу» («сферу разума»), соответствует свой тип творчества: «биотворчество» (эволюция живых организмов), «геотворчество» (эволюция земной поверхности), «творчество разума» (творчество, осуществляемое человеком и обладающее наиболее могучей, по сравнению с другими видами творчества, силой) [5].

Да, такое понимание творчества действительно отражает традиционное представление о нем. Творчество часто ассоциируется с созданием чего-то нового и уникального, будь то произведение искусства, научное открытие или техническое изобретение. В этом контексте творчество можно рассматривать как процесс, который требует не только технических навыков, но и воображения, интуиции и способности выходить за рамки привычного мышления. Это делает

его одним из ключевых аспектов человеческого существования, поскольку оно позволяет людям выражать свои мысли, чувства и идеи через различные формы искусства, науки и культуры. Однако стоит отметить, что понятие "творчества" может быть шире, чем просто создание материальных или духовных ценностей. Например, некоторые исследователи рассматривают творчество как процесс самовыражения и самопознания, который может происходить вне зависимости от конечного продукта. Таким образом, творчество становится способом взаимодействия с миром и самим собой, что делает его важным элементом личностного роста и развития.

И вот тут на помощь приходит НейроГрафика- творческий метод трансформации мира, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом [6].

Слово «НейроГрафика» состоит из двух частей. Первая – «нейро» - совокупность взаимосвязанных клеток(нейронов), нейро систем. Эти клетки обрабатывают, хранят и передают информацию. Взаимодействие нейронов и нейронных сетей определяет уровень мотивации, стиль поведения и критерий выбора человека. Вторая часть – «графика» - это способ рисования связей и контуров на тему разных сфер жизни (здоровье, счастье, благополучие, взаимоотношения в семье или на работе, карьерный рост и т.д.) [6].

Мы все очень «разорванные» - большинство людей таковы, и вот эта расщепленность заставляет нас страдать. В современной психологии (психологии третьего тысячелетия) трендом, основной идеей является интеграция, то есть соединение частей, слияние, подчинение разрозненных блоков общим принципам. НейроГрафика в целом интегративный подход к решению жизненных задач. В ней мы реализуем идею о том, как можно быть целостным и счастливым человеком [6]. И основной задачей эстетического коуча НейроГрафики, в отличие от психолога, является помощь клиенту выявить свои цели, задуматься о том, что мешает им достичь их, и разработать индивидуальный план действий для достижения успеха.

Автор этого метода -П.М.Пискарев пишет, что «НейроГрафика – это творческий метод трансформации мира, формирование и трансформация бессознательного, изменений впечатлений под заданный контекст. Метод основан на использовании алфавита визуального языка, геометрических архетипов и специальных графических алгоритмов [7].

С помощью НейроГрафики можно работать через образы, метафорично, а согласно К. Г.Юнгу, мифично, поскольку «сознание изначально мифично, а лишь потом катигорийно» [8].

Благодаря использованию коучинга, человек получает возможность реализовать свой потенциал. Таким образом, мы можем говорить, что коучинг способствует самоактуализации человека. Самоактуализацию мы понимаем в интерпретации А. Маслоу: «Самоактуализация – это реализация потенций индивида, становление человека в полном смысле этого слова, становление тем, чем он может стать. Это потребность в самосовершенствовании. Путь самоактуализации труден и связан с переживанием страха неизвестности и ответственности, но он – путь к полноценной, внутренней богатой жизни [9].

«В работе с НейроГрафикой имеет место очень важная последовательность преобразований. Вначале осуществляется актуализация проблемы, того, что надо решить; затем – вхождение в процесс изменений, иными словами, трансформация; после того, как процесс изменений запущен, начинается гармонизация; и потом наступает ощущение целостности [6].

В ходе работ используются графические образы, и мы включаем свое воображение к процессу создания будущего. По утверждению Роберта Стоуна «Воображение – это предпосылки создаваемой реальности» [10].

«Когда вы программируете себя в соответствии с Планами Действий, то меняете свою жизнь. Ваше сознание оплодотворяется новыми перспективами, чудесными дарами и счастливыми событиями» [10]. Поэтому очень важно очищать свое сознание от негативных мыслей и эмоций, поскольку, «прокручивая» их в своей голове, именно это мы и получаем в

итоге. Для получения позитивных изменений нашей реальности, мы постоянно должны воображать желаемый результат событий.

С помощью НейроГрафики мы можем усилить визуализацию, перенеся ее на лист бумаги и вырисовывая необходимые нам процессы и события, убирая внутренние ограничения («создавая и активируя ресурсы, привлекая энергию Вселенной для воплощения своих желаний, создавая условия для принятия задуманного»).

