

Институт психологии творчества

Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

«Изменение состояния счастья при
использовании метода НейроГрафики у
ХОЛОДНЫХ КЛИЕНТОВ»

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Валентина Андреева

13 ноября 2024 г.

Выполнила Лейла Кантемирова

13 ноября 2024 г.

2024 г.

Специализация: Инструктор НейроГрафики.

Выполнила Лейла Кантемирова

Эссе на тему « Изменение состояние счастья при использовании метода НейроГрафики у холодных клиентов».

Наблюдения и сопоставление результатов изменений в субъективном ощущении счастья в двух группах женщин, находящихся в разных условиях.

Тема «Счастье» очень интересует меня в виду того, что люди ,находящиеся в казалось бы одинаковых условиях по разному ощущают себя счастливыми.

В Википедии «Счастье» есть состояние наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего призвания и реализации.

Понятие «счастье» описывается многими философами, психологами, социологами и даже экономистами. Физиология объясняет состояние счастье выбросом трех видов гормонов в организме, каждый из которых по своему влияет на состояние счастья. Так эндорфины влияют на кратковременные состояния эйфории и радости. Серотонин, вырабатывающийся в отделах центральной нервной системы и желудочно-кишечного тракта создают долговременный фон счастья. А Дофамин- это активирующая система химического происхождения, формирующая привязанности.

Интересно, что есть несколько научных статей, доказывающих, что понятие счастье тесно связано с красотой. Социологи (Гарвардское исследование) указывают на связь счастья и удовлетворенность жизнью с теплыми семейными отношениями и социальным статусом. Экономисты также проводили многочисленные исследования и пришли к выводу, что уровень дохода влияет на уровень счастья. А также наоборот- уровень счастья влияет на уровень дохода.

В философии можно приводить бесчисленное множество цитат, направлений и мнений о счастье. И древнегреческие философы, такие как Аристотель и Эпикур, и восточная философия затрагивали эту тему в своих трудах. Далай-Лама XIV писал , что к счастью можно прийти двумя путями- внешним , улучшая свои материальные условия и внутренним- это путь духовного развития. Он писал: « внешнее счастье без внутреннего не может длиться долго. Но если вы достигли внутреннего спокойствия, то можете обрести счастье даже в самых тяжелых условиях».

В психологии, в частности в позитивной психологии, также глубоко изучается феномен счастья. Состояние счастья определяется как глубокое удовлетворение жизнью и максимум положительных и минимум отрицательных эмоций».

Я с юных лет интересуюсь психологией и философией. По образованию я врач. Последние годы углубленно занимаюсь изучением восточной философии, в частности буддизм и индийская философия. Изучаю Веды. Обучаясь в Институте психологии творчества Павла Пискарева на инструктора НейроГрафики и эстетического коуча вижу связь между всеми направлениями того багажа знаний , которые я накопила и не перестаю удивляться глубине того понимания взаимосвязей, которое старается нам дать Павел Михайлович. НейроГрафика это уникальный инструмент, который дает возможность влиять на наше сознание и подсознание. Это навело меня на мысль, что применяя различные алгоритмы НейроГрафики возможно изменить состояние внутренней удовлетворенности у холодных клиентов. Возможность

диагностики проблем или блоков с помощью природных алгоритмов, убирание страхов и беспокойств используя Алгоритмы снятия ограничений и санкций. Применение алгоритма выявления намерений в случае стагнации. Также возможность выявления ресурсов, используя рамки парадигмального анализа, очень важна для появления чувства уверенности, без которого ощущение счастья невозможно.

Размышляя на эту тему я предположила, что людям, находящимся в привычной для них обстановке сложнее вырваться из замкнутого круга, принять изменения и нарушить комфорт своего существования, даже если этот комфорт давно перестал приносить удовлетворение и состояние наполненности. Они не видят выхода, им кажется, что ничего изменить нельзя, не хватает смелости. Так как я часто путешествую сама и вожу маленькие группы по святым местам Индии, в частности Гималаям, я заметила, что внутренняя трансформация происходит там на глазах. Человек никогда не возвращается из такой поездки таким же, каким был до поездки.

