

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Специализация: Эстетический Коуч

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ермолова О.М.

«27» февраля 2025 г.

Выполнил Иманова А.А.

«25» февраля 2025 г.

2024 г.

Эссе

"Путешествие к себе - это не одноразовое событие, это непрерывный процесс самосовершенствования и роста. Каждый раз, когда ты возвращаешься к себе, ты находишь новые грани своей личности, которые ждут своего раскрытия."

Марк Аврелий

«Я Альбина Иманова – богатая и успешная женщина!»

Именно так изначально звучал мой диплом, но в ходе работы название трансформировалось в «Путешествие к себе». Читая мое эссе, вы поймете почему.

Что мне подарил курс Инструктор НейроГрафики: Путешествие к себе.

Пять лет назад я впервые познакомилась с методом НейроГрафика, и это была любовь с первого взгляда. Сначала я ничего не понимала, но, когда увидела, как линия может трансформироваться в целую историю, поняла, что это искусство не только о рисовании, но и о глубоком внутреннем преображении. НейроГрафика открыла для меня удивительный мир самовыражения, и вскоре мне стало ясно, что я хочу не только наблюдать, но и принимать активное участие в этом процессе.

С этой целью я решила обучиться НейроГрафике и сначала прошла курс Пользователь НейроГрафики. Я начала рисовать на свои темы, прорабатывая установки, страхи и ограничения. С каждым рисунком я все больше погружалась в свой удивительный мир. Я не могла молчать и стала делиться своим творчеством в социальных сетях, меня стали спрашивать о моих необыкновенных рисунках и так же просили показать, как рисовать. Тогда я приняла решение учиться на следующей ступени, обучилась на Специалиста НейроГрафики. Это дало мне возможность проводить мастер-классы и работать индивидуально с клиентами. Людям было очень интересно, а мне тем более. Но, как это часто бывает, человек жаждет большего, и я начала чувствовать, что мне недостаточно только этого. Я хотела организовывать больше мастер-классов, исследовать новые темы и углубляться в свою практику. Однако, несмотря на мои мечты, я долгое время сомневалась. Обучение требовало не только значительных финансовых затрат, но и много времени - чего у меня всегда не хватало.

Два года я сомневалась, но, в конечном итоге, решилась. В этом 2024 году я взяла кредит на обучение и поступила на курс, что само по себе было большим шагом для меня. До сих пор помню свои чувства: волнение, страх, трепет и вдохновение. Передо мной словно открылись двери в новую

реальность, ведь позволить себе такой щедрый подарок, значило для меня-переход на новый уровень расширения мышления, позволения и изобилия. Темой, которая встала передо мной остро, стала тема денег. Я очень хотела закрыть свой кредит за три месяца, и каждый день об этом думала. Я не могла просто расслабиться, зная, что на мне висит такой большой долг. Я не люблю кредиты. И каково же было мое удивление, когда Павел Михайлович объявил наш девятый курс «богатым» и мы будем концентрироваться на деньгах. Я была безмерно счастлива, поражена всем происходящим. Это было именно то, что мне нужно, чтобы преодолеть финансовые барьеры и выйти на новый уровень.

И я начала в рамках курса рисовать на тему денег, прорабатывая свои установки, чувства и страхи. Параллельно я решилась и запустила свой обучающий курс, который долго откладывала. В этом большая заслуга НейроГрафики, ведь я работала с преодолениями, набравшись смелости, я сделала то, чего боялась. И о, счастье, мне удалось закрыть свой кредит за три месяца. С одной стороны, это было значительным достижением, и я была восторженна, но, с другой, я заметила, что моё здоровье начинает ухудшаться. Внутренние напряжения и усталость начали сказываться на моём состоянии. Я чувствовала, что сопротивляюсь и постепенно замыкалась в себе. Я очень сильно перенапряглась и устала. У меня не осталось никаких сил на свою другую работу, кроме проекта. И рисовать я тоже не успевала, не могла найти на это силы. Я понимала, что я не справляюсь. Мое состояние оставляло желать лучшего. Но сам проект принес мне радость, удовлетворение, счастье. Три месяца я работала с девочками, делилась с ними знаниями, практикой, теорией и по итогу каждая взяла для себя много нового. Я увидела результаты девочек и была очень довольна своими вложениями времени, знаний в этот курс. В очередной раз благодарила курс «Инструктор НейроГрафики» за то, что решилась на этот курс. Было все прекрасно. Но завершила я проект из последних сил, очень устала и выдохлась, не смотря, на шикарный результат.

