

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Путь Инструктора. Моя история.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Петухова Яна

«22» 11 2024 г.

Выполнил Журавлева Алевтина

«20» 11 2024 г.

2024 г.

«Это невозможно!» - сказала Причина.

«Это безрассудство!» - заметил Опыт.

**«Это бесполезно!» - отрезала
Гордость.**

«Попробуй...» - шепнула Мечта.



Я познакомилась с НейроГрафикой благодаря Анастасии Анисимовой в ее бесплатном Телеграм-канале. Привлекло меня то, что Анастасия рассказывала, что смогла при помощи метода НейроГрафика решить свои запросы. А они так были на тот момент схожи с моими, что я полностью доверилась Анастасии.

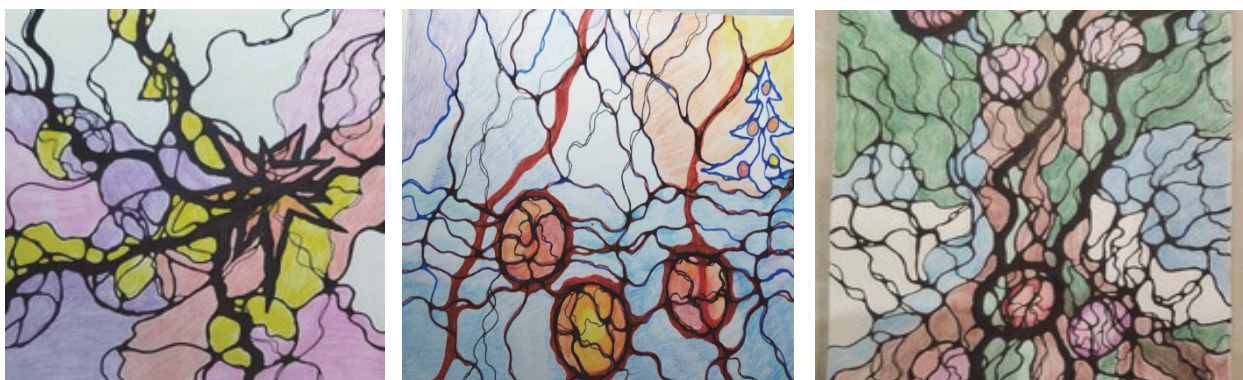


Сначала я приобрела у нее курс «Пользователь», прошла обучение и научилась с его помощью снимать санкции алгоритмами: АСС и АСС экспресс. Снимать тревожность и страх алгоритмами: АСО-1, АСО-2, АСО-3. Находить возможности алгоритмом: АВН. Мне очень понравилось на п. 3 базового алгоритма впадать в лёгкий транс и в этом состоянии получать подсказки от своего бессознательного.

С помощью некоторых своих размышлений при выполнении работ я смогла решить некоторые свои задачи. Я была счастлива, что познакомилась с этим методом и хотела как можно большему количеству людей рассказать о том, какое это чудо – НейроГрафика!

Закрепила канал Анастасии, и каждый день у меня начинался с того, что я просматриваю новую информацию. В один из таких дней Анастасия предлагала записаться на ее вебинар, где я узнала, что могу не только решить с помощью метода НейроГрафика свои запросы, но и приобрести новую профессию. Я очень люблю познавать что-то новое, и конечно же, меня привлекло такое приглашение, и я приобрела у нее курс «Специалист».

С первого занятия я ощутила, как мир НейроГрафики открывается передо мной. Каждая линия, каждая фигура, которую я рисовала, погружали меня в новые возможности и инсайты. Методология позволяла не только визуализировать идею, но и трансформировать внутренние блоки, убирать страхи и сомнения. Я была поражена, насколько быстро улучшается моё состояние, как максимально эффективно я начала решать проблемы, которые раньше казались непреодолимыми.

