

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

«Нейрографика - это как выйти замуж...»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Теплых Галина

«30» ноября 2024 г.

Выполнил Лосева Анастасия

«30» ноября 2024 г.

2024 г.

Тема: «Нейрографика- это как выйти замуж...»

Жизнь без Нейрографики.

Вспоминая своё детство, сколько я себя помню, всегда любила рисовать. Выросла я в деревне, на Алтае, где не было художественной школы, а был лишь один кружок по ведению школьной стенгазеты- это единственное место, где мой творческий полёт фантазий мог бы хоть как-то реализоваться. О том, чтобы научиться рисовать профессионально, я даже не мечтала. Были мечты у моих родителей, и из меня, по их замыслу, должен был получиться успешный врач.

Уже сейчас, прокручивая в голове мысли о том, что ведь могло бы быть всё иначе, я вдруг понимаю, что нет, не могло бы- не получилось бы из меня врача, спасающего и лечащего жизни людей. Я до жути боюсь крови, а уж поставить кому-то укол, обработать рану-это полное оцепенение и стопор...А вот инструктора, спасающего рисованием через погружение в бессознательное человека, почему бы И ДА! Но об этом, забегая вперёд, пришла спустя долгие искания себя.

Стоит упомянуть ещё тот момент, что меня увлекала психология лет с 11, помню, как моя родная сестра, учась в педагогическом колледже, привезла домой тетради с лекциями по психологии, и я в запой читала и рассматривала её записи, тексты, тесты -это было моё первое знакомство с психологией . Рисование и психология- вот что привлекало маленькую девочку Настю.

А началось всё с того, что в 17 лет со мной случилась жизнь, -я родила свою единственную дочь Дарью, от любимого тогда мной человека, и судьба привела меня в маленький город Кемеровской области...И вот тогда начались искания себя. Я выучилась в педагогическом колледже и стала работать воспитателем в детском саду, но моя Душа хотела не этого,- система разрушала меня изнутри, постепенное выгорание окончательно меня истощило. Тогда я решила попробовать себя в индустрии красоты. Успешно за один год, работая в детском саду, отучилась парикмахерскому искусству, приняла участие в чемпионате Сибири -взяла призовые места. И на этом моя карьера закончилась, по причине того, что у меня на тот момент, как у молодого специалиста была скорость улитки.

На этом мои искания закончились,- больше я ничего не искала и свой стресс от работы снимала тем, что собирала пазлы и алмазную мозаику. И вот, одним прекрасным летним днём- 21 июня 2022 года мне звонит моя сестра и рассказывает о методе, который помогает настроить своё будущее и притянуть свою реальность желаемое. Слова сестры навсегда останутся в моей памяти : "Ты собираешь бессмысленную мозаику, а тут рисуешь с пользой!"

Первое знакомство.

Нейрографика- это как выйти замуж, -она с тобой навсегда, и ты больше не можешь без неё ни дня, и она становится частью тебя. Первый раз я приступила рисовать с запросом на отношения с моим любимым человеком, тогда еще не мужем. Слово "рефлексия" я на тот момент ещё осознанно не воспринимала, но почувствовала её ярко и прожила мощно. Результат не заставил себя ждать, мы помирились с моим любимым человеком на этапе внесения цвета. Работает!- поняла я. И в моей Душе зародилось желание пойти учиться к самому автору метода.

Вспоминаю эту бессонную ночь, когда мысленно покупала курс "Пользователь", а на утро, принимая детей в детском саду, нажала кнопку, "оплатить"-это было моё самое счастливое утро на нелюбимой работе.

Далее ошеломляющая эйфория от обучения на курсе «Специалист»- мной двигало ярое желание работать с людьми, говорить о методе,- я начала проводить мастер-классы в единственном кафе нашего города, и на тот момент, это был успешный успех для меня.

2 августа 2023 г.,- покупка следующей ступени- еще один праздник в моей жизни- я реализовала свою самую яркую мечту -стать Инструктором Нейрографики. Познакомившись с Нейрографикой, в моей голове не укладывалась даже мысль- пойти на такое дорогостоящее обучение для меня, не то чтобы оплатить, но события складывались самым наилучшим образом. И далее мне предстояло сделать еще один не менее важный шаг вперед в моей жизни.

С низких вибраций на высокие. Или как меня спасла Нейрографика .

29 сентября. Сон -час у детей на работе. Присела порисовать, пока спят дети. За этим занятием меня застала моя напарница и спросила, с каким запросом я рисую. Отмахнувшись:"Да так, на желание"- не стала посвящать её в подробности, ведь желание было одно- уволиться с нелюбимой работы. Через месяц -я свободная птичка. События развернулись так, что я уволилась и стала работать аниматором детских праздников. Свободный график, работа заряжает окружение сменилось. Стоит отметить, что к этому шагу я шла долгие годы, но страхи изменить свою деятельность постоянно сдерживали меня. Но об этом я расскажу подробнее.