В результате я ушла в изоляцию на месяц, а может, даже чуть больше. В это время не имела никакого желания работать и взаимодействовать с людьми. Я сильно погрузилась в себя и в результате этот период привел к пробелам как в финансах, так и в работе. Мое состояние было далеко от нормального, и у меня просто не было сил ни на что. Я чувствовала себя овощем, мне хотелось только спать, спрятаться от всего мира. И я разрешила себе отдаться этому процессу. В результате, эта изоляция была необходима мне для того, чтобы переосмыслить всё, что происходило в моей жизни, и понять, что здоровье беречь нужно прежде всего, не брать на себя слишком много, а действовать в силу своих индивидуальных особенностей организма.

Закончив вести свой проект, я дала себе время ничегонеделанья совсем, и не рисовала, соответственно, тоже все больше и больше отставая от курса, что меня очень пугало.

Проанализировав свое состояние, дав себе отдохнуть, сделав определенные выводы, я решила, что пора выходить из своего "творческого затмения". Я взяла себя в руки и вернулась к рисованию, но на этот раз решила работать на тему здоровья. Я прорабатывала свои страхи, исследуя те области, которые, как мне казалось, требуют глубокого внимания и заботы. Когда я почувствовала прилив энергии, я снова обратилась к теме денег и новых проектов. Благодаря новым инсайтам мне пришли свежие идеи и планы.

Я рисовала и мне приходили новые идеи, так одна из них по созданию терапевтической группы для людей, которые, как и я сталкиваются с бессилием, беспомощностью и тяжелыми чувствами. Как сейчас помню это возникшее желание во мне во время рисования. Этот проект я еще не запустила, но все больше и больше данная идея во мне раскрывается, преобразуется во что-то понятное, ценное и необходимое в первую очередь, мне. И для ведения такого проекта нужно так же не забывать о своем личном состоянии, необходимо много ресурса и энергии. А пока все мое свободное время я посвящаю написанию дипломов и сдаче работе на курсе. Но после сдачи всех отчетов по курсу, снова хочу вернуться к этой теме и еще рисовать на нее.

Но тем временем, пока я рисовала свой новый проект, мне поступило совершенно неожиданное предложение. Иду я как-то в офис, поднимаю голову в небо и думаю о том, что мне самой так хочется сейчас побыть в поле моего учителя, у которого я многому научилась в психологии. Так вот, подумала я об этом и буквально через неделю идя снова по тому же маршруту, мне приходит сообщение на телефон с приглашением от того самого учителя- стать куратором на его курсе психологии. Сказать, что я была в шоке, это не сказать ничего. Я была в восторге! Это ведь значило для меня не просто поддерживающее поле, а новый опыт, рост еще как профессионала. И я стала рисовать на тему – я куратор. Это предложение, рисунки, которые я рисовала, придавали мне еще больше сил, энергии, и так же помогли выйти из уныния. И сейчас, когда я пишу это Эссе, я уже куратор, веду группы, и мне это очень нравится. А еще я узнала, что на роль куратора очень многие желали пойти, но мой учитель выбрал меня. Не чудо ли это? Заслуга НейроГрафики здесь тоже огромная, ведь я рисовала новые возможности и состояния. Ведь я даже не просилась, меня просто выбрали. Значит, я ценна. Именно эта ценность меня дала мне толчок к реализации моих уже других проектов. Расскажу о них далее.

Мои постоянные клиенты очень давно просили меня запустить какой-то проект, связанный со сферой денег. Но я не считала себя к нему готовой,

какого-то паззла мне не доставало. Но! Я же учусь на девятом «богатом» инструкторском курсе. И я решила «Да» пришло это время, когда, если не сейчас. Я это сделала!

Я запустила новый проект «Я есть изобилие» и, пусть на него пришло только пять человек, для меня это было значительным шагом, так как я сделала ценник в три раза выше, чем для моих обычных курсов. Ведь это было для меня очень смелым решением, мне было волнительно, но я позволила себе выйти за грани возможного. Не зря же я столько рисовала на курсе, работала с собой. И я пошла дальше, сделала два тарифа, где один из них VIP. До сих пор мои мурашки, когда выкладывала информацию о курсе, меня всю будоражило. Это было неожиданно для меня, и я была в восторге, когда два участника выбрали VIP-места, а три – стандартные. Для меня это стало символом расширения, разрешения себе поднимать ценник на свои услуги и выстраивать новый уровень финансового мышления. Мне было очень важно заякорить мое новое состояние, и я это сделала, чем безумно горжусь и хвалю себя! И что, самое интересное, желающие стали появляться еще, говоря о том, в следующий раз на новый поток хотят прийти. И о чем это для меня? Во-первых, еще одному потоку быть, а во-вторых, что я ценна, главное, самой осознать свою ценность, а люди приходят именно на нее, и тем, кому важна моя энергия, придут и на новый ценник тоже. Спасибо за это нашему инструкторскому курсу, именно здесь я ощутила себя достойной новых вершин. Ну и пришло время создавать новую базу клиентов. Этим я и буду далее заниматься.