Опираясь на эти умозаключения захотелось провести эксперимент – используя метод нейрографики получить наглядные различия. В целом в Гималаях по другому течёт время – оно там густое, тягучее с провалами в никуда. Я называю это попасть на облако- когда тебе кажется, что ты закрыл на секунду глаза, а на самом деле прошёл час. Или наоборот- закрыв глаза ты надолго погружаешься в грезы, по ощущениям проживая там хороший отрезок времени, а открыв глаза видишь, что и 5 минут не прошло. Могу предположить, что алгоритмы с линией времени у двух групп дадут различные результаты. Также хочется проверить разницу в изменении состояния внутренней удовлетворенности в обоих вариантах. Возможно в Гималаях будут приходить неожиданные инсайты и способы решения задач.

Для проверки своих гипотез я создала 2 рабочие группы в каждой из которых по 4 женщины. Группа № 1 включает в себя женщин, находящихся в условиях высокочастотных вибраций (святые места индийских Гималаев) . С этой группой провела 3 сессии во время поездки и 2 встречи в формате онлайн будут проходить после поездки.

Группа № 2 включает в себя женщин,находящихся в обычных для них условиях.

Свое исследование я еще не завершила и нахожусь в процессе. Перед началом работы все женщины заполнили Оксфордский опросник счастья. Результаты от 14% до 70%.

Группа № 1

1. Женщина 55 лет. Живет в деревне под Казанью. Первоначальный показатель счастья- 42 %. Доброе уставшее серое лицо. Живет с отцом. Проблемы - зависимости от отца и внутреннего одиночества. Сказала, что ее мучают страхи. Перед работой в группе рисовала отдельно с ней АСО. У неё богатая рефлексия по телесным ощущениям и совершенно не может описать эмоции. Результат работы с ней по Алгоритму АСО вселил в меня надежду добиться с ней хороших результатов. Можно ли при помощи Нейрографики сделать из серой мышки принцессу? Думаю вполне реальная цель, главное, чтобы карета опять не превратилась в тыкву. Касательно страхов- в Гималаях проявляла себя совершенно бесстрашно и была готова к любому безумству. У неё часто горели глаза и розовели щеки. Вижу в ней потенциал.
2. Женщина 50 лет. Живет в Азербайджане. Второй брак который её одновременно наполняет и создает регулярную проблему (умный и талантливый муж сливается периодически в бутылку). Есть взрослый сын от первого брака который живёт отдельно. Женщина обладает творческой натурой и близка к природе. Из личного разговора

поняла, что она часто попадает под чужое влияние в связи с неуверенностью. Сильно заботится о телесном комфорте. В Гималаях могла взять себя в руки и терпеть некоторые неудобства. Очень сложный клиент для работы с нейрографикой. Она охотно и хорошо рисует. Полностью поглощена процессом. При этом логическая часть работы и рефлексия вызывают полный ступор. Например слова за 2 минуты вызывают у неё ступор и слезы. Первоначальный тест показал 44% .

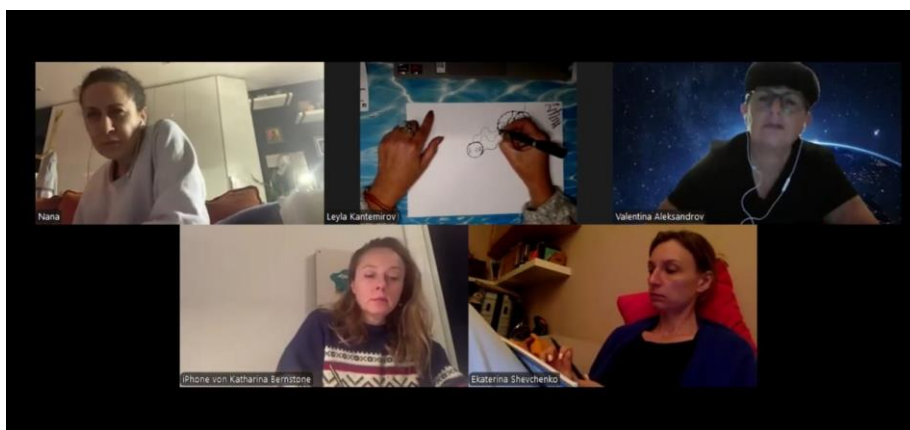
3. Женщина 49 лет. Живет в Германии. Очень творческая личность. Чувствуется пробивная энергетика и сильный характер. Два месяца назад разошлась с мужем после долгих лет брака. Две дочери. Хорошие отношения и с детьми и бывшим мужем. В условиях высокой вибрации ведёт себя очень адекватно, энергии принимает умело. Легко адаптировалась к аскетизму в горных условиях. В рабочей группе чувствует себя уверенно. В процессе сессии сосредоточена и серьезна. Нацелена на результат. На вопрос « Какой результат?» ответила: « Я считаю себя довольно счастливой. Но сейчас чувствую изменения и трансформацию в себе и в своей жизни. Думаю с помощью участия в этой работе смогу лучше понять что мне нужно отпустить, а что приобрести из своих качеств. И конечно же интересно порисовать с Нейрографикой и почувствовать её ». Стартовый показатель её счастья по Оксфордскому тесту 58%.
4. Женщина 34 года. Психолог. Не замужем, детей нет. Очень глубокая личность. Сложности подпустить к себе близко людей противоположного пола. Недавно разорвала близкие отношения. Во время работы в группе показывает отличную рефлексия по четырем пунктам базового алгоритма. Чувствуется профессиональный опыт. Стартовый показатель счастья 57%.