В процессе изучения темы стало интересным провести исследование изменений психологического состояния и личностного роста женщин среднего возраста в процессе рисования и использования самого метода НейроГрафики. Основным алгоритмом, на котором женщины начинают чувствовать себя более спокойными и удовлетворенными, является Алгоритм снятия ограничений (АСО), когда человек производит выброс своего отрицательного состояния на лист и в дальнейшем его «трансформирует» в положительный результат. На момент выполнения последнего пункта алгоритма- Темы 2.0., когда пишутся слова, то они становятся более позитивными. На этом алгоритме психологическое состояние, психосаматика человека приходит в норму. Запросы со временем находят свою реализацию. Как пишет автор -П.М.Пискарев: «Смысл АСО в том, что жизнь выравнивается. В нем мало магии, но много мистики – она происходит, когда явления синхронизируются» [6].

В Алгоритме снятия санкций (АСС), женщины снимают запрет в личных вопросах и финансового характера. Убеждения, которые мешали жить дальше, как говорили сами женщины- «растворялись». Раскрывались шоры виденья возможностей, виденья мира в других красках. Некоторые из женщин по-другому стали относиться к вопросу рода, взаимоотношений в семье, на работе и т.д.

В работе с определенными моделями, в эстетическом коученке, такими как «Страты качества жизни», «НейроДрево» практически все женщины видели свои ресурсы, многие им удивлялись. Когда в алгоритме рисовали

«расширение», появлялся прилив энергии, ощущение детского счастья, порой женщины учились вновь мечтать.

В коуч-модели «Многозадачность» формировались истинные цели и задачи. Из большого количества задач люди выделяют важные.

Многие клиенты отмечают глубокими по осмыслению коуч-модели «Коллайдер развития», «Икигай», входи которых происходят раскрытие смысла жизни, поиск предназначения.

В работе с самооценкой помогают коуч-модели «Я-Ок», «НейроПортрет». Люди начинают видеть себя по-другому, как бы знакомятся с собой заново.

В исследуемой группе находилось 10 женщин среднего возраста. Группа разделилась на две стороны. Одни наблюдали и иногда пробовали рисовать, другие работали по методу НейроГрафики, прошли курс «Пользователь», ознакомились с курсом «Композиция», участвовали в открытых мероприятиях, на которых рисовали определённые алгоритмы, а также посещали индивидуальные коуч-сессии.

Предлагаю рассмотреть изменения женщин, которые приняли метод, чтобы понять, насколько изменилось или нет их психологическое состояние и был ли личностный рост за 9 месяцев.

Процесс описания будет построен последующим пунктам: 1) психологическое и личностное описание женщины; 2) с каким запросом она пришла в НейроГрафику; 3) какие работы были нарисованы и какие результаты были получены; 4) общие выводы результатов по полученным запросам.

### **Женщина №1 (Ольга).**

1) 55 лет, профессия- фельдшер, 25 лет была в профессии, сейчас на пенсии, разведена, двое взрослых детей. Достаточно сильная личность- сама вырастила детей, построила дома, купила квартиру, но на момент знакомства с НейроГрафикой была в состоянии выгорания от профессии, нервного срыва, так как присутствовали конфликты с детьми, на уровне отсутствия

взаимопонимания; трудоголик; критичное отношение к людям и поступкам людей, нет середины между злом и добром. С возрастом стала обидчивой. Любит путешествовать. При том, что она многого добились в жизни, но не реализовала себя как женщина.

2) Первоначальный запрос: «здоровье», в дальнейшем, в ходе использования метода НейроГрафики появились запросы: «построить отношения с мужчиной, наладить отношения с детьми, стать женственной, счастливой».

3) За 9 месяцев были использованы алгоритмы: АСО-1, АСО-3, НейроМандала любви, Арт проекты Института психологии творчества П.М.Пискарева, марафоны «Благодарности», «Денежный магнит». Прошла курс «Пользователь», разобрала алгоритмы НейроКомпозиции. В дальнейшем стала самостоятельно рисовать, создавая композиции решения определенных жизненных вопросов. Индивидуальные коуч-сессии с композицией «Коллайдер развития», «Страты качества жизни», «НейроДрево», «НейроПортрет» и т.д. Во время рисования «НейроПортрета» поняла, что она не принимает себя, было ощущение, что она рисует фото на памятник. От работы было много эмоций, переживаний. В дальнейшем с другими работами было много впечатлений, женщина испытывала детское счастье, менялась психосоматика, критичное восприятие к определенным ситуациям, стала больше уделять себе внимание. Женщина с удовольствием сама продолжает рисовать, есть улучшения в психологическом состоянии, чувствует себя более счастливой. Перестала воспринимать остро взаимоотношения с детьми, дала им возможность самим принимать решения, отпустила контроль. Появилась личная жизнь( стала строить отношения с мужчиной), пришла любовь к себе. Продолжает работать над вопросом женственности.

