

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Дизайнер женственности

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Ивойлова А.В.

«29» ноября 2024 г.

Выполнил Енгальчева Т.А.

«22» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе

на тему «Дизайнер женственности»

студентки курса 9 Енгальчевой Татьяны

1. Женщины. Начало

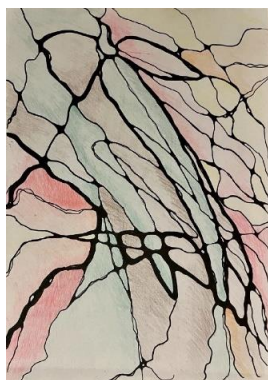
Мой путь в НейроГрафику начался с Карты, Цифры и Женщины. Уже тогда нейролиния жизни водила меня самыми неожиданными путями. На момент знакомства с НейроГрафикой в апреле 2021 я прошла несколько психологических тренингов, увлекалась Дизайном человека, выгорела от придуманной себе part-time job (ради которой отучилась на второе высшее, от учебы тоже выгорела, кстати), присматривала за выросшими детьми, отчаянно сопротивлялась их попыткам оставить меня в роли мама-повар-водитель-репетитор-друг-чтец-и-в-лего-игрец и вообще, искала, чем бы мне заняться дальше по жизни. Извилистая линия жизни была полна непредсказуемостей и подкидывала мне неожиданные события и встречи.

Однажды подруга пригласила меня на трансформационную игру «Ботаника». Там я встретила Женщину. Ведущая, а именно она сыграла важную роль, вела нас к обретению целостности. Я выбрала путь «садовницы» и удивилась, какие смыслы в конце игры я собрала. Оказывается, моя взрослая часть уже давно готова строить свое дело и управлять массами. И могла бы это так и оставить, но эта Женщина пригласила меня на свой авторский квест с метафорическими картами о «мужчине и женщине внутри меня». Что ж, это будет интересно, подумала я и согласилась. Так появилась Карта. И не одна, а целых две: мужчина Гордон Рамзи – суровый, властный и жесткий и женщина - тургеневская барышня - нежная, мягкая, творческая. Как совместить этих персонажей, когда такой запрос – куда развиваться как профессионалу? Нужен был гибкий график, чтобы занятие приносило удовольствие и доход. Казалось, больше вопросов, чем ответов.

Тогда появилась Цифра. Ведущая, волшебная Женщина рассчитала какую-то таблицу по дате моего рождения. Оказалось, что я ответственная, мне под силу нестандартные задачи, могу совмещать логику и творчество и еще я чуть ли не гений в создании чего-либо. Я отнеслась скептически, не понимая, как мне это может помочь. «НейроГрафика! попробуй» – воскликнула она. «Мм.. что это?» - ответила я.

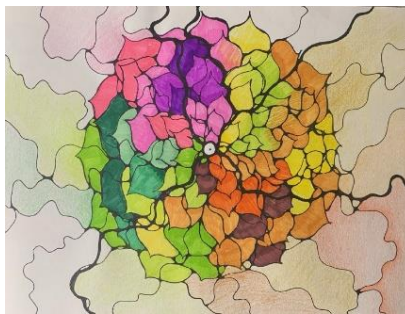
На этом могло бы все закончиться, но нейролиния идет туда, где не ожидаешь ее увидеть. На следующий день моя наставница, психолог, мастер разборов, человек, невероятно далекий от рисования, рассказала, что хочет пойти учиться к автору метода НейроГрафика. Ну раз двое независимых друг от друга людей говорят об одном и том же, я решила посмотреть на этот феномен поближе.