Группа № 2

1. Женщина 56 лет. Живет в Норвегии. Удачный второй брак. Сложные отношения с единственным сыном. Очень доминантная. Неуверенность маскирует под бравадой. Слабое здоровье и большой вес. Ее изначальный показатель счастья 66%. Это один из высоких показателей в двух группах.
Во время работы в группе постоянно забегают наперед, высказывает нетерпение, торопиться. Требуется подтверждения правильности каждого шага её работы и готова начать сначала, если ей в рисунке что-то не нравится. Ресурсы свои не видит, пока ей не озвучить возможные варианты. Очень понравилось рисовать Нейрографику и ждет , когда я начну курс Пользователь. Работая с ней вспоминается рассказ Э.Хемингуэя «Мотылек и танк» - она же мотылек, она же танк.

2. Женщина 62 года. Живет в Германии. Разведена. Двое детей. Сложные, но очень близкие отношения с сестрой и матерью. Именно в этих отношениях вижу причину ее показателя по тесту – он самый низкий из двух групп – всего 14%.
Женщина очень не уверена в себе, ругает себя. Любимое словосочетание- « Ну я не знаю». Нейрографика действует на неё успокаивающе, лицо разглаживается. Ее мало интересуют нейронные связи и результат. Создается ощущение, что рисование по алгоритму выдергивает её из серых дум и позволяет расслабиться. Подумывает пройти курс Пользователь.
3. Женщина 50 лет. Живет в Москве. Никогда не была замужем. Детей нет. Показатель счастья до начала эксперимента 44 %. Сложности с коммуникацией в общем со всеми людьми. Предполагаю в связи с подозрительностью и недоверием к окружающим. Ощущает себя борцом за правду, но подозреваю, что это называется- склочная. Нуждается в каком-нибудь кумире, которого быстро смещает и находит нового. Различение и разум очень мало относятся к ее способу мышления. Во время групповой сессии постоянно отвлекается, не следит за процессом. Наверное самая сложная из всей группы.
4. Женщина 58 лет. Живет на Камчатке. Давно имеет свой налаженный бизнес в Бьюти индустрии, свой завод. Также свое туристическое агенство. Имеет большую дружную семью и спокойный характер. Во время сессии улыбается, когда другие участники задают чудные вопросы или отвлекаются. Женщина производит впечатление абсолютно сбалансированной личности. Показатель ее счастья 70 %. Это самый высокий показатель среди двух групп участников.
Осознает свои ресурсы. Также свои сильные и слабые стороны. В личном разговоре спросила её, что именно она хотела бы получить, изъявив желание участвовать в рабочей группе по теме «Счастье». Женщина ответила, что ей интересно как это проходит, как можно решать вопросы с помощью нейрографики. Также ей очень хотелось участвовать в творческом процессе- то есть рисовать. Такого опыта у нее еще не было.



С первой группой провела 3 сессии офлайн во время поездки. Так как клиенты совсем холодные, то часть первой встречи посвятила объяснению того, как при помощи этапов базового алгоритма мы активируем наши нейронные связи по заданной теме и постепенно от этапа к этапу двигаемся в сторону решения поставленной задачи. Так как я не ставила целью во время этих встреч слишком глубоко внедряться в объяснения, я экскурсно рассказала о методе Нейрографики и её талантливым авторе П.М.Пискареве и мягко подала мысль о прохождении курса Пользователь, чтобы глубже понять систему построения

некоторых алгоритмов, о снижении рисков в результате неправильного применения и понимания.

Со второй группой все встречи онлайн. Три из них уже прошли.