Кейс «Реализация». Познакомившись с нейрографикой, я начала рисовать кейс на реализацию. Сначала на работе появились новые возможности для роста, эти возможности сводились к тому, что только прибавлялся дополнительный объем работы, где денежный доход имел свой ограниченный потолок. Я хотела большего, чего-то другого, плюс, как я уже упоминала, система просто перекрывала мне кислород. Смысл моей жизни заключался в рамках детского сада, я чувствовала себя там, как в клетке, мной управляли. Работа педагога, по истине- призвание, но ,как оказалось, не для моей Души.

Помню, как в сон час я подходила к окошку и смотрела на улицу, людей сидящих на лавочках, прохожих, соседние дома, проезжающие мимо машины... Мысль была одна: " Там кипит жизнь, а я тут как взаперти". Я возвращалась домой и снова садилась за работу, - готовилась к следующему рабочему дню. По выходным писала планы, программы, готовилась к занятиям. Постоянные проверки и бесконечные отчёты, и самое моё "любимое"- сходить в нерабочее время на какое-нибудь собрание, мероприятие, куда сгоняли всех для массовки- так надо системе. Внутри меня просто распирало от негатива, что я проживаю не свою жизнь. Моё тело постоянно находилось в стрессе, негативе и подавленности.

Я продолжала рисовать, и возможности проявились с другой стороны, мне удалось их разглядеть и принять. Это работа аниматора, по началу, совмещала с детским садом.

Потом начала плотно собирать и проводить мастер-классы и организм дал сбой- приступ аллергии до вызова скорой помощи. Тут я поняла, что моё тело отвергает мой образ жизни, да и усидеть на двух стульях, как говорится, не удержишь. А я пыталась подмять под себя все три стула- работа воспитателя, Нейрографика и работа аниматора.

Наступил момент, когда передо мной встал выбор, я прорисовав уже на тот момент желание на увольнение, пришла к тому, что пора прощаться с тем, что меня разрушает и не даёт дышать полной грудью. Были ли страхи? Разумеется, были- мой мозг привык к стабильности. Педагогической деятельности я посвятила 14 лет своей жизни, а здесь поджидает такая перемена, вот тут я и спасала себя через АСО. Постепенно я вошла в гармоничное состояние, стала гораздо спокойнее и радостнее. В моей жизни появились спорт, бассейн, я стала позволять себе удовольствия жизни. Помню состояние абсолютной свободы и радости, и как я произносила фразу из мультика «ЛунтиК» по утрам в бассейне «Я-РОДИЛСЯ!»...Это, действительно было моё перерождение. А время приближалось к новой ступени жизни.

9 месяцев трансформации.

12 марта -старт обучения на инструкторском курсе. Теперь каждый вторник и пятницу, по вечерам у меня самые настоящие праздники. О том, что со мной произойдёт такая трансформация, я даже не подозревала, хотя, Павел Михайлович об этом предупреждал на первом занятии.

Кейс «Отношения с мужем».

За время трансформации я полностью проработала свои отношения с мужем, перестала устраивать "весёлые карусели" на пустом месте, прекратились наши расставания и расходы, которые раньше случались раз в месяц стабильно. И мы оба жили, как на пороховой бочке, не зная, на каком моменте у меня может рвануть, признаюсь, не знала даже я сама, - каждый раз находила новую причину

для «веселого эмоционального аттракциона». Сейчас мне не стыдно в этом признаться, потому что, оглядываясь назад, я понимаю, какую огромную работу над собой проделала, благодаря Нейрографике. Наш отдых раньше сводился к обычному выезду к друзьям, -однообразие и ничего интересного. Этим летом мы впервые, за четыре года совместной жизни, позволили себе отдых вдвоем нового формата – в лесу, в отеле. Дело не сводится к финансовому положению дел, нет. Здесь мы вместе учимся расширять свою зону комфорта. Если чего-то в жизни раньше не было, то теперь я распахиваю этому двери. А месяц назад я спокойно и с легкостью согласилась на то, чтобы муж работал там, где его Душа и стихия, и теперь я имею почётный статус -жена дальнбойщика. Если бы этот момент случился год назад- я бы не смогла принять его решение - работать таким образом. Сейчас с легкость отпускаю. Муж стал зарабатывать в разы больше, подшучивая и спрашивая- «Это ты нарисовала?» . А самое главное событие, которое я нарисовала – это создание семьи. 24 мая 2024года –дата рождения нашей Семьи, к чему мы шли достаточно долго и с сопротивлением, пока я не прорисовала это событие два раза.