И вот я уже зачислена на курс Пользователь №50. Я сидела на вебинарах с широко раскрытыми глазами, впитывала каждое слово Павла Михайловича, иногда ничего не понимала, иногда понимала все, но пересказать не могла. Я старательно раскрывала в себе навыки феноменологии. Училась слушать и слышать сигналы тела, оценивать эмоции, отслеживать образы. И с каждым разом убеждалась, как сильно меня затягивает НейроГрафика. Мои первые рисунки выглядели так:



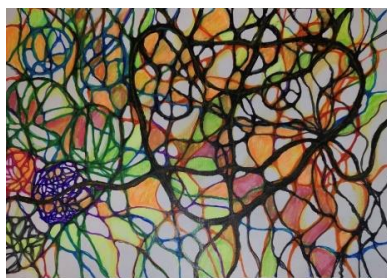
2. Путь к Лучу

Первое время рисовала я не сильно активно, привыкая к НейроГрафике. Мне нравилось делать сильный выброс, потом растворять его и наполнять рисунок цветом. Искала сочетания цветов, кричала на лист и выбрасывала из себя все лишнее. В какой-то момент поняла, что выбросила много, появилось место, которое нужно заполнить. Пошла учиться на Специалиста НейроГрафики.



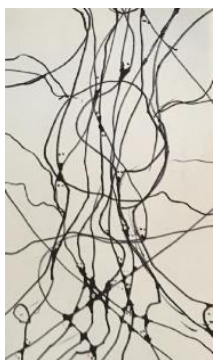
Для сертификации нужно было сделать страшное – работать с кейсами клиентов. Холодный клиент?! Я сама холодела от страха. Все же придумала, к кому обратиться. Подруга Ира решила рискнуть и проработать то, что ей не давало спокойно жить. Ее историю расскажу чуть позже.

Теплым клиентом стала Элен и сложность была в том, что она жила в другой стране. Хотя и теплый клиент, но опять страшно – как вести сессию онлайн. Дело в том, что начинала я сразу с офлайн встреч и онлайн для меня не совсем освоенное поле. К тому же Элен рисовала очень художественно, смешивала цветные линии, что для меня было непонятно, но впоследствии стало хорошим опытом.



Моя первая группа случилась через год после того, как я впервые услышала о НейроГрафике. Это были две подруги, которые прихватили с собой двух девочек-школьниц. И вновь это для меня был вызов, поскольку я не знала, как рисовать с детьми. Срочно купила вебинар про НейроГрафику для детей, изучила его и пришла во

всеоружии. Мне важна эстетика, и деловой подход, поэтому на моих встречах всегда подставки с маркерами, папки, планшетики...Я создавала атмосферу и вела к изменениям. Мои усилия были вознаграждены прекрасным рисованием и фразой, которую я теперь очень часто использую.



Дочь одной из участниц недолго слушала мои объяснения про округления и предложила свой вариант: «аа, это улыбочку нужно нарисовать!». Хорошо, можно и так. Вариантом стало замечательное улыбающееся и глазастое Нейродрево от 8-летней художницы. Мама улыбающейся девочки очень хотела свою студию для проведения йоги и остеопластики.

Такой креатив показался мне хорошим знаком.

Потом пошли индивидуальные рисования на разные запросы: растворить кого-то в поле, найти ресурсы, развить проект, собрать себя.

Запросы множились и я приобрела пакет всех алгоритмов НейроГрафики. Смотрела их под запрос, использовала в индивидуальных сессиях.

Параллельно делала попытки развивать социальные сети. Первое, о чем голосили маркетологи – это анализ целевой аудитории: база, боли, чем я могу помочь. А мне это было неинтересно, мне хотелось обратной связи, понять, насколько я хороша. Как я потом узнала, этим грешат многие начинающие в помогающей профессии. Помогать, нравиться, еще помогать, догнать и опять помогать.

На тот момент я придумала, как мне убить двух зайцев одним ударом. Ударом по кнопке. Запустила он-лайн анкеты. Рассылала каждой участнице, писала ссылку на листочке, печатала мини-визитки. В общем, старалась, как могла. Составляла вопросы, перечитывала, меняла вопросы, радовалась словам благодарности, переживала, если анкету игнорировали или почти ничего не писали.

