

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Я – Помогающий Практик

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Arina Chestnova

«15» ноября 2024 г.

Выполнил Домрачева Анастасия

«15» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе

Тема:

Я - Помогающий Практик

Домрачева Анастасия

2024 г.

Войдя в осознанное Чудо,
Слегка потряхнет и пошатает.
И, вдруг, неведомо откуда -
Рука Души. Она расставит
Все по картинкам и рисункам
По мыслям, сложенным годами,
И станете Вы, вдруг, ребенком,
Который слышит не ушами.
И видит он не только глазом,
Воспринимает все Душою.
Все станет так прозрачно сразу,
Как будто в прорубь с головою
Вас окунули и достали,
Открыли новый смысл жизни.
Еще Перо Вам в руки дали -
«Пиши на славу Афоризмы»!
Domana 2013 год.

Это произведение было написано мной в самолете, когда я совершала свой очередной второй или четвертый по счету за неделю перелет по маршруту Москва — Казань.

2013 год, я заместитель генерального директора по правовым вопросам крупного столичного предприятия, в моем ведении более семи юридических лиц в разных стадиях функционирования (реорганизации, банкротства, регистрации). У меня в подчинении юридический отдел, под моим контролем находится более двух десятков судебных разбирательств в арбитражных и судах общих юрисдикций. Мой распорядок дня полностью подчинен моей деятельности, на работе я провожу около 18–20 часов в сутки. Моя квартира располагается на Новом Арбате в центре нашей Столицы, до моего офиса идти 10 минут пешком. Я хорошо зарабатываю, я одеваюсь в модных бутиках, езжу на такси бизнес-класса, обедаю и ужинаю в фешенебельных ресторанах. У меня есть полный набор «внешне Успешного» человека, я бизнес – вумен. Но я глубоко и сильно несчастлива...

Иногда, когда не было сотовой связи и я могла побыть в собственной тишине (как правило, это случалось в небе, пока я летела в самолете), ко мне приходили строки стихов, что-то я записывала сразу, а что-то отметала с пометкой «бред». Все больше и больше мне начали приходить мысли о душе, о предназначении, о своем месте, о счастье. Вопросов было больше, чем ответов. И главный вопрос звучал так: «Почему я внешне настолько успешная, а внутренне настолько опустошенная и несчастливая?». Почему мне так неуютно? Подсказки приходили в стихах.

Когда ты идешь по земле безразлично,
Не смотришь вокруг, лишь преследуешь цель,
Вполне вероятно, и очень логично,
Что в скором, ты сядешь морально на мель.
Все цели должны быть достигнуты, верно!
Но! бывает, идешь, а пришел не туда!
Сам путь не вернуть вот от этого скверно,
Дорога закрыта назад навсегда.
Иди, замечая все вкусы мира,
Все блага, что дарит земля и вода,
Ты спрячь безразличие слишком уж сыро,
Зачем неуют создавать для себя?

Я была в разводе, мой сын жил в Казани с моей мамой, я работала в Москве. Иногда на месяц я забирала его в Столицу, где он сутки напролет проводил с няней, потому что я была постоянно занята. Самым логичным на то время решением было оставить его в Казани и прилетать каждый выходные к нему. Учитывая, что иногда у меня были еще и командировки, то перелетов за неделю могло быть более десяти. С таким графиком, ни о какой личной жизни речи и быть не могло, развлечения и встречи с друзьями, как правило, проходили очень редко и с хорошей дозой алкоголя, поскольку на тот момент я думала, что только так можно снимать свой стресс. Я курила сигареты по пачке в день, кофе непременно разбавлялся ликером, ела всегда на ходу и в спешке, поскольку даже походы в ресторан были, как правило, связаны с работой и сопровождались важными встречами, на которых поесть удавалось изредка и то второпях. Играя с сыном, я всегда находилась в доступе для звонков с работы и все игры, как правило, заканчивались одинаково: «это важно сейчас, мне некогда». А по ночам я плакала и страдала, даже сама не понимая от чего. Это сейчас, с высоты прожитых лет, я понимаю, что, когда человек находится не в своем предназначении – весь его Путь настолько фальшивый, что это бьет по всем сферам жизни: отношения не клеятся, здоровье ухудшается, начинаются финансовые проблемы и еще хуже: всякие деструктивные зависимости. Но я упорно продолжала работать на износ, благо иногда из меня звучал голос души и продолжали литься стихи.