4) Запросы, с которыми женщина пришла стали разрешаться. И главное она стала принимать прошлый опыт как ресурс, не стала в нем копаться, а свой фокус направила на позитивное мышление и личностный рост; стала проходить обида на мать. В процессе рисования: качественно поменялись

нейролинии, они стали бионичные, научилась делать три толщены линии, цвета стали ярче, легко пользуется инструментами НейроГрафики.

**Женщина №2. (Светлана –сестра близнец Ирины-женщины №5)**

1) 55 лет, профессия- менеджер, вдова, взрослый сын. Амбициозная личность, с завышенным самомнением- только она знает, как правильно. На момент знакомства с НейроГрафикой занималась нумерологией, квантовой психологией, но всем поверхностно. В группу пришла ради интереса и новыми знаниями. С мужчинами сложные отношения, так как нет лидирующей позиции по отношению к ней.

2) Первоначальный запрос: «финансовый рост, стабильность», «за ощущением счастья».

3) За 9 месяцев были использованы алгоритмы: АСО-1, АСО-3, НейроМандала любви, Арт проекты Института психологии творчества П.М.Пискарева, марафоны «Благодарности», «Денежный магнит». Прошла курс «Пользователь», разобрала алгоритмы НейроКомпозиции. В дальнейшем стала самостоятельно рисовать, создавая композиции решения определенных жизненных вопросов. В процессе работы в группе, старалась стать лидером, указывать что нужно делать. Но понимая, что каждый занят своим процессом, и доверяет Инструктору НейроГрафики, стала принимать мнение других, амбиции снизились. Людям, в общении с ней, стало легче. Женщина с удовольствием сама продолжает рисовать, есть улучшения в психосоматике, чувствует себя более счастливой. Продолжает работать над вопросом финансового роста. В работах АСО был виден один и тот же результат(рисунок)- образ мозга, грецкого ореха. Женщина сама понимала, что мысли, ум не давали ей легкости.

4) Запросы, с которыми женщина пришла стали разрешаться. Она сама качественно меняется и поменялись нейролинии, они стали бионичные, стала вносить яркие, нежные цвета в работы.

**Женщина №3 (Светлана Л).**

1) 45 лет, по образованию - юрист, в настоящее время официально не работает, занимается различными проектами по развитию финансовой грамотности, второй раз замужем, двое детей. Достаточно амбициозный человек. Многие люди тяжело воспринимают ее подавляющую энергию, которую она сама не замечает. В семейных отношениях есть некоторое недопонимание, устала мужа эмоционально вытягивать в позитивное настроение (с ее слов: «он пессимист»). Много различных знаний в сфере создания курсов, финансовой грамотности, но при этом нет развития, стоит на месте, не могла понять, что ее держит.

2) Первоначальный запрос: «финансовый рост».

3) За 4 месяца (позже всех пришла в группу) были прорисованы алгоритмы: АСО-1, коуч-сессии с композициями «Страты качества жизни», «НейроДрево». В процессе работы поняла, что к ней пришел мужчина (муж) определенного качества, чтобы ее заземлять, так как ее может унести. С удивлением приняла как ресурсы прошлый жизненный опыт, энергию рода, знания. В ходе работ выяснилось, что у нее нет смелости выйти во внешний мир, начать делиться знаниями- жадничает, а также боялась осуждения за прошлый негативный опыт с финансами. Но в процессе работ по методу НейроГрафика стала уверенно общаться на онлайн планерках.

4) Запросы, с которыми женщина пришла стал разрешаться. При этом она учится стабилизировать свою энергию, чтобы близким людям с ней было легче. Поменяла отношение к мужу, пришло принятие его поддержки. Появилось желание проявиться в большом обществе людей, участвовала в ноябре 2024 года на финансовой конференции в г. Москве.

#### **Женщина №4 (Алеся).**

1) 42 года, образования нет, работала по найму в сфере услуг, в настоящее время работает в интернате для особых детей. Не замужем, детей нет. Сложный, взрывной характер, но при этом всегда готова прийти на помощь, волонтер по оказанию помощи брошенным животным; закрытость,

разочарование в личных отношениях; занимается разными духовными практиками. Есть проблемы во взаимоотношениях с родителями.

2) Первоначальный запрос: «предназначение, разобраться в какой сфере она может быть полезной, востребованной».