Что же еще произошло в моей жизни, какие перемены. Тема денег и изобилия стала меня сопровождать просто везде. Мне начали попадаться шикарные книги по денежному мышлению, мастер классы, вебинары. Мне стали дарить больше подарков, делать приятности и сюрпризы. Я стала ощущать состояние изобилия внутри себя. И это стало рождать во мне новые идеи.

Я приобрела новую трансформационную игру на тему денег, которая стоит дорого, но я позволила себе этот подарок, ведь это так же новый уровень для моих клиентов, но и это приобретение добавило ещё одну грань познания себя в мою практику. Игру я также взяла в рассрочку, но в этот раз отнеслась к этому спокойно, без лишнего стресса и тревог, буду закрывать рассрочку по мере проведения игр. Ведь на курсе я поняла, как важно беречь здоровье. Но в то же время у меня есть еще одна мотивация - вести чаще новую игру, чтобы закрыть рассрочку и , чтобы игра начала уже работать на меня. Очень жду, когда игра придет и я стану ее проводить и вместе с ней еще больше расти, притягивать новых клиентов.

Теперь тема денег для меня стала спокойной, понятной и ясной. Я почувствовала, что курс действительно помог мне расширить свою

финансовую ёмкость, убрав множество установок и ограничений, расширив мое мышление. Это стало для меня огромным достижением, и я очень рада, что смогла проделать эту работу. Тема денег, изобилия плотно вошла в мою жизнь и теперь она будет занимать отдельное место в моей практике, будут курсы, мастер классы, игры и может быть что-то еще. Кстати, мастер класс на тему я тоже успела провести и результаты у участниц были потрясающие.

Деньги - это здорово, но на курсе поднялась самая важная тема для меня – мое здоровье. Ведь без здоровья, никакие деньги не нужны. Эта тема требует отдельного внимания. Я понимаю, что в ней есть ещё много бездн, которую нужно исследовать. Это не просто работа, а целое путешествие к себе, которое не может быть завершено на одном этапе. Я точно знаю, что ещё вернусь к этой теме, так как она требует глубины и серьезной проработки. Но чему я очень рада, что во время рисования темы здоровья, мне пришло предложение от моего учителя по поводу кураторства, и у нас есть отдельные встречи, где мы работаем с своими темами. Так вот, моя тема на каждой такой встрече все больше раскрывается, слой за слоем убирается боль, тяжесть, груз. И ведь это тоже пришло на мой запрос во время рисования – найти причины моей болезни. На этих встречах я становлюсь ближе к истине.

Так же во время курса, я решилась сходить на прием к врачу, даже рисовала на эту тему. Мне было очень страшно идти, потому что каждый раз слышать, что тебе не лучше, а хуже, страшно. Но я решилась и сходила. Нет, лучше не стало, но я посмотрела страху в глаза, это было важно для меня. Набраться смелости. Поэтому, здесь я тоже себя хвалю и горжусь собой! С таким настроем, смелостью иду вперед, возвращаю веру в свое исцеление, потому что это то основное, что может мне помочь. Буду еще много рисовать на тему здоровья, изучать ее глубже. И вдруг произойдет чудо и случится мое исцеление.

Самое важное, что я вынесла из этого курса, - это возможность глубже услышать себя. Я поняла, что много работаю и часто устаю, поэтому решила действовать в согласии с собой и уважать свои физические и эмоциональные ограничения. Это стало для меня большим уроком. На самом деле, я приняла решение на первое декабря сдать только один диплом, поскольку на второй у меня не осталось физических сил. И я не ругаю себя за это, потому что понимаю, что иногда нужно делать паузу и восстанавливаться.

Таким образом, курс Инструктор НейроГрафики подарил мне невероятный опыт работы с двумя ключевыми темами: деньгами и здоровьем. Я смело прошла этот путь, и каждый момент этого путешествия был ценным уроком. И тему своего диплома мне захотелось назвать «Путешествие к себе», потому что именно путешествие здесь со мной произошло туда, куда раньше дороги были закрыты. И основной вывод, без здоровья никуда, оно на первом месте,

можно убегать в любые другие темы, но это всего лишь закрывашки, ведь от себя не убежишь. Так и я попыталась спрятаться изначально за темой денег, но истинная моя проблема вышла наружу, за что я очень благодарна курсу! Я рада, что смогла проделать эту работу и готова двигаться дальше, продолжая исследовать новые горизонты, которые открываются передо мной. Это только начало моего пути, и я ощущаю, что впереди меня ждут еще более удивительные открытия и трансформации. Ведь, если я смогла выйти на новый уровень денежного мышления и роста, так что же мне мешает выйти на новый уровень роста моей Души, исцеления моего здоровья. Я верю. Я есть исцеление! Я есть сила! Я есть изобилие! Я желаю себе всего самого хорошего и пусть у меня все получится. Да будет так. Аминь.