Печаль всей правды такова-
Что ты вот так вот ждешь ТУТ чуда,
А чуда нет - одна беда,
Казалось бы, Опять?! Откуда?!
Ведь всё исправил, мыслишь честно,
Стараешься не знать обид.
Вдруг замечаешь, - как-то пресным
Становится сей жизни вид.
И сам себе дорогу строишь,
Посеешь тут, получишь там.
Хоть руки ты и успокоишь,
Но мысли ходят по горам.
По скалам сумасшедшим скачут,
То в бездну тянут с головой.
А рядом все родные плачут,
Хотят побыть еще с тобой.
Я знаю, глубоко в сознание
Хотел бы ты тепло, уют.
Сломай в себе непонимание
И осознай - тебя ТУТ ждут!
Всё, что с тобою происходит
Твоё творение, твой талант,
И всё, что рядом тихо бродит
Лишь мыслей прежних твой гарант.
Когда ты сбросишь все оковы
Поймешь, что фарт и ТУТ, и ТАМ
Ты заживешь тогда по - новой,
А в этой жизни ль, думай сам!..

Когда я перечитывала эти строки вновь и вновь я понимала, что все мои внешние действия, вся моя суперзанятость обладают железобетонным алиби: я такая несчастная женщина, которую обидели и никто мне не помогает, я должна, я вынуждена, мне нужно бороться, чтобы выжить. Все эти конструкции мышления были вшиты в меня и давали мне ложное представление о себе. Я себя не знала, более того, я умело убегала от себя. Однажды, в конце ноября 2013 года, в очередном перелете я начала размышлять на тему борьбы и сдачи, я взмолилась к Вселенной, Творцу, Богу к своей Душе, я просила помочь мне справиться с теми потоками мыслей, которые разрушали меня, я просила дать мне знаки, указать мне истинный путь моего предназначения. И если моя профессия суперуспешного юриста – не то, что принесет мне счастье, то пусть я об этом узнаю и пойму.

Зачем Вы себя разрушаете
Несчастливыми, глупыми мыслями?
Вы мелких обид не прощаете,
И спорите с самыми близкими.
Вам легче всего отвернуться
И всех обвинить в ситуации,
Потом в колкий ком обернуться,
И жить в своей дикой протрации.
Обиду в себе Вы пользуете,
А чувство вины раздаете,
Проходят года - замечаете,
Застрали в коварном болоте.
Сидите и горестно плачете
И ждете Вы помощи искренне,
А истину жизни не знаете
И знать не хотите, что издревле,
Чтоб выбраться с бездны уныния,
Вам нужно отдаться смирению.
И в мыслях принять, что отныне Вы
Пойдете лишь в путь к примирению.
Обиды должны быть все приняты,
А чувства вины уничтожены
Поймите, что жизнь Ваша - шахматы,
Ходы на доске - в мыслях сложены.

17 ноября 2013 года в свое очередное воскресенье я собиралась выезжать из квартиры в Казани в аэропорт, чтобы в понедельник утром быть на очередном совещании в Москве. Мой сын в этот вечер не хотел меня отпускать, он вцепился мне в ноги и сильно плакал, такое было впервые с ним. Я не могла его успокоить и даже начала злиться, в голове привычное: «у меня важная работа, мне надо, я должна», я благополучно забыла о своих мольбах и просьбах к Богу указать мне Путь, мое Эго было сильнее, и я этого знака не заметила. Мне было очень тревожно и даже пробил озноб, со мной происходили непонятные вещи, но я старалась не замечать и этого. Я вызвала такси и поехала в аэропорт. Через час, когда я была почти на месте, мне раздался звонок от мамы, у нее была истерика: «Самолет упал! Он упал! Все погибли! Твой самолет упал!». Что я тогда чувствовала трудно передать. Я помню, что в ушах был сильный гул, как будто мне ударили по голове лопатой. Все тело сковало и меня пронзил сильный страх. В голове были только одни мысли: «Это знак для тебя? Этого достаточно?!». Вся в слезах я вернулась в Казань, следующие сутки я просидела около телевизора: «Авиалайнер

Boeing 737–500 авиакомпании «Татарстан» выполнял внутренний рейс U9-363 по маршруту Москва — Казань, но при заходе на посадку в аэропорту Казани рухнул на землю около взлётной полосы. Погибли все находившиеся на его борту 50 человек». Среди погибших были знакомые фамилии, когда ты минимум 2 раза в неделю летаешь по этому маршруту, этими авиалиниями, ты поневоле начинаешь всех знать. Я должна была лететь именно на этом самолете в Москву, чтобы продолжить Путь «Успешного, но несчастного юриста». Я увидела этот знак, я прочувствовала его каждой клеточкой своего тела, я поняла – я не на своем месте!