Кейс «Отношения с дочерью»



Мои отношения с дочерью поменялись с чёрного на белое. Еще год назад меня трясло от гнева, а она уходила в затишье после своих грубых высказываний, и осадок наслаивался. Я в глазах дочери была самой настоящей маленькой девочкой- истеричкой, и далеко не мудрой, понимающей мамой. Сейчас же всё изменилось,- для неё я стала тем человеком, к которому она может обратиться в любое время суток, с любой просьбой. После того, как я прорисовала на алгоритме по НейроСкетчингу нейропортрет Даши, её подруги по общежитию открыто заявили, что завидуют ей тому, что у нас с ней такие крепкие и тёплые отношения, для них это удивительно, как она мне может доверить любую свою тайну. Нет, я не хвальнось, я просто очень сильно хочу быть для неё опорой и поддержкой. Для меня это, пожалуй, самое большое достижение. Разумеется, в силу её юного максимализма, порой, у нас случаются споры, а Дарье иногда не по нраву моя точка зрения, но я то знаю, что делать в этом случае. Два часа работы с бессознательным через рисунок и дочь чудесным образом меняет своё настроение, а я смотрю на ситуацию спокойно.

Самое ценное, что мне дано было осознать, так это то, что Даша уже стала взрослой, самостоятельной личностью, которая имеет свое мнение, и хочет проживать СВОЙ опыт, в то время, когда у меня этого права не было, и за меня решали мою жизнь. Я же в своих нейрографических рисунках каждый раз выражала намерение быть для нее той мамой, к которой не страшно обратиться за помощью, не страшно раскрыть самое сокровенное, и думать, что мама осудит, не страшно позвонить ночью и поплакать. Раньше звонки по телефону были

только по надобности, сейчас – просто поговорить, узнать, как дела, поделиться происходящими событиями – и это так ценно для меня.

Из глубокого минуса в плюс.

Мне было нелегко проработать отношения с родителями, но и это я смогла сделать. Теперь я смотрю на них абсолютно другими глазами,- самое главное, что случилось со мной,- я стала принимать их выбор,- жить так, как хотят они. Каждый день посылаю им благодарность за жизнь, которую они мне подарили, за воспитание и за то, что они у меня есть.

Я отпустила контроль над всеми . Каждый из моих членов семьи имеет право быть таким, каким хочет быть и проявлять себя так, как считает нужным, жить так, как выбирает, просит Душа каждого из них. Самое главное, что я поняла- они- это не моя личная собственность, которой я могу управлять. Каждый из них имеет право на выбор и проживать свой опыт.

И вот тут хочется отдельно затронуть и раскрыть тему проявленности. Два дня назад, окунувшись через алгоритм НейроТайминг в прошлое воплощение, пришло то самое осознание, зачем я здесь? Проявляться -моя Душа, пришла сюда научиться именно этому- открыто, естественно, свободно и искренне проявляться. Вот почему так много работ отрисовано мной на эту тему. Страхи, зажатость, неприятие -теперь это не про меня.

Рисуя кейс на тему, проявленности, я параллельно проработала тему принятие себя, потому что одного без другого не может быть. Принимаешь себя безусловно- проявляешься, естественно и легко. Большим плюсом ко всему стало то, что я перестала осуждать окружающих- это огромное моё достижение в трансформации, и минус камень с моих плеч. Потому как раньше я частенько ловила себя и тут же ругала, что способна на осуждение, при этом стыдилась и испытывала чувство вины за это,- сколько всего разрушительного внутри от одного осуждения.

Так же замечено мной то, что отпала привычка сравнивать себя со всеми и вся, потому что только мне известен мой путь, а я не знаю изнутри дороги окружающих. Я знаю лишь одно -моя точка отсчёта- это глубокий минус, из которого я выбиралась долгое время и собирала себя по кусочкам.

Долгое время в моей жизни была коронная фраза: "Вопрос -" А что подумают люди? "-у меня стоит на самом последнем месте". Но, как оказалось, это была неправда. Вскрывая своё бессознательное, я вдруг поняла, что во мне всё-таки сидит страх осуждения окружающих. Только жить с этим страхом уже стало невыносимо и тесно -отпустила и распрощалась окончательно. Теперь я свободна. Перестав осуждать, я избавилась от страха осуждения меня- парадокс! Не даром многие говорят: "Окружающая действительность-это ваше внутреннее устройство". Сейчас я чувствую в себе огромную силу идти вперёд, огромный

потенциал, желание проявляться и показывать себя окружающему миру такой какая я есть.

До начала курса я рисовала для себя кейс на "Самоценность", понимая, что это одна из сторон, которую мне необходимо изменить. Разумеется, это проработка себя сказалась на многих аспектах моей жизни.

