

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь к свободе после 35 лет
служения в найме

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Качалова Е.В.

«28» февраля 2025 г.

Выполнил Овичникова Э.Ф.

«25» февраля 2025 г.

2024 г.

Содержание:

Начало пути	3
Внутренний конфликт	3
Поиск вдохновения	4
Принятие решения	6
Процесс увольнения	6
С НейроГрафикой в новую жизнь	7
Благодарность	11

Начало пути

Свою карьеру я начала сразу после школы, полная надежд на прекрасное будущее. Первые годы совмещая работу и обучение, стремилась развиваться и постигать новое. Моя работа приносила стабильный доход, и, казалось, что я на правильном пути. Я искала возможности для повышения квалификации, получения новых навыков. Каждый успех, даже самый маленький, придавал мне уверенность и вдохновение, и вел меня к моей новой жизни. Спустя времени начала замечать, что рутина поглощает. Каждое утро шла на работу с ощущением, что выполняю одни и те же действия в бесконечном цикле. Каждый день становился похож на предыдущий, и я теряла интерес к тому, что делаю. Понимала, что мне нужно что-то менять, но не знала, с чего начать, и это вызывало у меня сильное беспокойство.

Внутренний конфликт

Каждое утро, просыпаясь, чувствовала грусть и тоску, понимая, что моя работа не приносит мне удовольствие. Но мысли постоянно возвращали к обязательствам, которые на меня легли. Вместе с тем, до конца не понимала, что я хочу делать и чем хочу заниматься. Понимала одно, что хочу творить, что действительно приносит радость и удовлетворение. Однако страх перед неизвестностью и финансовая зависимость удерживали меня. Пытаясь найти оправдание своему состоянию, убеждала себя, что стабильность важнее, чем состояние счастья. Но с каждым днем этот внутренний конфликт становился все более невыносимым. Я чувствовала, как мои мечты постепенно угасают, и это вызывало чувство беспомощности. Временами я думала о том, чтобы изменить свою жизнь, но страх будущего всегда останавливал меня. Осознавала, что нужно что-то делать, но не знала, как сделать первый шаг к переменам.

Поиск вдохновения

В 2019 году, после отпуска, на меня нашло озарение, я хочу переехать в Санкт-Петербург. Меня будто что-то тянуло туда. И все сложилось именно так, как должно было. В считанные дни нашла работу, и уже через неделю сидела в самолете, смотрела в иллюминатор, и понимала, наступает другая жизнь. Да, я вышла опять на работу, но я чувствовала, что что-то должно измениться. Начала исследовать свои интересы, записываться на курсы, искать возможности для самовыражения. Понимая, что жизнь слишком коротка, и нет времени тратить ее на то, что не приносит счастья. Я начала заниматься йогой, посещать выставки, мастер-классы, где встречалась с единомышленниками, что наполняло меня энергией и мотивацией. Каждое новое знакомство открывало передо мной новые горизонты и возможности. Я поняла, что мир полон идей, которые ждут, чтобы быть реализованными. Это пробуждение стало для меня настоящим катализатором изменений, и я почувствовала, что готова идти вперед, несмотря на страхи и сомнения.

В январе 2022 года я познакомилась с НейроГрафикой, и это знакомство стало для меня настоящим откровением. Благодаря инструктору Анастасии Анисимой, которая стала моим первым учителем в этой области, начала понимать, как НейроГрафика может стать не только инструментом для самовыражения, но и способом помочь людям. На курсе «Пользователь» узнала о том, как с помощью НейроГрафики можно работать с эмоциями и внутренними переживаниями, а также как эта техника может служить средством для достижения гармонии, как мост между внутренним миром и внешней реальностью. Анастасия Анисима вдохновила меня своим, её энергия и страсть к НейроГрафике были заразительными, как солнечные лучи, пробивающиеся сквозь облака. Ощутила всем своим телом и душой, что нахожусь на правильном пути. И в 2024 году прошла курс «Специалист».

В процессе обучения не только осваивала новые техники, но и начала осознавать, как важно делиться этим опытом с другими. Важным моментом стало понимание, что НейроГрафика может быть не просто хобби, а настоящим призванием, как звезда, указывающая путь в ночном небе. Постепенно я заинтересовалась возможностью работать с людьми.

Каждое занятие на курсе «Специалист» открывало новые горизонты и углубляло моё понимание НейроГрафики как инструмента, способного изменить жизни людей. Начала осознавать, что НейроГрафика – это не просто рисование, а целая философия, которая помогает людям находить гармонию и баланс. Этот процесс стал для меня настоящим открытием, и я поняла, что хочу продолжать развиваться в этой области.