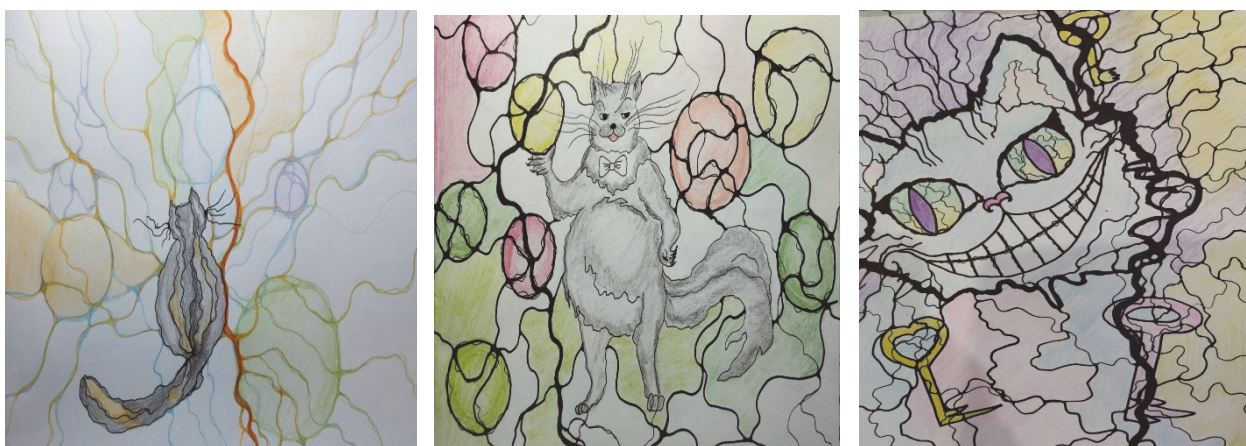


Чтобы получить сертификат «Специалист», надо было работать с двумя клиентами: теплым и холодным, и отрисовать личный кейс. С личным кейсом я справилась быстро, а вот с клиентами.... Холодных клиентов вокруг меня было великое множество, но никто не хотел тратить свое время для работы со своим же запросом. Все в моем ближайшем окружении говорили, что это ерунда и что я зря теряю время. Наконец откликнулась моя знакомая, и я была ей благодарна. Теплого клиента я нашла среди таких же, как и я, обучающихся в чате.

Получив заветный сертификат, я была очень счастлива! Только вот работать мне было не с кем. Я очень дружелюбный и общительный человек. Долгое время проработала в торговле и умею общаться с людьми. Но я люблю работать один на один, чтобы видеть глаза клиента и наблюдать как разворачивается его тема. Проводить мастер-классы в офлайн я не хотела.

У меня возникал вопрос почему люди не хотят работать над своими запросами? Начала жалеть себя, и потраченных денег, хотя в арсенале у меня уже было огромное богатство. Но на тот момент я этого не понимала. Оставила все как есть и продолжила жить своей жизнью. Взгляд потух. Не было радости совсем.

В середине августа 2023 года я узнала, что существует Инструкторский курс. Я, не раздумывая приобрела его. До начала обучения рисовала «год кот», смотрела конференции института и ролики на Ютьюб. Приобретала разные программы в институте. Я понимала уже тогда, что я влюблена навсегда в этот метод.



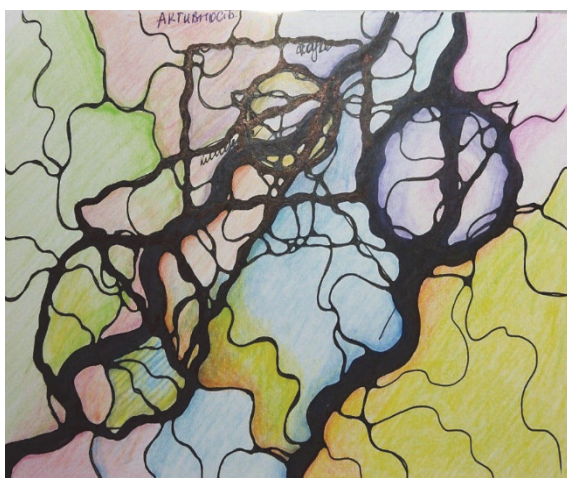
Обязательным дополнительным курсом является курс «Дневник развития. Пользователь». Сейчас я благодарна себе, что не оставила его на потом, а прошла до начала инструкторского курса. Суть его в том, что 21 день человек рисует в формате самокоучинга. Каждый день, погружаясь в эту практику, я открывала в себе новые грани и осознания. Рисование стало не просто творческим процессом, а настоящим инструментом для глубокого самоанализа. Я училась не просто выражать эмоции через цвет и форму, но и отслеживать свои внутренние изменения, фиксируя их на бумаге. Этот опыт, подобно зеркалу, отражал мои страхи, мечты и стремления. Конечно, сейчас я уже по-другому бы его проходила. Знания, полученные на курсе «Эстетический коуч» и «Практика и адаптация» дали свои плоды.