Четвертая и пятая встреча для обеих групп буду проводить онлайн.

Сессия №1 для обеих групп проводила по одинаковому сценарию.

-- Краткое ознакомление с методом.

-- Рассказываю про Нейрографические линии (Линии Пискарева)

-- Учимся правильно проводить нейрографические линии

--Объясняю значение кругов

-- Важность округления

-- Учимся округлять

-- Я попросила каждую из участниц ответить на 4 вопроса

1. Что делает меня счастливой?

2. Что делает в моем представлении других людей счастливыми.

3. Чем я могу осчастливить других людей?

4. Чем другие люди могут осчастливить меня?

--Сравниваем ответы между 1 и 2 а также между 3 и 4.

--В конце урока рисуем круги за 4 минуты.

НАБЛЮДЕНИЯ

Атмосфера в Гималаях отличалась от онлайн встреч. Условия там аскетичные, писать и рисовать приходилось на коленях, на кровати и без света. Рисунки конечно менее аккуратные в тонкостях техники. Зато обсуждения в приглушенном свете создали атмосферу близости, принятия и взаимной поддержки.

В онлайн встречах со второй группой в начале каждой сессии чувствовалась некоторая скованность, которая постепенно отпускалась и заменялась чувством – мы в одной лодке.

Я получила следующий опыт: в процессе работы с группой №2 онлайн мне приходилось давать много личных примеров, чтобы снять скованность. В группе № 1 это делали сами участники-приводили свои примеры.

По результатам моего опросника с ответами на 4 вопроса в Группе № 1 были большие расхождения между ответами на первый вопрос (Что делает меня счастливой) и ответами на второй вопрос (Что делает людей счастливыми). Причем все четверо согласились с тем, что они тоже могут быть счастливы от того , что предполагают для других. Но то , что их делает счастливыми, по их мнению, другим не надо.

В группе № 2 никаких противоречий не было ни у одного из участников.

ВЫВОД из этого опросника сделала следующий- у участников группы 1 есть дисбаланс. Они ощущают себя не совсем такими же, как их окружение. Поиск этого баланса, понимание своей внутренней отстраненности от окружения и привело их на путь духовного поиска.

У участников группы 2 в обычных условиях нет внутренних противоречий – они любят то же, что и другие и взаимообмен с социумом для них вполне комфортен. Поэтому путь духовного роста и развития пока их не манит.

Наблюдения по рисованию кругов: В группе № 1 Трое из четырех участников оставили края листа свободными и нагромодили центр листа. То есть все круги были связаны. Четвертая женщина нарисовала концентрические окружности, то есть многоярусную мандалу.

В группе № 2 клиенты рисовали круги и заполнили все пространство листа кругами, которые были почти не связаны друг с другом.

ВЫВОД. После сессии позволила себе подтвердить вывод , сделанный после опросника - женщины, которых потянуло в Гималаи в своём внутреннем балансе отличаются от женщин,

которых туда не тянет. В их чувствуется слабая связь с социумом и направленность внутрь себя. В тот момент, как у женщин из второй группы всё пространство листа равномерно заполнено.

Сессия № 2 . Алгоритм «Я-ОК»

Целью поставила выявление намерений и главное – ресурсов. Вначале думала про Нейро-древо. Но на моем небольшом опыте поняла, что через рамку парадигмального анализа быстрее достигаешь результат. Я наметила цели, но не привязываюсь к алгоритмам и моделям. Хочется осмыслить результат сессии, чтобы в свободном режиме решать каким будет следующий алгоритм.

На сессии

-- Настройка перед сессией- предложила клиентам закрыть глаза, расслабиться и проговорила 5 пунктов

1. Я-Ок
2. Мои намерения всегда позитивны.
3. У меня всегда есть все необходимые ресурсы справиться с задачей
4. В каждый момент времени я делаю наилучший выбор на данный момент.
5. Изменения не просто возможны, но они неизбежны.

Постаралась раскрыть им значение этих пунктов.

-- Приступили к рисованию Алгоритма.

НАБЛЮДЕНИЕ: Самое значительное отличие между двумя группами было в 3 и 4 квадранте- Выбор и Изменения.

Женщины Группы № 1 (Гималаи) лучше осознавали где необходим выбор. Готовность крутых перемен не проявили, но видели чуть дальше вперед. Так же в этой группе была эмоциональная рефлексия на этапе 3 квадранта- Выбор. Две участницы плакали. Объяснили высокую эмоциональность пониманием необходимости определенного шага. У обоих этот шаг болезненный.

