

Институт психологии творчества П.М. Пискарева

Дипломная работа

Тема:

«Мой путь инструктора или всегда задавай вопросы.

А что же дальше?»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Силиванова М.М.

«27» ноября 2024 г.

Выполнил Кочеткова Н.А.

«27» ноября 2024 г.

2024 г.

«У самурая нет цели, есть только путь»

Ямамото Цунэтомо

Для вступления к моему эссе я взяла эпиграф из кодекса чести японских самураев, который звучит так: «У самурая нет цели, есть только путь». Несмотря на то, что я не отношусь никаким образом к самураям, мне это выражение запало в душу, ведь оно означает, что сам процесс и способ достижения цели часто важнее, чем сама цель. И действительно, в жизни мы часто ставим себе цели, достигаем их, а далее встаёт вопрос: «А что же дальше?».

Привычка задавать вопросы пришла ко мне не так уж и давно – примерно после того, как я прошла обучение коучингу, а также начала практиковать энергопрактики. Но давайте начнем по порядку. В начале 2024 года в своем сочинении перед инструкторским курсом я написала следующее:

«Моя жизнь на белом свете началась 21 января 1978 года. Возможно, можно считать, что жизнь начинается гораздо раньше, но оставим эти философские размышления и начнем отсчет от этой точки – дня моего рождения. По воспоминаниям мамы, в том январе стояли лютые морозы.

Детство моё прошло в небольшом подмосковном поселке. Далее, как у большинства молодых людей, всё шло по плану: школа, институт, свадьба, семья, ребенок, работа...

Что касается работы, не смотря на высшее техническое образование в IT- сфере, судьба меня направила в школу сначала учителем информатики, затем заместителем директора по информатизации. В 23 года я стала самым молодым заместителем в городе и районе. Как говорят «случайности не случайны». Видимо педагогика, преподавание, наука – все-таки мои направления по жизни. После – была педагогическая аспирантура, обучение коучингу, психологии. От работы со школьниками я перешла к работе с взрослыми людьми: организация курсов повышения квалификации для педагогов, методическое сопровождение учителей, наставничество, работа с управленческими командами школ Подмосковья, тренинги, интенсивы, повышение профессионального мастерства и пр.».

Но вернемся к НейроГрафике. О методе я слышала уже достаточно давно, делала робкие попытки, даже записалась на курс обучения, но что-то пошло не так. Видимо, не было еще моей готовности (скорее всего психологической), не было накоплено в достаточном количестве психической энергии, чтобы осилить этот путь. К тому же я всё

это время работала в личной терапии, а также проходила различные тренинги, практики, работала со специалистами помогающих профессий, что в свою очередь влекло за собой мои личностные трансформации. В этот период одним из моих любимых направлений, а впоследствии и моей профессиональной деятельности, становится родология, которая, как оказалось, очень хорошо вписывается в метод НейроГрафики, но об этом чуть позже.

И вот, наконец-то, моя готовность настала! В июле 2023 г. я принимаю решение, что накопила достаточно знаний, умений, опыта и навыков и прошла обучение «Пользователь НейроГрафики», затем сразу же уровень «Специалист». Параллельно начала проводить сессии сначала с теплыми и холодными клиентами для подготовки выпускных квалификационных работ, а затем групповые и личные сессии со всеми желающими.

На этом этапе интересующихся и посещающих сессии было много, помогал опыт работы по основному месту деятельности в сфере андрагогики – работы со взрослыми людьми, а также полученное образование коуча. Параллельно проходила обучение по организации психологического консультирования.

Личные трансформации начинают набирать еще большую скорость, ведь, кроме работы с клиентами, идет постоянная работа над личными кейсами. В декабре 2023 г. принимаю решение лететь в Санкт-Петербург на новогоднюю вечернюю инструкторов НейроГрафики и встречаюсь лично с П.М.Пискаревым. Это была уже «точка невозврата»! С этого момента вариантов не пойти обучаться на инструкторский курс просто не было! На обратном пути из Петербурга в Москву я подаю заявку и произвожу оплату курса. В Новый 2024 год я вхожу уже «без пяти минут» участником девятого инструкторского курса.

В марте 2024 г. я приступаю к обучению на инструкторском 9-м «предельном» курсе и Павел Михайлович практически на первом же занятии объявляет основную тему всего курса – ДЕНЬГИ. Как это откликнулось мне! Я уже достаточно долго работала над этой темой, но тут мы начали трудиться общим полем будущих инструкторов во главе с маэстро. Такое мощное пространство, конечно же, начало работать очень интенсивно, но к маю что-то пошло не так, и я «поймала» выгорание. Видимо, моя готовность к этой теме и пропускная финансовая способность оказались не на надлежащем уровне. Лето 2024 года прошло совсем неплодотворно, зато осенью был настоящий прорыв! Хорошо, что Павел Михайлович на одном из вебинаров рассказал нам и показал на графике о том, что будут спады, и мы должны быть просто к этому готовы.