Курс «Эстетический коуч» научил меня работать коучинговыми алгоритмами по шагам таблицы компетенции, а «Практика и адаптация» помогла интегрировать эти знания в повседневную жизнь. Теперь я понимаю,

что каждая линия, проведенная мной в этот 21 день, была не просто бионичной линией, а важным шагом на пути к самосознанию и гармонии.

Возвращаясь к этим дням, чувствую, как они сформировали мою уверенность и позволили заглянуть внутрь себя. Это был не просто курс, а целое путешествие, за которое я навсегда останусь благодарна.

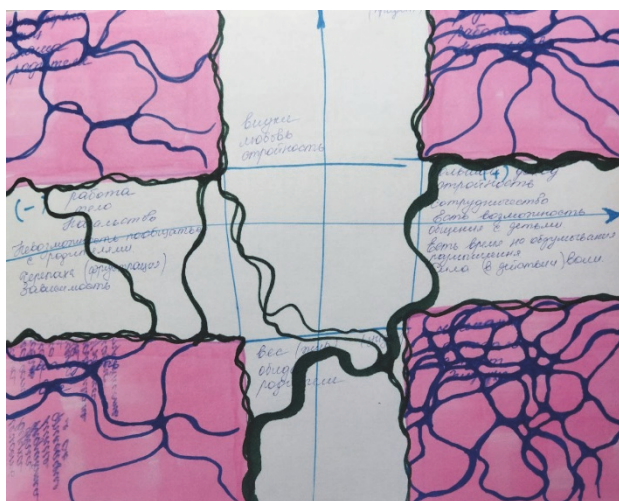
И вот наступил март 2024 года. Я очень ждала начало этого курса. Была на тот момент начитана об авторе метода НейроГрафика, и было очень интересно чему новому меня обучат. Каждый новый материал я жадно впитывала как губка. С каждым занятием я становилась все более уверенной в своих силах. НейроГрафика открывала двери в мир, о котором я так долго мечтала. Мозг отказывался верить в некоторые трансформации мои и моих клиентов, за которыми я тщательно наблюдала и вела статистику. Я чувствовала, как через линии и фигуры моё понимание мира расширяется. Когда я поняла, что меня учат еще работать с клиентом один на один, то моей радости не было предела. В детстве у меня была мечта стать психологом, но на мое обучение у родителей не было денег, да и родители не считали это профессией. А тут мои мечты осуществляются!



А 29 апреля 2024 года Павел Михайлович, как волшебник, дарит хорошие скидки на различные курсы института, и я приобретаю курс «Практика и адаптация» очень для меня полезный как оказалось позднее. После некоторых событий, произошедших в моей жизни, я стала меньше общаться с людьми. Я понимала, что это неправильно и общение – это важная часть для меня. И как раз в этой программе я себя провела как в «матрице Грофа» через родовые пути и родилась заново. Когда моя бадди проводила со мной коуч-сессию, то фраза: «я родилась в МАНГо заново» прозвучала как вывод из нашей сессии. В программе надо пройти три активности, и на самой первой супервизии я сидела «ни жива, ни мертва», меня трясло как «осиновый лист» и мое тело отказывалось мне подчиняться. Я прорисовывала АСО, АСС - напряжение спадало во время рисования, а потом снова нарастало. Я испытала ужас, но этот ужас пошел мне на пользу и уже на демо-сессии я чувствовала себя гораздо увереннее. Осталось пройти менторинг, к нему я уже совершенно готова. Также я уверенно могу сейчас позвонить или выйти в онлайн с клиентом, что буквально год назад не могла себе представить и меня

начинало судорожно трясти. Благодаря НейроГрафике я проработала свой страх.

Также я завела канал в Телеграмм и начала выкладывать свои рисунки и посты. Подписчиков пока мало, но для меня это еще один большой шаг! Я выхожу в социум и готова к общению.



В процессе обучения прошла курс НейроРескью.

Екатерина Сорокина познакомила меня с типами невротизма и работой с горем (стадии и порядок прохождения, что делать и не делать в контакте) и утратами (реальная и символическая). Познакомила меня также с ПТСР: симптомы и возможные осложнения.