Накопила 39 анкет и...разом их потеряла! В тот день что-то случилось, Меркурий ретроградил, компьютер глючил, я все перепутала - внесла изменения и форма не сохранила предыдущие ответы. Все отзывы, нажитые нейрографическим трудом – всё пропало. Рыдала я, как и полагается в таких случаях, целый день. Муж улыбался и пытался обесценить отзывы в анкетах. Я же их яростно защищала и ревела еще больше. Сейчас я тоже улыбаюсь. И благодарю ситуацию, которая развернула меня к себе. Прошло совсем немного времени, когда я поняла, как зависела от отзывов – в те времена, когда набиралась опыта. Когда нащупывала свой путь, вектор развития в НейроГрафике.

Опыт складывался из разовых сессий, бессистемных групп. Единицы клиентов рисовали повторно, еще меньше – в третий раз. Я начала вести клиентскую базу, куда записывала не только данные о клиентах, но и то, какие изменения с ними происходили. Стала предлагать тематические рисования, опираясь на поторяющиеся запросы. Например, как найти себя, как почувствовать свои желания, раскрыть женственность, обрести свое место силы. Место силы сработало и клиенты стали возвращаться. Этим я не ограничилась и начала выходить «в поля» - ездила на бизнес-завтраки, фестивали, знакомилась с женскими сообществами, клубами, компаниями и проводила у них потрясающие девичники.



Моя креативная мысль не останавливалась и я стала придумывать новые форматы.

НейроСвидание было одним из них. Уникальная встреча двух людей, которые живут под одной крышей и хотят небанального свидания. В этом случае третий не лишний, а ведущий. Получилось провести три свидания и растрогать три пары любящих сердец. Результатом встреч стали: совместная поездка без детей, оживление семейного дела, возвращение огня в сексуальную жизнь.

Были и провалы. Иногда группы не собирались или распадались в последний момент. Иногда индивидуальные сессии не складывались. Когда-то были недели без работы. Бывало, накатывали сомнения: а это точно моё?

Были сложности и во время встреч. Например, когда участники ругались во время рисования. Или клиенты задавали много вопросов, потому что известный инструктор N делает так, а я говорю по-другому. А я точно умею это делать? Или когда на мастер-класс с ограниченным временем пришел парень с РАС, а у меня не было возможности уделять ему больше внимания.

Постепенно показателем качества работы со мной стали результаты сессий, а не то, как интересно прошла встреча и понравилась ли я.

Стоит вспомнить, как прошел однажды Шаманский дождь у группы молчунов – за время встречи самым активным разговором было представление и прощание. Все остальное время участники не желали делиться рефлексией и погружались в создание нейрошедевров. На мои вопросы реагировали молча. Интересно, что потом у всех были потрясающие результаты. А один из них пришел в индивидуальное сопровождение.

Несколько раз участники испытывали гнев и раздражение в мой адрес, кто-то тщательно это скрывал, кто-то высказывался вслух или выходил подышать воздухом. Думаю, в этих случаях точно бы не было красивых отзывов в анкетах. А я радовалась, для меня это было сигналом начала их изменений.

Почти сразу я задумалась о личном бренде, об узнаваемом имени, о том, как легко запоминаться среди многих похожих экспертов на офлайн мероприятиях. Решение пришло неожиданно.

Несколько встреч подряд я стала слышать в свой адрес: «ты изЛУЧаешь оптимизм», «ты такая ЛУЧистая», «как будто ЛУЧами света согреваешь». Натренированное ухо активного слушателя стало выделять это слово, спрятавшееся среди других. Зоркий глаз увидел игру слов и букв в моей фамилии на русском и английском языках. Пытливый ум все сопоставил и выдал псевдоним: Татьяна Луч. Скептик проверил псевдоним на прочность и нарисовал на него рисунок по алгоритму НейроКонтакт. Псевдоним проверку прошел и остался.