Одним из самых значительных моментов в этом пути стало создание рисунка на тему «Смена деятельности». После этого рисунка было еще много работ, но она стала для меня не просто творческим заданием, а настоящей терапией. Я помню, как каждая линия, каждый цвет отражали мои внутренние переживания и желания, как будто рисовала свою душу на холсте. В тот момент, когда я закончила работу над рисунком, я поняла, что готова менять свою жизнь. И сейчас я понимаю, что именно этот рисунок стал символом моего нового начала. До конца еще не осознавая, что могу смело уйти из найма, не испытывая страха или стресса, я ощутила прилив уверенности, как будто меня держали за руку и вели туда, где всегда ждали.

С каждым новым рисунком я все больше и больше уверялась в том, что НейроГрафика – это мой путь, что я смогу без стабильного дохода в найме стать счастливее и увереннее в жизни. Начала проводить мастер-классы, делась своим опытом и вдохновением. Положительные отзывы клиентов подстегнули меня продолжать развиваться и искать новые формы самовыражения. Я поняла, что могу не только помогать себе, но и вдохновлять других на изменения в их жизни. Этот процесс стал для меня источником радости и удовлетворения, и я почувствовала, что нахожусь в

потоке, где всё происходит естественно и гармонично, где все в балансе. Теперь я точно знаю, что НейроГрафика – это не просто увлечение, а моя настоящая миссия.

Принятие решения

После долгих размышлений и анализа своих желаний, я приняла решение уволиться. Это было не легкое решение, но уверенное и вдохновляющее. Я поняла, что без этого шага не смогу двигаться дальше. Для себя составила план: сначала накопить финансовую подушку безопасности, а затем начать изучать новые направления. Это придавало мне уверенности и спокойствия. Мое осознание, что страх перед неизвестностью не должен меня останавливать, был настолько глубоким, будто мне кто-то извне его внушал. Внутренний голос подсказывал мне, что перемены – это часть жизни, и они необходимы для роста. Каждый день повторяла себе, что смелость – это не отсутствие страха, а способность действовать несмотря на него. Обсудив свое решение с близкими, получила их поддержку, которая оказала на меня положительное влияние. Я почувствовала, что готова к такому важному шагу, и это ощущение стало для меня настоящим источником вдохновения.

Процесс увольнения

Когда я наконец решилась на увольнение, это было одновременно и страшно, и освобождающе. Я собрала все свои мысли и чувства, чтобы объяснить своему начальству, почему ухожу. Это был момент, когда я почувствовала себя сильной и независимой, как птица, вырывающаяся из клетки. Я покинула офис, оставив за собой 35 лет работы, и вышла в мир, полный возможностей и вдохновения. В тот момент, когда я произнесла свои слова, ощутила, как тяжелый камень сняла в сердца. Кто-то из моих коллег не понимал меня, а другие смотрели на меня с пониманием и поддержкой, и это придавало мне уверенности. Я простилась с каждым, кто стал частью моей жизни, и это было одновременно грустно и радостно.

Понимала, что этот шаг открыл передо мной новые горизонты, и это чувство было невероятно возбуждающим сознание. Выйдя из офиса, я сделала глубокий вдох с верой в будущее, в свою счастливую жизнь. Осознание, что впереди меня ждут новые приключения и возможности, придавало мне сил.

Уход из найма стал для меня освобождением. Я начала рисовать с клиентами, проводить мастер-классы и делиться своим опытом с другими. Это стало началом новой жизни, наполненной творчеством и возможностью делиться знаниями.

Работа с клиентами открыла передо мной новые горизонты. Я увидела, как НейроГрафика помогает людям раскрывать свои внутренние потенциалы, находить гармонию и уверенность в себе. Каждый новый клиент, который приходил ко мне, становился не только объектом моей работы, но и источником вдохновения. Я наблюдала, как с помощью НейроГрафики девушки начинают понимать свои эмоции, находить выход из сложных ситуаций и открывать в себе новые.

С НейроГрафикой в новую жизнь

Каждый из нас рано или поздно сталкивается с моментом, когда привычный уклад жизни начинает казаться серым унылым и скучным. Это может быть вызвано рутинной, профессиональной усталостью или просто внутренним чувством неудовлетворенности. В такие моменты особенно важно найти способ изменить свою жизнь, и именно здесь на помощь приходит НейроГрафика – уникальная техника, способная открыть новые горизонты и помочь в самовыражении.