Петр Симонов провел лекцию по Диагностике (самодиагностика)

кризисного состояния, включая умение пользоваться различными тестами. Научил отличать коучинг и терапию: ключевые различия запросов и подходов в работе. Очень полезно мне было узнать, как превратить стресс в ресурс. Интеграция позитивного опыта. Также было интересно послушать про парадигмальный анализ: теорию и практику через коуч-диалог по рамкам и теорию и практику писем (практика 3-х писем). Как корректно перенаправить людей к специалисту (психологу, коучу, психиатру).

С Павлом Михайловичем разобрали практики быстрого реагирования и вывода из зоны риска (оцени, остановись, подумай, действуй). NR состояния (покой, разумение, искупление, примирение). Что такое Майнд Мэп, и как провести Нейроспиральную медитацию.

С Андреем Проворовым и Петром Барахтенко прошла практики Rescue. Научилась тренировать внимание и осознанность. Узнала, что такое мышечные пояса Рейха. Какие 4 вида дыхания бывают. Выполняла системные практики для поддержания тонуса и проактивного состояния. Познакомилась как можно дышать по разным уровням тела.

Я продолжала обучение. Смотрела вебинары, работала с клиентами, выполняла домашние задания. Стала очень уставать, ведь помимо курса я работаю на производстве и мой рабочий день начинается с 7 утра. Еженедельные домашние задания, рисунки, тесты, описания, рефераты, дополнительные курсы. Работа с клиентами и самокоучинг. Всё это требует

чувствовать себя уверенно. Энергия поднялась, и я воодушевилась получать новые знания. Так, шаг за шагом, проходило мое обучение на курсе. Всё сложнее и интереснее алгоритмы и модули.



Алгоритм Нейропортрет в НейроСкетчинге полностью поразил меня. Работала с темой стройность. Прочувствовала, как во мне есть все женщины моего рода. В п. 6. Фиксация увидела в своем портрете черты лица мамы. Потом пришел инсайт, что я взяла на себя много ответственности, которая мне не по плечу, и тем самым увеличивала свой вес, чтобы выдержать эту ношу. После того как я это поняла, я сделала, наверное, самый глубокий выдох в своей жизни, и мне стало намного легче. На следующий день на весах я увидела отвес в 2 килограмма.

Эта трансформация не ограничилась лишь числами. Я ощутила, как по мере облегчения груза уходят и внутренние барьеры. Каждое утро стало напоминанием о том, что я могу выбрать легкость, а не тяжесть. Зеркало стало другом, а не соперником. Я начала исследовать глубины своей природы, открывая, что стройность — это не только физическое состояние, но и состояние души. Каждое изменение во мне наполняло новую энергию, позволяя мне понимать, что настоящая свобода начинается с принятия себя.



Еще один мощный для меня алгоритм - «Роль человека через пирамиду логических уровней». Работая над этим рисунком, я влюбилась в «Пирамиду». Здесь я получила такие инсайты, которые при работе с другими алгоритмами не проявлялись. Именно здесь я почувствовала, как может человек подняться на ту высоту, на которую сам себе разрешает. Я разрешила себе очень много. С каждым этапом восхождения по логическим уровням, я все больше осознала, что успех не только в достижении целей, но и в глубоком понимании самого себя. Пирамида предстала передо мной как метафора

Пирамида предстала передо мной как метафора

личного роста: основание — это все, что у меня есть как у студента. Следующие уровни: как я уже применяю свои знания; какие проекты я уже реализую; что я делаю регулярно; какие идеи мне приходят, чтобы вести людей за собой; как я могу свой опыт и ресурсы из прошлого внести в свое будущее; для чего мне все это надо? Каждый шаг вверх был не просто прогрессом, а настоящим самопознанием. Когда я прорисовывала свой бренд, мне пришли вопросы, которые заставили меня пересмотреть все свои приоритеты. Какова моя истинная мотивация? Что для меня важно в жизни и бизнесе? Они открыли двери к новому уровню возможностей, о которых я раньше даже не мечтала. Лежит пока в отдельной папке с названием «важное» и ждет, когда у меня появится время. Бывает, что мне снятся сны, как я восхожу на вершину своей пирамиды. И там, на вершине, я самый главный человек! Потому как пирамида моя!

