

Институт психологии творчества

Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

Мой путь к уверенности:
как НейроГрафика изменила меня

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Жучков С.С.

«21» ноября 2024 г.

Выполнила Филина Е. Б.

«21» ноября 2024 г.

2024 г.

Мой путь к уверенности: как НейроГрафика изменила меня

Введение

Мой путь в НейроГрафике и коучинге — это история о росте, преодолении внутренних барьеров и поиске себя. Этот процесс был далеко не простым, но каждое испытание делало меня сильнее, увереннее и более осознанной в своём деле. Каждая сессия, каждый рисунок, каждое взаимодействие с клиентами — это не просто шаги, это ступени на лестнице, ведущей к новым горизонтам и вершинам, о которых я раньше даже не мечтала.

Жизнь в процессе обучения похожа на увлекательное путешествие, где каждый новый опыт становится прочным кирпичиком для построения лучшей версии себя. Каждый урок, который я получаю, помогает мне глубже понять себя: мои сильные стороны, зоны роста и направления, в которых я могу раскрыться ещё больше. Испытания, которые встречаются на этом пути, не просто проверяют мои пределы — они позволяют мне расширить их, увидеть мир под другим углом и почувствовать в себе силы идти дальше.

Я осознаю, что даже самые сложные ситуации несут в себе скрытую ценность. Они как зеркало, отражают мои внутренние состояния, открывают новые перспективы и становятся шагами к глубокой трансформации. Этот процесс — это не просто накопление знаний и навыков, это бесконечное движение вперёд, которое делает меня более гибкой, устойчивой и готовой к любым вызовам. НейроГрафика не только учит меня жить и работать по-другому, но и позволяет наслаждаться этим процессом, наполняя его смыслом и вдохновением.

Внутреннее сопротивление

Начав инструкторский курс, я уже имела за плечами серьёзный опыт: сертификаты Специалиста по НейроГрафике, НейроФасилитации и НейроПедагогике. Я считала, что знаю достаточно, чтобы уверенно двигаться дальше. Но первая супервизия стала для меня настоящим испытанием. Критика того, как я наложила цвет на линии поля, вызвала бурю эмоций. Внутри я кипела от возмущения: *«Я всё знаю! Мне так красиво! Как вы можете указывать, если это выражает мою уникальность?»* Казалось, меня притесняют, лишают права быть собой.

Но всё изменил один простой вопрос моего куратора: *«Почему для тебя так важно быть уникальной?»* Это было как включение света в тёмной комнате. Вопрос поставил меня перед фактом, что моё сопротивление — не результат внешнего давления, а внутреннего конфликта. С помощью алгоритма снятия ограничений (АСО) я смогла справиться с этим сопротивлением. Этот процесс помог мне успокоиться, осознать свои реакции и посмотреть на ситуацию с новой точки зрения. Когда я вернулась к работе, всё встало на свои места.

На базовом алгоритме моим любимым этапом стало сопряжение. Я могла часами залипать на округлении, находя в этом процессе не только эстетику, но и особую медитативную гармонию. Однако, когда доходило до архетипирования, начинались трудности. Мой перфекционист брал верх: хотелось сделать всё идеально, но я не знала, как это воплотить. *«А ты же не художник», — говорила я себе. — «Последний раз ты раскрашивала с детьми!»*

Ситуация изменилась, когда я углубилась в знания о Пирамиде Сознания. Я поняла, что цвет — это не просто украшение, а мощный инструмент. Он работает как канал, через который можно активировать и усилить желаемые качества. Это осознание дало мне свободу экспериментировать, играть, ощущать азарт. Когда я полностью перешла на использование цветовыделителей, моё восприятие цвета изменилось. Я начала воспринимать цвет как творчество, как возможность выйти за пределы привычного. Я разрешила себе играть. Эксперимент и азарт — это то, что я чувствовала на этапе Архетипирования. Этап Стилизация стал для меня местом вдохновения. Здесь я чувствовала себя художником! Импровизация, синергия, поиск нового — всё это наполняло меня энергией. Для меня этот процесс превратился в безграничную свободу и искреннее наслаждение.