Я приняла решение. Как только я это сделала, все обстоятельства начали тут же выстраиваться в нужную цепочку событий. Я ушла с высокооплачиваемой работы в никуда, многие вертели пальцем у виска, многие говорили, что даже мечтать не могли о таких возможностях, а я намерено без особых на то видимых причин – ухожу. Но меня было уже не остановить. Да, мне было очень страшно, но где-то в глубине души я понимала, что делаю все правильно.

Ничего не случилось!
Тревогу за борт!
Это в моих и только силах!
Каким бы образом всё ни сложилось,
В каких бы ни пришлось участвовать битвах,
Спокойствие и отсутствие гнева — вот победа!
Пришлось что-то потерять - так надо!
Любой спор может решить беседа!
Кто так не считает - обычное стадо!
Иногда справиться крайне сложно,
Тебе твои же близкие делают больно.
И вроде претерпеть эту боль можно,
Но я предпочитаю сказать: "Довольно!"
Я всех Вас слышу, почти всех понимаю,
Судить не берусь - не моя прерогатива!
Всё, что даете, не всё принимаю!
К себе отныне я очень справедлива!

Мой Путь поиска себя начался с моего обращения к астрологу, мне сделали ректификацию и натальную карту, и я начала знакомство с собой настоящей. Дизайн человека, Матрица души, БаЦзы, Сюцай, Джьотиш – я познавала себя с разных сторон и учений. Да, конечно, был период некоего затаишься, я называю его «междумирьем», когда твой привычный мир разрушен, и ты больше не можешь жить по-старому, а как по новому – ты еще не знаешь и не умеешь. Иногда мне казалось, что я схожу с ума. Что я совершаю ошибки, что я никому не нужна без той Персоны, которую так тщательно формировала с двадцати лет. Я начала много читать, очень много. Книги по психологии и историям успеха. Меня кидало из стороны в сторону, от науки к эзотерике, но я точно понимала, что мое Предназначение связано с большим количеством знаний и помощи другим людям через передачу этих знаний. Я понимала, что через свою собственную трансформацию я приобретаю навык, которым могу делиться с людьми. Стихи стали приходить все более светлые и воодушевляющие.

Я очень люблю любить!
Хоть это звучит и банально,
Мне нравится в нежности плыть,
Всё остальное - нейтрально.
Лишь так просыпаться с утра,
Когда, не открыв еще веки,
Крича от восторга: "УРА!"
Тыходишь в счастливые реки.
Лишь так продолжать этот путь,
Чтоб рядом родные смеялись,
Чтоб близкие мне - знали суть,
И сутью оной наслаждались.
Мне хочется всем Доброты!
И Счастья! Уюта! Заботы!
Чтоб видели мир красоты -
Награду серьезной работы.
Работы себя над собой,
Чтоб каждый в конце концов понял-
Мир будет вокруг лишь такой -
Который ты сам себе строил.
А если винишь ты всегда
Людей, обстоятельства, время -
Увы не найдешь никогда
Любовь! — Вот главнейшее семя!..

Мне нужно было кормить и содержать себя и ребенка, и я устроилась юристом в одно очень крупное предприятие в Казани, старые привычки активно увлекали меня в построение успешной карьеры и вот я уже вся в работе, совещаниях, мероприятиях, я быстро стала заместителем начальника коммерческого департамента, на мне были крупные сделки, арбитражи и вроде все складывалось все по старому кругу. Но было одно НО! голос моей души, прорывавшийся по ночам и выливавшийся в стихах уже было не заглушить логически-рациональным мышлением, я была уже больше пробуждена, чем спящей, во мне уже активно участвовал в построении моей реальности – Наблюдатель. Я писала стихи – послания себе, и они вели меня в мое Предназначение.

Я научу тебя мыслить, как раньше.
Вместе со мной ты начнешь этот путь,
Путь в бесконечность, где нет злости и фальши,
Где испаряется всякая муть.
Раньше, ребенком, ты знал всё и видел,
Верил ты в чудо, летать мог во сне.
И даже если тебя кто обидел,
Ты не хранил ту обиду в себе.
Всех ты любил безгранично, открыто,
И не за что-то - всему вопреки,
Ты повзрослел? Твоё сердце разбито?
Всё ты теперь принимаешь в штыки?
Жить и бояться - как птице в неволе,
Крылья имеет, летать не дают.
Мысли твои — вот источник всей боли,
Ты отпусти их как в небо салют.
Пусть разлетятся, взорвутся, исчезнут.