Теперь нужно было как-то сообщить об этом миру. И в очередной раз я нахожу, что тонкости человеческой коммуникации невозможно предсказать, также, как и движение нейролинии. Я получила приглашение на вип – участие в фестивале трансформационных игр от моего бывшего психолога, с которой мы почти год не

виделись, а познакомились на очном мероприятии, куда меня пригласила по выигрышному билету мама одноклассника моего сына.

Вип – участие включало возможность самопрезентации со сцены и я им воспользовалась. Подготовила текст-диалог с аудиторией, заранее его отрепетировала. Выступление было коротким и ярким, но этого было достаточно, чтобы появилась Татьяна Луч, специалист НейроГрафики. Это стало большим шагом для меня. Уже тогда я приняла решение, что Татьяна Луч пойдет на инструкторский курс. В июле 2023 я поступила в Институт психологии творчества Павла Пискарева на 9-й предельный, богатый инструкторский курс.

3. «Кислотные ногти»

Одним из ярких кейсов стала работа с холодным клиентом на курсе Специалист под кодовым названием «Кислотные ногти».



Подруга Ира хотела уволиться, имела конфликт с начальством, ипотеку и бешеный распорядок дня мамочки с двумя детьми. Она с радостью приняла мое приглашение порисовать АСО и решить вопрос об увольнении.

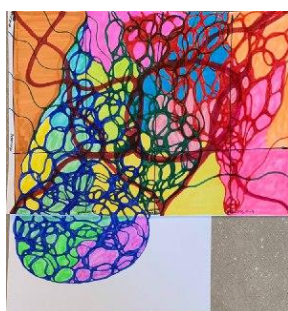
Ситуация была сложная. Ира ушла в другой проект и подала заявление на увольнение, но начальство расценило это как предательство и попытку обокрасть компанию. Иру отстранили, не платили зарплату, угрожали прокуратурой и давлением на ее мужа. Незадолго до этого Ира пережила тяжелую болезнь, находилась в состоянии ремиссии, нуждалась в деньгах. Предприятие задолжало приличную сумму, но отказалось выплачивать и возвращать трудовую книжку.

Рисунок помог проявить застрявшие эмоции. Выброс был очень эмоциональный, проявились обида, чувство ответственности и вина за «брошенный» объем работ. Примечательно, что ощущала Ира себя маленькой и выброс сделала маленький и в уголке. В процессе поняла, что за эмоциями сидит досада на себя, она не отстаивала свои интересы. Ира перестала винить всех вокруг и поняла, что взяла на себя лишнего.

Буквально через несколько дней конфликт разрешился. С Ирой связались из бухгалтерии, выплатили приличную сумму за больничные и весь отпуск за свой счет на время отстранения, вернули трудовую книжку. С начальством состоялся разговор, в котором установили нейтралитет.

Ира стала более уверенной в себе, словно крылья за спиной выросли. Ушло напряжение, появилось спокойствие и вера в хорошее.

Ира не ожидала такого результата. Называла меня Дизайнером женственности и с энтузиазмом продолжила рисовать кейс на тему самореализации. Темы рисунков были на самореализацию, расширение финансового мышления, проработку страхов в проявлении себя, принятие себя реализованной и женственной. Мы вышли за рамки учебных работ и нарисовали всего 7 рисунков за 2 месяца.



Это была масштабная работа, в которой Ира очень сильно поменяла представление о себе и о том, что ее окружает. Вот что было до кейса:

- неуверенность в себе,
- страх оценки, страх сделать ошибку с последующим наказанием,
- состояние подавленности и стресса,
- страх выходить в новое, чтобы не обвинили в противоправных действиях.

Несколько лет назад Ира вела активный образ жизни, носила яркие вещи. Стрессы из-за болезни, ситуация с работой привели к тому, что в какой-то момент Ира «заморозилась» и стала серой мышкой. Забыла про яркость, одевалась так, чтобы не выделяться, не быть заметной.