Я перестала угождать другим людям в ущерб себе, научилась говорить "нет", перестала ставить потребности других выше своих, прекратила предавать себя - иными словами, я научилась расставлять свои границы. В следствии чего, у меня появилось больше энергии, и я начала чувствовать себя собой. Разумеется, я столкнулась сопротивлением. Поначалу это было нелегко, так как моё новое поведение вызывало у окружающих, близких, друзей, коллег недоумение- все привыкли, что я для них удобная.

И мои первые работы в кейсе были наполнены АСО и АСС- я снимала ограничения и санкции с себя, с ситуаций. И, конечно, стоит упомянуть тот момент, что некоторые люди просто отсеялись из моего окружения, потому что теперь я могу спокойно, чётко коротко и ясно дать понять человеку, как со мной можно, а как нельзя.

И если человеку не нравится моё новое поведение, мой спокойный ответ на грубость, то он хлопает дверкой и уходит из моей жизни, я же вполне спокойно к этому отношусь, понимая, что это трансформация моего мира. Теперь я во многом научилась быть наблюдателем, у меня нет надобности доказывать с пеной у рта, что мне сделали неприятно или больно. Всегда есть одна фраза "Со мной так нельзя", а дальше просто наблюдаю за реакцией.

А что касается реакций,- теперь моё любимое занятие- отслеживать. Благодаря рефлексии, я научилась отслеживать реакции (как эмоционально, так и телесные) на ситуации. Это блаженный восторг- отслеживать, распознавать и работать с эмоцией.

Ещё год назад это выглядело так: негативная ситуация- всплеск -выброс эмоций- ответная реакция на ситуацию в виде бури, а дальше осознание, что не стоило так бурно реагировать, досада и подавленное состояние. Сейчас все гораздо мягче и легче. Я максимально быстро ловлю в себе чувство, эмоцию. Ищу, где она находится в теле, на что похожа, какой у неё образ, даю ей на название. И далее не подавляю её, а трансформирую, задавая себе вопрос : "А как я хочу иначе себя чувствовать? И что мне для этого надо сделать, чем себе помочь?"

Я разбудила в себе наблюдателя, благодаря отслеживанию рефлексии, научилась быть в контакте с собой, слушать себя. Для меня это огромное достижение, которое сделано мне мягче и осознаннее.

Начало моего пути реализации.

Наивысшим наслаждением становится для меня то, когда с моей подачи человек влюбляется в Нейрографику и продолжает рисовать, со мной или без меня- это не так важно. Главное, что я влюбила в метод.



Но в нашем маленьком городе есть определённые сложности с тем, чтобы провести коуч-сессию. Это и доверие к самому коучингу- для многих это понятие космического уровня, в городе все друг друга знают, -была воспитателем, а теперь заявляет себя коучем, многим это непонятно. Столкнулась и с хейтерством, что меня позабавило, -я же теперь наблюдатель и позиция такова, что собака лает, а караван идёт. Да и проходят через этот этап абсолютно все.

Вот и получается, когда запускается трансформация внутри, нужно быть готовой ко всему: к тому, что отвернутся люди из твоего окружения, будут падения, хейтерство, возможно, даже одиночество- этот момент, к слову говоря, я тоже прошла. Прошла достойно, потому что находиться наедине с собой- тоже маленькое искусство.

Хейтерство меня не остановило. Я продолжаю организовывать встречи, добралась до города Кемерово, где провела мастер-класс для участников сообщества "Кузбасс за Вас", и все вырученные средства отправила в благотворительный фонд на медикаменты нашим бойцам на СВО. Помню этот момент абсолютного счастья во мне, когда осознала, что моя деятельность способна принести помощь и я могу благодаря Нейрографике творить такие добрые дела.



Совместно с Нумерологом нашего города Дарьей, мы провели теплую встречу, тема которой была направлена на раскрытие женственности, где я раскрыла уникальность алгоритма Нейролотса.



23 ноября 2024 я приняла участие в масштабном событии- Научно- практическая конференция в г. Кемерово, где я, как спикер, представила тему доклада «Нейрографика- позитивные изменения. Как при помощи Нейрографики построить своё будущее по собственному сценарию»



P.S. И ещё коротенько хочется отметить весёлые моменты моего процесса обучения. Со мной на протяжении всех 9 месяцев обучались мои коты. Кот Мышкин регулярно смотрел ночные вебинары и внимательно следил за рукой Павла Михайловича. Басюша каждый раз приходила во время рисования и, мурча, ложилась на рисунок. Друзья подшучивали над этими моментами, говорили, что моим котам тоже положен диплом Инструктора Нейрографики.