И опять вопрос: «А что нового появилось за последние полгода?» В мае 2024 г. меня приглашают на открытую коуч-сессию с Ириной Рождественной! Вот это удача! Не



каждому выпадает такой шанс! Я долго мучилась с определением темы рисунка. Рисовала АВН на выявление возможных тем. В результате в день онлайн-сессии я пришла к вопросу о моей уникальности и о том, чем я могу отличаться от других? В течение сессии мне пришел отклик на программу тренинга, которую мы с моей командой проводим с участием лошадей. Пришла идея отдельным этапом тренинга добавить сессию НейроГрафики. С мая по ноябрь прошло уже 3 таких уникальных тренинга, которые, я думаю, больше нигде не

проводятся. Группа участников собирается в конноспортивной школе, мы знакомимся, определяем запросы, выполняем некоторые тренинговые упражнения.

Далее идет работа группы с профессиональным психологом-ишювентом в непосредственном контакте с лошадьми. После данного блока у нас – обед, приготовленный на костре, время для отдыха, и приступаем к работе с НейроГрафикой. Сколько же положительных, воодушевляющих отзывов мы получили за время проведения наших тренингов! Люди не остаются равнодушными при общении с таким мудрым и очень близким для человека животным – лошадью. А НейроГрафика усиливает этот эффект еще больше! Поступают также запросы от школ на проведение подобных тренингов с подростками. Думаю, пора идти на НейроПедагогику!



Параллельно с обучением я провожу уже в течение года неизменную группу по пятницам в велнес-студии. А 19 октября 2024 года на открытой сессии НейроГрафики мы все вместе подвели итоги. В презентации мы сформулировали 2 версии итогов: одну – серьезную, другую – чуть более веселую (приведены ниже).

Итоги нашей работы за год:

- 56 групповых сессий по пятницам
- более 100 участников
- 12 индивидуальных сессий
- Новогодний ретрит
- НейроПортрет
- Новогодний корпоратив сотрудников с НейроГрафикой

- День рождения студии и вечеринка по случаю открытия после ремонта с НейроГрафикой

- Какао-вечеринка и встреча энергопрактиков с НейроГрафикой
- Выездной тренинг “Лошади и НейроГрафика”
- Родовые практики

А еще за это время было (версия вторая - веселая):

- открыто более двухсот метафорических ассоциативных карт, раскрывающих самое сокровенное. Иногда до слез...

- выпито более 10 литров душистого, полезного, травяного чая в приятной компании

- отпущены 172 ментальные установки, мешающие жить
- сожжено около 12 свечей, а еще столько же записочек на отпускание
- отпущено не считаемое количество обид, страхов, тревог
- пройдено не менее 7 масштабных личностных трансформаций
- выплакано более 3 носовых платков
- в итоге: запечатлено более 300 улыбок, приносящих радость, гармонию, успех, открывающих новые горизонты!

После того, как я получаю право проводить обучение по курсу «Пользователь НейроГрафики», ко мне приходит первый клиент на индивидуальное обучение, который успешно осваивает программу, сдает работы и итоговый тест. Я с гордостью выдаю сертификат Института психологии творчества П.М.Пискарева своей первой ученице.



Также во время проведения открытой встречи по НейроГрафике я провожу презентацию обучения по курсу «Пользователь НейроГрафики», что дает, конечно же, свои результаты. Далее у меня складывается еще одна группа обучения в студии и группа на работе. Все с успехом и огромным интересом обучаются на пользователя. Причем одна ученица сразу после завершения курса пользователя записывается на специалиста в Институт психологии творчества! Также еще одна из учениц сообщила о том, что тоже планирует пойти на специалиста, а далее изучать курс НейроПедагогика.

Также в течение года на тренингах, проводимых на работе, я организовывала работу одной из локаций, которую так и называли «НейроГрафика». Управленческие команды школ Московской области, а это директора, заместители директоров, психологи, социальные педагоги и другие педагогические работники знакомились с методом, с его

автором П.М. Пискаревым, пробовали рисовать свои первые НейроЛинии. Таких тренингов за год мы провели около 10, а это значит, что более 250 членов управленческих команд Подмосквья познакомились с НейроГрафикой и возможно расскажут об этом в



своих организациях, муниципалитетах, коллективах, да просто родным и близким. А это означает, что наше общее пространство НейроГрафики растет и развивается!