Работа над кейсом самореализации раскрыла в Ире ее яркость, живость и интерес к жизни. Она поделилась результатами:

- стала относиться ко всему проще, появилась легкость;
- сделала перманентный макияж бровей, губ и стрелок, носит яркий маникюр и цветные ресницы;
- в гардеробе появилось много вещей ярких цветов;
- стала больше ухаживать за собой, посещать косметологические процедуры и занялась домашним уходом;

- регулярно стала ходить к врачам и на массаж, хотя до этого считала, что это лишняя трата денег;
- появился новый источник дохода;
- начала брать клиентов на индивидуальную работу за деньги;
- стала куратором в образовательном проекте и преодолела страх выступлений. Теперь легко выходит к аудитории, не боясь вопросов, на которые не знает ответ.
- получает удовольствие от себя и своей жизни.

Кейс стал толчком к решению Иры полностью сменить деятельность, сначала она совмещала, потом и вовсе ушла из бухгалтерии в психологию. Через год поступила в магистратуру на психологию, решила развивать себя дальше в этой сфере.

Почему кейс назван «Кислотные ногти»? Все просто - кроме Иры я больше не знаю любительниц необычных дизайнов маникюра – от клеток до картинок, при этом за последние три года маникюр ни разу не повторился.

4. «Синие волосы».

Еще один яркий, но по-другому, кейс - под названием «Синие волосы».



С Леной я познакомилась примерно год назад на литературном вечере и у нее были синие волосы. Красивого, по всей длине, ярко синего цвета. Это было очень необычно. Мы разговорились, и оказалось, что она давно хочет порисовать НейроГрафику. Несколько раз Лена рисовала в моих группах. Затем зашла в индивидуальную работу.

Запрос Лены на самой первой встрече был связан с поиском себя, направления развития, движения по жизни. Лена замужем, заботится о ребенке с особенностями развития. Ведет активный образ жизни – встречается с подругами, ходит с мужем в ресторан, в кино, занимается реабилитацией сына.

Вот что было, когда Лена впервые взяла в руки маркер:

- желание контролировать и изменить весь мир,
- легко срывалась в конфликты, бунтарствовала и противостояла всему миру и отдельным его представителям,

- носила ярко-синие волосы, яркий маникюр, красную помаду,
- выбирала одежду очень ярких цветов: фуксия, голубой, желтый или ярких контрастов,
- разлад с близкими родными, ругань с мамой, 20-летний бойкот брата, общение с сестрой с позиции мамы,
- сомнительные компании, токсичные подруги.

На каждой встрече по НейроГрафике видны были изменения Лены. После второго рисования Лена записалась на двухмесячный курс с психологом. К третьей встрече Лена сменила цвет волос на коричневый в тон натуральным. Появились размышления об обучении на психолога в сфере помощи мамам, чьи дети имеют особенности развития. Каждая встреча наполняла Лену энергией действия, Лена направляла ее на поиск какого-то важного занятия в жизни, создания чего-то нового. Однако каждый раз это что-то не находилось, а энергия шла на малозаметные, но устойчивые изменения в жизни Лены. На момент начала кейса Лена:

- первой шагнула навстречу брату и восстановила с ним отношения,
- приобрела несколько вещей спокойных оттенков,
- увидела взаимосвязь внутреннего состояния и тех событий, что происходят вокруг,
- стала меньше контролировать окружающих,
- отпустила старшего сына в собственную жизнь,
- реже, но также эмоционально конфликтовала с мамой.

Запрос на кейс звучал так: «На своем ли я месте». Лена хотела понять свой путь, хотела чувствовать глубинное удовлетворение от всего, что она делает, научиться доверять своей интуиции. Кейс состоял из трех встреч и осознание в конце стало полной неожиданностью для Лены. Цитирую:

«Я пришла. Круг замкнулся. Я пришла туда, где и должна быть, я там, где надо. Озарение пришло. А если я его забуду, я помню, что я все вижу! Мое всевидящее око смотрит не глазами, а чувствами. Я могу видеть закрытыми глазами, необязательно их выпячивать.»