Что б ни случилось-прошло! Всё забудь!
Ты же не хочешь собой быть отвергнут?
Лучше учись узнавать жизни суть.
Я научу тебя мыслить, как раньше.
Хочешь летать не во сне, наяву?
Хочешь? Тогда мы продвинемся дальше.
Я в бесконечное счастье зову...

Однажды утром, летом 2014 года, я проснулась с четким пониманием того, что хочу получить второе высшее образование. В этот же день я уже сидела в приемной комиссии Казанского Федерального Университета и узнавала условия поступления на факультет психологии. Я начала учиться заочно, днем работая, а по ночам поглощая информацию. В 2018 году я получила заветный диплом с отличием. Отныне я психолог. Как говорится в статье К. Г. Юнга «Трансцендентная функция» в изучение себя и в анализ можно только войти — это процесс бесконечный, выйти оттуда невозможно. Сразу же после того, как я закончила Университет, я поступила в Московскую ассоциацию аналитический психологии и начала изучать биографию и труды Юнга. Ведомая своей душой.

Пойдем в бесконечность, я знаю дорогу,
И руки, чтоб рядом, совсем не нужны,
Мы схватимся душами, спустимся в воду
И смоем невзгоды - они не важны!
Мы в силах с тобой победить это время,
Проплыть его гордо, в безмятежной тиши,
Не надо жалеть и тянуть чье-то бремя,
Оставь его им, ну а мы поспешим!

В процессе обучения происходило много событий, которые могли бы послужить поводом сдаться и сойти с выбранного пути. За годы становления меня профессиональным психологом и юнгианским аналитиком, я родила дочь, похоронила своего отца, похоронила отца своего сына, я несколько раз переезжала, теряла крупные суммы денег, много раз отчаивалась, но продолжала слышать голос своей Души и идти свой Путь. Я углублялась в эзотерику, жила в джунглях Перу с шаманами, проходила различные тренинги и курсы, ходила по углям, стояла на гвоздях, практиковала холотропное дыхание. Я изучила систему карт Таро, стала специалистом системной семейной терапии, прошла десятки расстановок. Познала хроники Акаши, и прочитала труды Блаватской. Изучала Живую Этику Рерихов, стала практиковать йогу. Прошла школу тренировки сверхспособностей и развития интуиции, тренировала ясное видение, ясное слышание, ясное знание и ясное восприятие ощущений, получила статут ченнелера. Каждый раз, входя в какое-нибудь новое учение, я обращалась напрямую к своему Высшему Потенциалу и Душе с запросом: а мне точно туда надо? И я точно получала ответы.

Моя любовь насквозь пропитывает время,
Часы, минуты и секунды - все они
Чистейшей доброты посаженное семя,
Что прорастает и сбывает все мечты!
Мои желанья, как подарок для вселенной,
Они красивы, безмятежны и светлы.
Спокойствие, что излучаю я - нетленно.
Со мною рядом ты поймешь вкус тишины..

2023 год в моей жизни появляется НейроГрафика, я попадаю на Курс Специалист к самому автору метода – Павлу Пискареву. Меня захватывает буря эмоций и душа просто ликует, как только я беру в руки маркер. Все знания легко ложатся на мою подготовленную базу образований, я понимаю каждое слово и даже, кажется, читаю между строк. Я сразу же начинаю практиковать и собирать группы на мастер-классы. Решаю проверить инструмент в действии начинаю планировать мероприятия и рисовать рисунки на тему знакомства с автором. Летом 2023 года мне предоставляется такая возможность, и я еду на свой первый фестиваль по НейроГрафике в Москве НейроСвадьба. Там у меня состоялось знакомство и диалог с Павлом Михайловичем, в котором он сказал одну очень важную для меня и знаковую фразу: «Анастасиям у нас везет». Мне, уже научившейся читать подсказки Вселенной, этого было достаточно, чтобы принять решение стать Инструктором НейроГрафики.