Также практически все сотрудники нашей организации принимали участие либо в личных сессиях со мной, либо в групповых. Правда, потом мы получали такой эффект, что некоторые из них переходили на новую, более высокооплачиваемую работу (а рисовали как раз по теме «Деньги») и уходили из нашего коллектива. Одна из коллег вышла замуж после рисования по теме недвижимости: будущий муж сделал ей предложение и в подарок – квартиру! Директор тоже периодически обращался с просьбой провести для него индивидуальные сессии. А как-то однажды, когда мы ждали приезд высокопоставленного чиновника, он написал в нашей общей группе сотрудников, чтобы я вечером нарисовала НейроГрафику для благоприятного и полезного исхода завтрашней встречи! Кстати, встреча прошла удачно, и мы впоследствии рисовали с коллегами Алгоритм выявления намерений по теме открытия нового центра.

Что касается клиентов помимо нашего рабочего коллектива, то за это время мои групповые и личные сессии посетили достаточно большое количество человек. Среди клиентов я бы выделила несколько интересных историй трансформаций. Вот некоторые из них:

Анастасия – методолог, педагог.

- Точка А: завершение декрета. Растерянность и непонимание, что может профессионально делать, нежелание возвращаться в найм.
- Точка В (после посещения групповых и индивидуальных сессий НейроГрафики): сформулированное позиционирование, самозанятость. Понимание целей профессиональной деятельности. Знание своих ресурсов и планирование работы и развития.

Анна – педагог, преподаватель английского языка, большой любитель НейроГрафики, в данный момент проходит обучение на уровень пользователя. За время посещения НейроГрафики произошли следующие изменения:

- осознание своих эмоций, как следствие – уравновешенность;

- психологическое взросление, скорее даже уходит страх брать на себя определенную ответственность;

- расширение сферы деятельности (лучшее понимание себя, своих желаний и возможностей) и как следствие - увеличение дохода.

Наталья – астролог, астропсихолог, большой любитель НейроГрафики.

- Стала больше прислушиваться к себе, к внутренним запросам (раньше очень часто жизнь от ума).

- Четкое разделение и удержание баланса между работой и отдыхом, позволяю себе расслабляться (могла полностью с головой уходить в работу и забыть о себе и отдыхе, не умела останавливать поток мыслей).

- Не была готова к отношениям, не хотела их совсем, не понимала кого и чего я хочу, зачем, страх отношений, а потом просто доверилась себе, послушала сердце и открылась новому для себя опыту, пошла в него, стала взаимодействовать с мужчинами, принимать подарки, учиться благодарности и принимать от них помощь (а то все сама).

- Отпускание контроля (помню год назад я даже не могла 20 слов написать, потому что опять мозг не выключался, не слышала себя), но с каждым разом становилось все лучше, тренинг с лошадьми это ещё раз доказал, что я доверилась себе, другим людям и смогла отпустить контроль.

- Замечает свои достижения, понимает, что с ней все нормально, не осуждает себя, потому что синдром самозванца очень сильно давил, теперь поняла, что она обычный человек и может ошибаться и делать не идеально.

Елена – педагог начальных классов. В этом году осуществила давнюю свою мечту – начать путешествовать! Просто и ёмко. В этих словах именно позволение себе начать путешествовать!

Елена – ассистент директора. За время сессий заметила следующие изменения:

- взросление, осознание своих эмоций и причин их возникновения.
- разрешила себе больше путешествий, посетила Байкал, Нижний Новгород, Новый Иерусалим, Дивеево и Арзамас, Муром.

- больше интересного время провождения всей семьёй.
- занялась здоровьем. Решением застарелых проблем.
- исполнила мечту ребенка о кружке по стрельбе. Раньше, как не искала, не могла найти подходящего.

- вместе детьми занимается в хоровом коллективе.

- понемногу начала изучать инвестиции.

- закончили строительство.

Сейчас опять хочу вернуться к своему сочинению, где почти уже год назад я написала:

«Хотелось бы сегодня зафиксировать реальный «срез» моей жизни и моего нынешнего состояния, как говорится, без прикрас. Дом, семья, работа, трое детей: из них один взрослый, самостоятельный и двое школьников младших классов. Жизнь похожа на «день сурка», вечером уроки и огромная усталость. Не можем с мужем совершить переезд в новый дом, который уже назрел. Из-за этого уже подзабросила дела и хозяйство в своем родном доме, живем с семьей на «два дома». Как говорится в известном произведении: «Фигаро тут, Фигаро там». Ужас, как тяжело и сложно. Масса нерешенных проблем, завязанных на деньгах: кредиты, ремонт в новом доме и переезд, ремонты машин, постоянные поломки и вложения в старом доме, текущие расходы и пр. И это все ухудшается неприятной, некомфортной средой на работе, за которую платят деньги, и это решающий момент. Желание уволиться и найти новую работу очень велико. Страшно из-за кредитных обязательств».