Хочу уделить особое внимание своему профессиональному росту, как Инструктора НейроГрафики. Я приобрела огромное количество знаний и инструментов для работы с людьми благодаря курсу, и каждый раз я восхищалась и удивлялась тому, сколько интересного дает нам Павел Михайлович. Все эти практики, которые мы выполняли на курсе, расширили меня как специалиста. Мой инструментарий значительно расширился, и эти знания, полученные во время курса, я хочу применять не только в работе с НейроГрафикой, но и в своих личных консультациях и сессиях с людьми.

Преподаватели, ведущие нашего курса, были невероятными. Каждый раз я впитывала в себя новую информацию и восхищалась их манерой подачи. Курс был очень насыщенным и наполненным полезными знаниями. Что касается моих личных работ, я увидела в себе огромное развитие. Те работы, которые были в начале, были скромными, в них не хватало яркости, а линии и пересечения были не настолько красивыми. Но, увидев свои работы в завершении курса, я была просто поражена. Мои работы стали яркими, красивыми и наполненными. Мой профессиональный взгляд стал острее, я стала замечать нехватку линий и понимать, куда можно вести рисунок для его лучшего развития. Я была восхищена своими работами, когда разложила все, что нарисовала. Испытала состояние восторга и эйфории.

Так же я наблюдаю, как вместе со мной растут мои клиенты. Их творческий путь становится все более ярким и насыщенным, они открывают для себя новые горизонты. Каждый рисунок, который они создают, становится отражением их внутреннего мира, их эмоций и переживаний. Я вижу рост и развитие в их работах, в том, как они экспериментируют с цветами, как уверенно осваивают новые техники и подходы. Это не просто процесс создания искусства; это глубокая трансформация, которая происходит в их сознании и восприятии.

Мой постоянный контакт с клиентами дарит мне уникальную возможность наблюдать их изменения. Когда они приходят ко мне в личные сессии, я

вижу, как меняется их мышление, как они начинают освобождаться от внутренних барьеров и страхов, которые когда-то сдерживали их. Каждый новый проект становится для них вызовом, возможностью выразить себя и свои чувства, и я горжусь тем, что могу быть частью этого процесса.

С каждым шагом, который мы делаем вместе, я ощущаю, как мы идем к новым вершинам. Их успехи вдохновляют меня, и я стараюсь передавать им свою энергию и мотивацию, чтобы каждый из них мог раскрыть свой истинный потенциал. Это не просто работа; это партнерство, в котором оба участника учатся друг у друга и растут вместе.

НейроГрафика - это мощный инструмент для изменения, и каждый из нас может преобразовать свою жизнь, открывая новые грани своего творчества. Работа с клиентами помогает мне не только развивать их навыки, но и поддерживать их в моменты сомнений и неуверенности. Я вижу, как они преодолевают свои страхи, и это придает мне сил и вдохновения продолжать нашу совместную работу.

С каждым новым рисунком, каждым новым шагом я понимаю, что наш путь - это не просто процесс создания искусства. Это время, наполненное самоисследованием и внутренним ростом. Мы вместе открываем новые пространства для самовыражения и творчества, и это, безусловно, важный ценный аспект моего обучения. Я горжусь тем, что могу вести своих клиентов к новым вершинам, и с нетерпением жду, какие удивительные трансформации ждут нас в будущем.

Так же все это время я делилась своими успехами в социальных сетях, и мои подписчики видели эту красоту, рост и выражали желание попробовать все эти техники и практики, которыми я с ними делилась. Поэтому мое дальнейшее развитие и рост очевидны. Мне хочется делиться инструментами и знаниями с еще большим количеством аудитории, делать этот мир ярче и добрее, дарить любовь через такой замечательный инструмент, как НейроГрафика. В голове множество творческих идей, которые хочется реализовать. И еще мечтаю проводить мастер классы организациям, большим компаниям онлайн и офлайн. НейроГрафика открывает во мне невероятный поток вдохновения, хочется творить, создавать и воплощать в жизнь все свои идеи. искренне верю, что у меня все получится!

Я выражаю огромную благодарность всем учителям, супервизорам и, в особенности, своему супервизору Ольге Ермоловой за ее поддержку и помощь в написании диплома. И, конечно же, моя безмерная и бескрайняя благодарность создателю метода Павлу Михайловичу Пискареву. Я всегда смотрю на него с восхищением, ведь он создал такой удивительный метод, который стал для меня одним из самых масштабных открытий этого столетия. Спасибо всем!