НейроГрафика – это метод, который сочетает в себе элементы психологии, арт-терапии и нейропсихологии. Она подобна ключу, открывающему дверь в мир наших эмоций и желаний. Когда я впервые столкнулась с этой техникой, была поражена тем, как с помощью простых

линий и форм можно выразить сложные внутренние переживания и трансформировать их в позитивные изменения.

Процесс работы с НейроГрафикой стал для меня настоящим откровением. Я начала осознавать, что каждая линия, которую проводила, отражает мои чувства и мысли, мое состояние. Это было как разговор с самой собой, где можно открыто выразить свои страхи, свою боль, свои надежды и мечты. Например, когда я рисовала АСО, а их было достаточно много, могла рыдать, а когда рисовала нейрографические линии, представляла, как они символизируют мой путь к саморазвитию, где каждый виток – это новый опыт.

Одним из самых значительных моментов в моем пути с НейроГрафикой стало создание рисунка, отражающего мои стремления к переменам. Я помню, что, рисуя, чувствовала, как освобождаюсь от боли, закорюзлых страхов и ограничений. Каждая новая форма на бумаге символизировала шаг к новой жизни, полную возможностей и открытий. Это напоминало мне, как весной распускаются цветы: сначала они прячутся в земле, а затем, пробиваясь сквозь землю, показывают и радуют своей красотой. Процесс стал для меня арттерапией, помогающей осознать, что перемены – это не что-то страшное, наоборот, возможность для роста и развития.

В марте 2024 года я сделала еще один важный шаг на своем пути – стала студентом Инструкторского курса в Институте Психологии творчества Павла Пискарева. Это решение стало для меня логическим продолжением моего увлечения НейроГрафикой и стремления глубже понять психологические аспекты творчества. Я с нетерпением ожидала начала курса, полная энтузиазма и надежд на новые знания. Первые занятия были наполнены вдохновением, и я сразу ощутила, что нахожусь в окружении единомышленников, таких же увлеченных и стремящихся к развитию. Преподаватели делились своими знаниями и опытом, кураторы

подсказывали, когда в этом была важность и необходимость, что создавало атмосферу доверия и поддержки.

Каждое занятие открывало передо мной новые горизонты, и я погружалась в изучение различных методик и подходов, которые помогали мне лучше понять, как творчество может влиять на психологическое состояние человека. Я осознала, что НейроГрафика – это не просто техника рисования, а мощный инструмент для самовыражения и работы с внутренними переживаниями. В процессе обучения я начала применять полученные знания на практике, проводя мини-сессии, что дало мне возможность увидеть, как творчество может трансформировать жизни людей.

Участие в обсуждениях и групповых занятиях позволило мне обмениваться опытом и получать обратную связь от других студентов. Каждый новый проект становился для меня не только вызовом для себя, но и возможностью для самовыражения. Я чувствовала, как растет моя уверенность, и понимала, что обучение – это не только процесс получения новых знаний, но и путь к самопознанию. В итоге, поняла, что этот курс стал для меня не просто образовательным этапом, а настоящим путешествием в мир творчества и психологии, которое вдохновляет меня на новые свершения и открытия.

За все время знакомства с НейроГрафикой я нарисовала не одну сотню работ, именно работ, ведь это полноценная работа с самим собой. По собственной статистике мной нарисовано:

1) На тему обучения на инструкторском курсе: за период с мая 2023 года по июль 2023 года нарисовала 11 АСО, а также нарисовала 8 треугольников – 1, золотое сечение 2, ряды – 1, страты качество жизни – 1. Результат: прохожу обучение на курсе «Инструктор Нейрографики».

2) На тему отношений с мамой – примерно 33 штук и отношений с мужем – 25 рисунка, отношений с мамой – TRUE – 1, SCORE – 1, и

отношений с мужем – TRUE – 1, SCORE – 1. Результат: могу с гордостью сказать, что мои отношения изменились, как мамой, так и с мужем. У меня ушли претензии к ним обоим. Мои отношения с мужем стали взаимно любящие и теплые, появилось взаимопонимание. С мамой тоже отношения стали ровные и добрые, я встала на место дочери, и перестала быть для мамы мамой.

3) На тему: смена деятельности нарисовала 14 АСО, также TRUE – 1, SCORE – 1, нейродрево – 5, страты качество жизни – 3, ИКИГАЙ – 1, многозадачность – 1, золотое сечение – 1. Результат: уволилась из найма, занялась своим делом, и данный момент достигла уровня дохода в найме, а дальше лучше.