А так я разрешила себе помечтать:

«Ну что же, через 9 месяцев (какой интересный срок – период вынашивания ребенка) я планирую зафиксировать своё новое состояние. Позволю себе помечтать: я – инструктор НГ, я закрыла все кредиты, нашла новую интересную работу с классным окружением, также развиваю свой бизнес. Мы переехали с семьей в новый дом, фасад отделали кирпичом, доделываем ремонт, детей перевели в новую школу, налаживаем с мужем быт. Старший сын женился летом. У меня хорошее состояние здоровья, нормальный (для меня) вес, который держится в пределах плюс минус несколько кг. Я слетала в Париж на мероприятие по НейроГрафике. Я создаю (творю) что-то новое в этом мире. Вокруг меня интересные люди, классное окружение! Я благодарна своим родителям, своему роду, Вселенной, Творцу, миру за мою жизнь! Свою жизнь я ЖИВУ интересно, со вкусом, страстно, а свое дело делаю с энтузиазмом!»

Обращаясь сейчас к тому сочинению, я понимаю, как много изменилось всего за 9 месяцев! По факту: летом 2024 г. состоялся переезд нашей семьи в наш новый дом! А также мы перевели детей в новую школу, причем, несмотря на мои тревожные мысли, детям удалось адаптироваться достаточно быстро и легко. Летом старший сын женился, и мы прекрасно провели время на этом торжественном событии!

Осенью успели отделать фасад дома кирпичом. Погода в этом году очень способствовала нам своим теплом (случайность ли это?). Приходят дополнительные средства от личных и групповых сессий, тренингов, обучения. Но самое «страшное»

произошло с работой. Я очень много рисовала по этой теме, ведь обстановка была мягко сказать токсичной. Я хотела новую работу, новый коллектив, а в результате... полюбила и приняла старую! Я наконец-то приняла тот факт, что якобы «случайно» стала педагогом. Сделала перестановку в своем кабинете, завела денежное дерево, сменила табличку на двери, которая висела уже 5 лет без изменений, прописав на ней свою фамилию, имя, отчество и должность. Проявлять и проявляться – эти слова стали моим девизом.

Я прекрасно себя чувствую, вес держится в пределах выбранной мною нормы. А вот в Париж мы так не слетали. Павел Михайлович отменил данное мероприятие. И я опять в вопросе: «Всегда ли исполняется то, о чем мы мечтаем, рисуем, прорабатываем?» Нет, конечно же, не всегда! Да это и не надо. Некоторые темы отпадают сами собой за ненужностью, меняются события, люди, я меняюсь, в конце концов! Правда в Париж все равно очень хочется, люблю этот город горячо и нежно, не была там уже 11 лет, но, уверена, что всё еще впереди, и НейроГрафика мне в помощь!

Что же еще пока не свершилось? «Из основных целей: закрыть кредиты, новая работа и новое окружение психологически взрослых, состоявшихся людей. Развитие своего бизнеса в сфере помогающих специальностей – это и Нейрографика, и психология, и коучинг и др.». Закрыть кредиты полностью пока не удалось, иду к этому планомерно. Новой работы нет (пока), но зато есть новое окружение психологически взрослых людей, да и сама я постоянно «взрослею» - прохожу трансформации, также прошла сепарацию со старшим сыном. Развиваю свой бизнес: консультации, тренинги, сессии НейроГрафики, родовые практики и др.

Случайны ли эти изменения? Произошли ли они сами по себе? Ведь практически каждый новый жизненный этап, каждую новую цель, мечту, событие, проект я теперь прорисовываю с помощью алгоритмов НейроГрафики. А что же с проблемами, страхами, тревожными состояниями и прочим? Я, конечно же, тоже рисую! Есть работа, которую я начала делать на формате А4, затем плодотворно А3, затем лист ватмана, затем склеила несколько листов ватмана, расстелив их на полу своего кабинета. Все ли в моей жизни теперь безоблачно и прекрасно? Не совсем. Например, сегодня на рабочем совещании был очень неприятный момент с публичной «поркой». Обидно, до слез. Но, что я делаю теперь? Конечно же, рисую АСО, рефлексирую и продолжаю жить и наслаждаться жизнью!

А что же дальше? Какие планы? Я точно знаю, что хочу проводить выставки и ивенты по всему миру и, конечно же, с НейроГрафикой! Хочу разработать свой алгоритм, а также открыть новое направление или может быть свой международный проект или метод?!

И в завершении своего эссе мне хочется вспомнить тот эпиграф, с которого я начала свое повествование: «У самурая нет цели, есть только путь». Так вот ты какой, мой путь инструктора! И, конечно же, жизнь в вопросе: «Интересно, а что же дальше?».

Я думаю, продолжение следует...