3) За 9 месяцев были прорисованы алгоритмы: АСО-1, АСО-3, НейроМандала любви, Арт проекты Института психологии творчества П.М.Пискарева, марафоны «Благодарности», «Денежный магнит». Прошла курс «Пользователь», разобрала алгоритмы НейроКомпозиции. Коуч-сессии с композициями «Коллайдер развития», «Икигай», «Многозадачность». Работы выполняла очень долго, особенно в процессе Архетипирования, особый поиск цвета. Но работы были очень красивыми и яркими. Особый творческий процесс. В процессе работы поняла, что к ней не просто так пришла работа в интернате с особыми детьми. Она увидела в этом свое предназначение. Сейчас ей дан шанс проявить себя в другом качестве, с больными детьми. Решила поступать в педагогический институт. Самым значительным для нее открытием было то, что она захотела выйти за муж. Стала открытой.

4) Запросы, с которыми женщина пришла стал разрешаться. Продолжает духовные практики, стала чаще выходить в люди, больше общаться. Желание встретить военного.

#### **Женщина №5 (Ирина–сестра близнец Светланы-женщины №2).**

1) 55 лет, по профессии художник, предприниматель, вдова, взрослая дочь. Одновременно ранимая и сильная личность- сама построила бизнес (небольшой магазин), купила квартиру, дом. Но при этом она скрывает в себе слабую женщину. Любимое занятие – собирать грибы, очень любит природу, путешествовать. Творческая личность. Занимается нумерологией, но не идет в глубокие знания, в которых она бы хорошо разобралась (может чувствовать людей и цифры). Есть заиклена на том, что она не может изменить свою судьбу, которая ей предначертана. Одна из первых пришла в группу и привела за собой людей. Но, фактически не раскрылась. Страх признать, что бизнес на плаву, желание дотянуть до прихода пенсии. Из-за боязни быть осуждённой

по поводу сложностей в бизнесе. Острая усталость от людей, процесс выгорания. Личные отношения отсутствуют. Но она пытается найти «компаньона» по жизни.

2) Первоначальный запрос: «финансовый рост, ощущение детского счастья, легкости».

3) За 9 месяцев были прорисованы алгоритмы: АСО-1, АСО-3, НейроМандала любви, Арт проекты Института психологии творчества П.М.Пискарева, марафоны «Благодарности», «Денежный магнит». Спустя два месяца, женщина стала закрываться и уходить в себя, отдалилась от группы, но при этом она продолжала рисовать АСО, продолжила работать над собой с этим алгоритмом, скидывая работы в общую группу. Все работы были однотипные, с одной и той же фигурой фиксации. Но, спустя 6 месяцев у нее появились яркие текстовыделители, фигура фиксации на первый взгляд была также, но в ней качественно что-то изменилось. Можно сделать выводы, что процесс изменения психологическое состояние был, так как она продолжала рисовать. Перестала быть «ёжиком» в общении с людьми.

4) Женщина спокойнее решает свои проблемы. Есть процесс ухода в себя, но при этом в процессе рисования и работы в алгоритме АСО ей становится легче. Признает тот факт, что алгоритм работает.

Подводя итог исследования, можем сделать следующие выводы: метод НейроГрафика работает. Этот творческий метод меняет сознание женщин среднего возраста. Они становятся более спокойными, уверенными в себе, счастливыми. Повышается уровень самооценки. А главное появляется уверенность в будущем дне, так как есть возможность корректировать свое будущее, правильно и мягче воспринимать настоящее («здесь и сейчас»). Этот метод рекомендуется нами, как метод работы для коррекции психологического состояния и личностного роста женщин среднего возраста.

## **Литература:**

1. Юнг К. Проблемы души нашего времени. – М., 1996;
2. Эриксон Е. Детство и общество. – Изд. 2-е. – СПб., 1996;
3. Скрипачева Е.Н. Психические состояния женщин в кризисе середины жизни и возможности их акмеопсихологической коррекции. Автореферат диссертации канд. психол. наук, Томск, 2014. 24 с
4. Захарова А.В. Когнитивные аспекты оценочной деятельности школьника//Психологические проблемы учебной деятельности школьника/под ред.В.В.Давыдова.-М.,1977.-С.270-273.
5. Вернадский В.И. Биосфера и ноосфера. – М., 2002.
6. НейроГрафика: алгоритм снятия ограничений/Павел Пискарев.- Москва : Эксмо,2023.-224 с. : ил. –(Драйверы счастья)
7. Пискарев. Модерн в нейрорафике[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.piskarev.ru/quadrantmethod>
8. Пискарев. Модерн в нейрорафике[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.neurograff.com>
9. Большая психологическая энциклопедия. Самоактуализация [Электронный ресурс].-Режимдоступа: <https://psychology.academic.ru/2186/самоактуализация#:~:text=Самоактуализация%20-%20процесс%20развития%20человеком,сознанность%20и%20реализовать%20все...%20>
10. Стоун Р. Небесная 911.-М.: София, 2017.-224 с.