4) На тему проявленности нарисовала около 27 АСО, ИКИГАЙ – 1, TRUE – 1, SCORE – 1, нейродрево – 5, многозадачность – 2, страты качество жизни – 3, 8 треугольников – 1, золотое сечение – 1. Результат: напечатана в журнале, веду канал, провожу живые встречи по рисованию.

Особое трепетное отношение появилось у меня к пониманию и осознанию, как правильно пользоваться рамкой рефлексии. Можно сказать, это стало любовью, ведь теперь я могу себя слушать, слышать и чувствовать, а еще появился навык воображения.

С помощью рамки рефлексии я смогла лучше понять и разобраться, что включает в себя понятие рефлексии. С помощью рамки можно разложить рефлексию на составные части. Рефлексия (чувствование себя) – навык обращать внимание в каждом моменте рисования на свое состояние, на образы, чувства, ощущения и мысли.

В первом квадранте рамки находится видение – навык сознания, способность видения на внутреннем экране, способность работать с метафорой, это способствует развитию своего воображения. Это метафорическая, мифическая форма мышления. Хочу отметить, что эта часть мне давалась сложнее всего. В процессе обучения я тренировала

навык сознания, способность видения на внутреннем экране, способность работать с метафорой, что способствовало развитию моего воображения.

Во втором квадранте рамки находятся эмоции, чувства, которые испытывает субъект во время рисования, и которые меняются от момента к моменту. И здесь я работала с эмоциональным интеллектом, и училась различать и настраивать свои чувства, свои состояния. И признаться мне удалось это.

В третьем квадранте рамки – ощущения, те чувства, которые откликаются у нас телесно. Когда мы что-то представили, тут же слушаем свое тело, какой импульс чувствует в теле. Первое время мне было удивительно слушать свое тело. Но практика показала, что тело действительно с нами разговаривает. Важно только его услышать и понять.

В четвертом квадранте рамки – смысл, то значение, которое субъект придал этому моменту. И благодаря обучению, я научилась отслеживать четыре точки внимания, так как они взаимосвязаны. Тренируя в процессе рисования НейроГрафики эти четыре составляющие очень, я начала работать со своим внутренним экраном, проявились чувства и эмоции, и возникли телесные ощущения, и начали выявляться какие-либо смыслы из всего происходящего.

Работа с НейроГрафикой позволила мне оказаться в сообществе единомышленников, где мы можем делиться опытом и поддерживать друг друга. Я увидела, как важно иметь людей, которые понимают и разделяют твои стремления. НейроГрафика объединила нас, как нити, сплетающиеся в красивый гобелен. Мы вместе исследуем свои внутренние миры, поддерживаем друг друга в трудные моменты и радуемся успехам.

Теперь, оглядываясь на свой путь, я понимаю, что НейроГрафика стала для меня не просто увлечением, а настоящим призванием. Она открыла двери к новым возможностям и помогла мне найти свое место в

мире. Я научилась быть открытой к переменам и следовать своему внутреннему голосу. Этот опыт вдохновляет меня делиться своими знаниями с другими, помогая им находить свой путь к самовыражению и гармонии.

В заключение, хочу сказать, что НейроГрафика – это мощный инструмент, способный изменить жизнь. Она помогает нам не только увидеть себя с новой стороны, но и найти смелость следовать своим мечтам, к своим целям. Каждый из нас способен открыть в себе творческий потенциал и внести уникальный вклад в этот мир. Главное – быть готовым к переменам и не бояться рисовать свою жизнь так, как хочется. С НейроГрафикой в новую жизнь – это не просто фраза, а реальный путь к самовыражению и гармонии.

Благодарность

Я хочу выразить искреннюю благодарность Павлу Михайловичу Пискареву и всей команде Института Психологии Творчества за невероятно продуктивный, потрясающий до глубины души, курс «Инструктор НейроГрафики». Ваши знания, опыт и поддержка стали для меня настоящим источником вдохновения. Каждое занятие было наполнено не только теорией, но и практическими занятиями, которые помогли мне глубже понять, как НейроГрафика может трансформировать внутренний мир человека. Атмосфера доверия и дружелюбия, созданная вами, позволила мне раскрыть свои творческие способности и уверенность в себе.

Я ценю вашу преданность делу и желание делиться своими знаниями, что сделало обучение не только полезным, но и увлекательным. Благодаря вашему руководству я почувствовала, что на правильном пути, и это вдохновляет меня продолжать развиваться в области психологии и творчества.

Огромное спасибо вам за этот дар, за этот бесценный опыт!