У Лены изменилось восприятие себя и внешнего мира. Она поняла, как именно хочет проявляться. Лена приняла свою импульсивность и бунтарство, но до конца не понимала, что с ними делать. Через НейроГрафику Лена увидела своего бунтаря по-другому и научилась с ним дружить. Использовать его энергию себе во благо, а не на разрушение мира вокруг.



Прошло некоторое время после кейса, и вот какие изменения произошли у Лены:

- поняла, что семья – это главное, сблизилась еще больше с братом,
- стала общаться с сестрой как сестра, а не как мама. И сестра начала вести себя по-другому,
- с мамой постаралась перевести очередную ссору в конструктивный диалог, в результате впервые за много лет мама первая подошла и извинилась,
- из окружения ушла старая подруга, в общении с которой Лена искала сестринские отношения, а оказалось, что там их нет,
- повсюду стала замечать знаки и распознавать их – это подсказки-зеркала, как не надо делать, теперь Лена видит свое поведение со стороны,
- «выпустила женское начало наружу. Чувствую свободу и легкость, хочется флиртовать и соблазнять. Разрешаю женскому началу управлять собой, пока мужской склад ума отдыхает»,
- появился интерес к уходовой и декоративной косметике, записалась на мастер-класс по визажу,
- купила коричневое благородное пальто, перешла на нюдовую помаду, чередует нюдовый маникюр с ярким,
- отношения с мужем стали еще теплее.

Импульсивность и эмоциональность в Лене осталась, только теперь ей хочется оставить яркость себе, «чтобы она светилась изнутри, не напоказ». Уже не нужно противостояний. Яркость повзрослела, бунтарь теперь продуманный и осознанный. Внешне Лена тоже изменилась. В ней появилась стать, теперь ей не нужно эпатировать других, чтобы быть заметной.

Лена еще больше чувствует связь между состоянием внутри и поведением других. Она убедилась, что меняя себя, меняется и мир вокруг. И старается держать фокус на себе.

5. Женщины. Продолжение

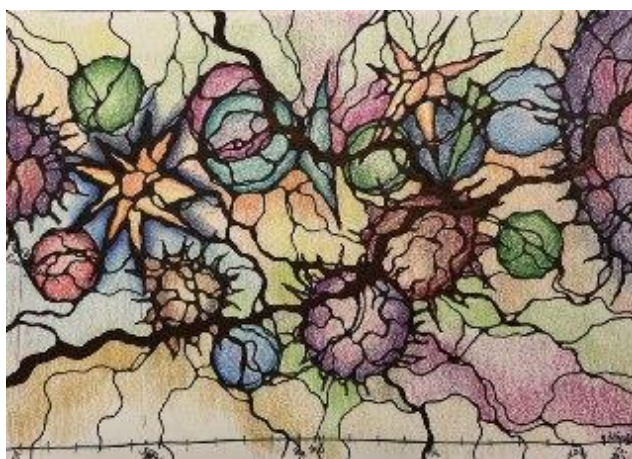
Прошло время и меня как Татьяну Луч приглашают в студию йоги провести НейроГрафику. Владелица студии улыбается, ведь ее дочь умеет рисовать смеющиеся деревья.

Я набираюсь опыта и знаний и ко мне обращаются мои коллеги – психологи, коучи, специалист по психосоматике, расстановщик. Мне это очень ценно. Есть постоянные клиенты в индивидуальном сопровождении, которые решают конкретные задачи с помощью НейроГрафики, видят в этом пользу и ресурс для себя.

Я рисую НейроГрафику, НейроАрт и все больше погружаюсь и влюбляюсь в нейролинии.