Женщины группы № 2 в 3 квадранте имели сложности. Трое из них не видели или не хотели видеть возможности и определить точку выбора. Одна из четырех четко видела свою позицию- ресурсы, возможности и предполагаемые изменения. Она в этой группе была на позиции «игрок» в команде с «Ребенком» и «подростком».

ВЫВОД: В результате работы по алгоритму «Я-ОК» с темой «Счастье» согласно контрактингу с каждой из участников , 7 из 8-ми достигли желаемого состояния. Одна женщина не смогла ответить ни до ни после сессии. Сказала, что ей нужно еще раз осмыслить. Обещала написать в личку, но не написала. На третьей сессии онлайн она присутствовала.

Какой опыт я получила проведя сессии по алгоритму Я-ОК с этими двумя группами. В группе №1 сессия проходила тепло, душевно и участники хотели обсуждать все вопросы сообща. Учитывая , что я также находилась в высокочастотных вибрациях, наблюдала за своими реакциями, ведением сессии и способностью адекватно реагировать на запросы участников. Заметила, что после эмоциональных моментов накатывала внутренняя усталость. Энергии одних участников передавались другим. Юмор и шутка быстро разряжали ситуацию.

В группе №2 была более рабочая атмосфера и сессия прошла менее эмоционально.

Сессия № 3. Модель «Страты»

Решила взять модель с вертикальной осью времени.

-- Рассказала как строится модель.

--Написали 20 слов за 2 минуты.

-- Выбрали страты, которые сошлись по словам за 2 минуты.

Группа №1 -3 страты- Здоровье, Финансы и Счастье.

Группа №2 – 4 страты- Здоровье, Финансы, Развитие и Счастье.

-- Выполнение модели по базовому алгоритму.

НАБЛЮДЕНИЕ: В обеих группах этап моделирования прошел одинаково с размахом.

Желание быть здоровыми и богатыми очень воодушевило почти всех участников. Исключение составила женщина из группы №2, показавшая на тесте 14 % результата и не давшая оценку предыдущей сессии. Я её не старалась мотивировать. Спросила, все ли ее устраивает в рисунке, может хотелось бы улучшить результат. Она пожала плечами и сказала, что все хорошо и так. (Возможно у неё депрессия и ей нужна медицинская помощь специалиста.) Но на вопрос нравиться ли ей принимать участие в нашей работе ответила, что ждет этих встреч .

Также наблюдала общее оживление на пункте 4.2. Использовались яркие цвета и летали шутки в эфире в первой группе и за столом во второй.

В конце сессии спросила кто хочет первый озвучить свои ощущения- все хотели одновременно и пришлось наводить порядок. Каждая из участниц почувствовала рефлексия на двух этапах- на внесении фигуры «Прошное» (причем независимо от того было оно лучше или хуже) и на моделировании будущего.

Разница между двумя группами для меня выявилась по двум пунктам:

- в наличии страты Развитие у группы №2

- Время на вертикальной оси у женщин группы № 1 было заложено большим шагом (от 1-го до 3-х лет), чем у женщин из группы № 2. (от 3-х месяцев до года).

Это дало мне возможность сделать **вывод**, что в условиях высокочастотных вибраций Хронос и Кайрос не одно и то же. Женщины в Гималаях моделировали более быстрые изменения.

Это подтвердило мои первоначальные предположения о различном восприятии времени в таких разных условиях. Группой № 2 управляет Хронос, а Гималайской группой №1 управляет Кайрос. Меня результат не удивил, но обрадовал тем, что мое предположение подтвердилось.

Могу предположить, что поиск своего счастья у первой группы происходит активнее и возможность его приблизить в процессе следующих двух сессий у них выше.

Следующие две сессии для обеих групп будут проходить онлайн. Четвертую сессию предполагаю проводить по модели с горизонтальной осью времени. Выбор стоит между моделью SCORE и НейроЦель.

Когда вся работа будет завершена, это Эссе пройдет обработку и дополнится новыми данными, ссылками на труды замечательных мудрецов и превратится в научную статью.

ПЕРСПЕКТИВА работы с группой используя инструменты НейроГрафики очень меня заинтересовали. Я уверена, что буду дальше продолжать такие исследования, так как часто беру себе возможность находиться там. В Гималаях мое сердце чувствует себя дома. Там я абсолютно счастлива!

Счастья всем!