Весной 2024 года я приехала в Санкт-Петербург на фестиваль по НейроГрафике «Белые Ночи», я впервые окунулась в это безгранично любящее, заботливое и очень бережное Поле Мастера, атмосфера фестиваля напомнила мне детский лагерь, беззаботное время мечтаний и фантазий. К этому времени я уже давно не писала стихи, видимо диалоги с моей Душой стали настолько очевидными, что уже не было необходимости получать подсказки через рифмы. Но именно тут на фестивале я почувствовала вновь потребность написать себе послание. И звучит оно так:

О Великая Душа!
Вспомни, для чего пришла.
Землю светом озарять,
И Любовь везде внедрять.
Любям всем давать Надежду:
Можно жить кайфовой прежде,
Можно Счастьем наполняться,
И в Восторге просыпаться.
Ты Великая Душа,
Я Люблю тебя всегда!
Наблюдаю за тобой,
Наслаждаюсь синевою
Твоих глаз бездонных, нежных,
И волос твоих прилежных.
Твоим телом безупречным,
Позитивом твоим вечным.
Ты красива как Восход,
Сексуальна как Восток,
Ты любимое дитя
Вездесущего Творца.
Ты Звезда!
Ты все планеты!
Арктика твердит об этом!
Запад Север Юг Восток
Ты везде найдешь Поток.
Наслаждайся бесконечно,
Ты кайфуешь безупречно.
Помни, милая, одно:
Ты содержишь. Всё Всё Всё.
За тобой наблюдать,
И на сердце Благодать.

Сохрани Любви Запал!
Это Я - Потенциал!

Удивительно, но факт, что именно тогда Мастер давал нам медитацию и практику на соединенность со своим Высшим Потенциалом. На языке К. Г. Юнга это называется синхрония. Глобальная идея синхронии в том, что внутреннее ощущение определяет то, что нас окружает, и наоборот. Отсюда вывод: «хочешь, чтобы вокруг тебя было красиво, — сделай красиво внутри себя».

Мой Путь наведения красоты внутри себя был долг и тернист. Он начался в 2014 году, тогда же родилась НейроГрафика, я вижу в этом много подсказок для себя и ощущаю это как соединение событий моей душевной жизни и событий окружающего мира, когда внутреннее становится равно внешнему. Образ моей психической жизни оказался вовне, в виде такого прекрасного инструмента и метода как НейроГрафика. Теперь это то, что прочно вошло в мою повседневную и профессиональную реальность. Я полюбила метод настолько, что можно сказать «сплю с маркером в руках». Например, если раньше я после пробуждения всегда записывала свои сны с их содержанием и смыслами, то теперь я ввела практику – их зарисовывать, от чего смыслы становятся гораздо яснее и прозрачнее. Если раньше я совершала планирование и распределение задач по спискам письменно, то теперь на помощь приходят алгоритмы НейроГрафики, такие как Коллайдер развития, Страты качества или GROW. Если раньше интеграцию своих теневых проекционных качеств я совершала через долгие аналитические процессы, то теперь я это делаю, применяя алгоритмы НейроКонтакта. Все это я использую и в работе с клиентами.

На сегодняшний момент у меня в арсенале имеется около тридцати одиночно проведенных мастер-классов по НейроГрафике в онлайн формате. Я создала и успешно провела психоаналитический Курс «Близость», состоящий из двухмесячного сопровождения людей, где я соединила знания с общей и аналитической психологии и принципиальных алгоритмов НейроГрафики. Я регулярно провожу офлайн встречи в Казани, где в больших группах мы рисуем разные алгоритмы и люди обучаются основным принципам метода. Те же, хочу отметить, что семейные системные расстановки имеют гораздо больший и результативный эффект, если ведутся с помощью приемов НейроГрафики. Мой Путь длиною в десять лет наконец-то начал становиться видимым для социума, я вышла в свою Проявленность и Предназначение и начала делиться своими знаниями. НейроГрафика позволяет мне трансформировать свою и жизни людей, которые обращаются ко мне за помощью, через эстетику и красоту. Все манифестации, программирование и целеполагание выстраивается теперь с маркером в руках, за что я хочу выразить безмерную благодарность Павлу Михайловичу Пискареву и всему Институту психологии творчества в целом. Всем преподавателям, администрации, супервизорам, кураторам и коллегам – Вы делаете Великое Дело, и я счастлива признать себя частью этого Процесса.

И в конце своего повествования мне хотелось бы переписать то произведение, с которого я начала, есть несколько строк, которые так настойчиво просятся проявиться.

Войдя в осознанное Чудо,
Слегка потряхнет и пошатает.
И, вдруг, неведомо откуда -
Рука Души. Она расставит
Все по картинкам и рисункам
По мыслям, сложенным годами,
И станете Вы, вдруг, ребенком,
Который слышит не ушами.
И видит он не только глазом,

Воспринимает все Душою.
Все станет так прозрачно сразу,
Как будто в прорубь с головою
Вас окунули и достали,
Открыли новый смысл жизни.
Еще **и маркер** в руки дали -
«**Рисуй** на славу Афоризмы!»