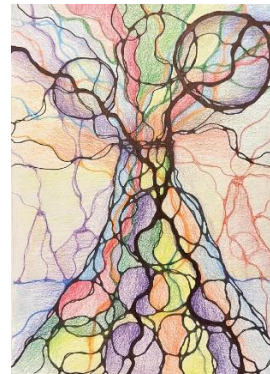
Я не заработала миллион рублей, но приобрела удочку, которая может мне в этом помочь. Кстати, инструкторский курс я оплачивала в рассрочку и спокойно погасила её с дохода от НейроГрафики.



С НейроГрафикой я стала чувствовать себя лучше. Ощущаю свою тело, свои эмоции, отделяю их друг от друга, понимаю, где фокус моего внимания. Как будто мои глаза открылись и вижу я гораздо больше, чем раньше.

С НейроГрафикой улучшилось качество моей жизни. Изменилось окружение в лучшую сторону. Мне встречаются потрясающие люди. Улучшились отношения с детьми, мужем, его семьей. Сокращается время материализации задуманного. Я испытываю гораздо больше удовольствия от жизни, чем раньше. Мне так можно.

Чем больше я рисую, тем больше замечаю, что то, что происходит во время сессий, относится и ко мне. Меняется мое внутреннее состояние - меняются клиенты и запросы. Например, я рассуждаю с клиентами о целостности, об уникальности. Я предлагаю им вариант «а как можно ещё». Я думала, что просто рассказываю то, что знаю, выступаю посредником. Но потом я поняла, что это всё и про меня тоже. Я не только передаю знания, но и часть своего опыта, то, что пропускаю через себя. То есть я могу говорить о целостности, потому что она у меня уже есть. Я рассказываю примеры, которые видела собственными глазами или прожила сама. Я говорю о тех выводах, в которые искренне верю. Стала замечать, что люди ко мне приходят на то, что у меня есть внутри. На те знания, которыми я искренне могу поделиться. То, чем я горю, что занимает моей мысли, что я действительно чувствую. Мои знания и опыт соединяются в НейроГрафике.



Большинство моих клиентов и коллег – это женщины. И каждый раз меня охватывает неописуемый восторг, когда я вижу, как после сессий появляется блеск в глазах, когда женщина начинает чувствовать себя, понимать. Видит в себе этот прекрасный, необъятный, волшебный внутренний мир. Я не устаю восхищаться женщинами, мы часто сами не подозреваем, насколько мы космически сильные и красивые. И мне грустно видеть, как женщины не чувствуют связь с собой, со своим естеством. Мы все немного ведьмы, мы ведаем. Мы, женщины, умеем чувствовать энергии этого мира, осязать плотность воздуха, событий и людей. Наши намерения и сила мысли творят чудеса – они могут разрушать, а могут вдохновлять и созидать.

Поэтому вижу своей задачей, своим вдохновением быть Дизайнером женственности. Показывать, подсвечивать своим лучом всю красоту женщин. Учить слышать себя, любить и заботиться о себе. Находить внутреннюю опору, чтобы можно быть разной: сильной и слабой, взбаламошной и серьезной, наивной и ответственной, любой. Оставаться собой и быть счастливой. И помнить, что именно сейчас мы и есть лучшая версия себя.

Выражаю свою искреннюю благодарность автору, создателю НейроГрафики, Павлу Михайловичу Пискареву. Верю в большое мировое будущее НейроГрафики, и рада быть причастна к тем, кто делает планету рисующей.

Благодарю коллектив Института Психологии Творчества, Елену Ревнивцеву, Ирину Рождествину, Ларису Пашину, Екатерину Сорокину, Петра Симонова, Гузаль Габассову. Моя благодарность техническим службам за бесперебойную работу приложений и чатов.

Отдельная благодарность куратору Анне Ивойловой за поддержку и помощь в подготовке дипломной работы. А также всей группе 9-12 за теплый и поддерживающий чат.