Параллельно курсу «Инструктор НейроГрафики» я проходила курс «Эстетический коуч». Я поняла, как проводить коуч-сессии по таблице компетенций, которую разработали преподаватели института. Она, как дорожная карта помогает мне в проведении коуч-сессий. Мои знания в теме коучинга значительно расширились. Но так было не всегда. В начале мне стоило не малых усилий разобраться, понять и научиться применять ее. Благодаря четкому разбору Ирины Рождествой по шагам таблицы я смогла полностью ее понять. Я научилась правильно и спокойно проводить коуч-сессии, подбирать алгоритмы под определённый запрос клиента. Мне нравится работать один на один с клиентом. Меня вдохновляет сам процесс коучинга. От появления клиента, выяснения запроса до конечного полученного ожидаемого результата. Вижу, как клиенты доверяют мне и полностью погружаются в работу со своей темой. Я люблю смотреть в глаза клиента, у которого они светятся от получения инсайтов в ходе работы. И я понимаю, что здесь есть и моя заслуга. И это очень ценно для меня. Это элемент драйва в коучинге!

Я получила огромный опыт. Каждая сессия стала для меня полезной практикой, позволяя глубже понять динамику работы с различными людьми коучинговыми моделями. Замечательно, что эти обязательные сессии включены в программу обучения, ведь они служат не только эффективным инструментом для решения и проработки запроса клиентами, но и позволяют коучу отточить свое мастерство и наработать опыт.

Хотелось бы поделиться своим опытом проведения коуч-сессий с клиентами в рамках подготовки к диплому. Клиенты получили желаемый результат. На протяжении нескольких месяцев я работала с разными людьми, каждый из которых имел свои уникальные цели и препятствия на пути к их достижению. Эти сессии помогли понять, что именно для клиентов важно и

помогли раскрыть внутренние ресурсы, о которых многие даже не подозревали. Каждая сессия, каждое взаимодействие с клиентами наполняло меня новыми эмоциями, открывало горизонты, о которых я до этого не мечтала. Я увидела, как рисунок может стать мощным инструментом самовыражения и понимания внутреннего мира. Каждая линия, каждый цвет в НейроГрафике имеет свою историю, свой путь, и это было невероятно мощно. С каждым новым клиентом я становилась всё более уверенной в своих способностях, и это вдохновение заставляло меня двигаться вперед. Я начала делиться знаниями и опытом, чтобы любой мог овладеть этим удивительным методом и открыть для себя новые возможности. Я научилась видеть красоту в изменениях, которые происходят в людях, и это стало для меня самым важным — быть частью их пути и наблюдать, как они раскрываются, словно цветы на солнце.

Работая в самокоучинге, я наблюдаю как быстрее и эффективнее стал работать мой мозг. Я задаю задачу, а он начинает искать и предлагать варианты ответов. И при этом мозг учится активности. В процессе обучения у меня улучшилась память. Я стала легче запоминать информацию, амплифицируя её с уже существующими знаниями. Каждая новая идея становится частью большего пазла, который я собираю с каждым днем. С течением времени я заметила, что моё восприятие меняется. Я стала более открыта к новым подходам и решениям, что помогает находить выход даже в самых сложных ситуациях. Я осознала, что жизнь — это постоянное обучение, и каждая задача, которую я ставлю перед собой, является возможностью для роста и самосовершенствования.

По мере углубления в учебу я открыла для себя не только метод НейроГрафики, но и себя новую. К концу инструкторского курса, я ощущаю себя абсолютно другим человеком. Живым, желающим творить и служить людям. Я поняла, что могу помогать другим, вдохновлять их на перемены и сопровождать в их путешествии. Это стало не просто карьерой, а призванием. Осталось дело за малым - подтвердить свой статус и начать работать в полную силу.

Я благодарна всем коллегам, всем кураторам и супервизорам группы № 9-7, которые были нашим маяком в сложные моменты. Их мудрость и опыт помогли рассеять сомнения и открыли мне новые горизонты. Каждая обратная связь стала важной ступенькой к моему развитию.

Этот год превратил обыденные будни в насыщенные событиями дни, полные позитива и креативных идей. Отправляясь в это удивительное путешествие, я не могла и мечтать о том, что может со мной произойти такая

трансформация. И сейчас, оглядываясь назад, понимаю, что каждый момент, каждая трудность и каждое достижение сделали меня такой, какой я являюсь сегодня. Спасибо всем за это волшебное приключение!