Но я также поняла, что сопротивление, которое возникает на этом и других этапах, — это не враг. Это мой союзник, мой маяк. Сопротивление не просто блокирует путь, оно указывает на те места, где я игнорировала свои эмоции, страхи или убеждения. Это приглашение остановиться, заглянуть внутрь себя, замедлиться и разобраться, что именно вызывает этот дискомфорт. Сопротивление помогает мне глубже понять свои потребности, точки роста и осознать, где необходимо уделить внимание, чтобы продвинуться вперёд.

Сопротивление научило меня видеть свои точки роста, осознавать потребности и находить новые ресурсы. Теперь я понимаю: каждая такая ситуация — возможность стать ближе к себе, расширить границы своих возможностей и идти вперёд с ещё большей осознанностью.

НейроКонтакт: работа с самооценкой

Одним из самых значимых и любимых алгоритмов для меня стал НейроКонтакт. Я буквально не могла остановиться его рисовать. Я прорисовала контакт с будущей командой для моего бизнеса. Из трех человек (из рисунка) одного сотрудника мы уже наняли. На подходе еще один. При найме мои коучинговые вопросы и искренний интерес помогли сделать правильный выбор.

Ещё одной важной работой стал НейроКонтакт, который я использовала для проработки своего отношения к группе студентов на обучении по групповому коучингу. На этом этапе я часто сравнивала себя с другими участниками, ставила их достижения выше своих, а собственный опыт обесценивала. Этот внутренний конфликт не давал мне двигаться вперёд. Я решила проработать это состояние через НейроКонтакт.

Рисунок шёл невероятно сложно: я никак не могла довести его до состояния, которое бы мне нравилось. Я откладывала работу, возвращалась снова и снова, пока наконец не увидела ключевую проблему. На рисунке моя фигура была больше, чем фигуры группы, но её центр находился ниже. Это символизировало моё ощущение, что я всё ещё ставлю себя ниже других, считаю себя менее достойной, не видя, что мне есть что предложить.

Как только я исправила это визуально, всё встало на свои места. Я ощутила свободу и уверенность, начала работать в группе наравне с участниками, которых раньше считала недостижимо успешными. Оказалось, что у них такие же страхи и сомнения, как и у меня. Этот опыт стал для меня не просто осознанием, но и глубоким освобождением. НейроКонтакт помог мне увидеть, что мы все находимся в процессе, и каждый имеет право на своё уникальное место в группе и в жизни.

В какой-то момент я поняла, что единственное, что может мне помочь, — это НейроКонтакт с собой. Это решение стало началом глубокого процесса трансформации, который продолжается до сих пор. Этот путь напоминает мне очищение Авгиевых конюшен, и я здесь за Геракла. Работы действительно много, но я знаю, что справлюсь. Пространство словно слышит меня и направляет нужных людей, события, клиентов, ситуации, которые помогают мне продвигаться вперёд.

Один из самых важных инсайтов был связан с моими эмоциями. Я осознала, что есть чувства, которые я не хочу испытывать. Я как будто замораживаю их и прикрываю более «удобными» для себя реакциями. Например, чувство вины я часто маскировала раздражением. Когда я это поняла и приняла, я стала задавать себе вопрос: *«Что я не хочу чувствовать?»* Этот простой вопрос позволяет докопаться до истинных переживаний, которые скрываются за привычными реакциями.

Одна ситуация поразила меня своей яркостью. Мы с дочерью были у офтальмолога. После всех тестов ей сообщили, что нужно сделать УЗИ глаза. Я моментально взорвалась, требуя подтверждения у врача, действительно ли это необходимо. Когда медсестра вышла, я почувствовала острое внутреннее напряжение. Я задала себе вопрос: *«Где больно? Что я не хочу чувствовать?»* И вдруг меня накрыло осознание: это был страх. Жуткий, всеобъемлющий страх безысходности. Я боялась, что результаты теста покажут что-то серьёзное.

Этот страх был для меня как гром среди ясного неба. Я поняла, что он есть, что он живёт во мне, и никуда от этого не деться. Но я также поняла, что могу выбирать, как действовать. Я успокоилась, спросила дочь, готова ли она сделать тест. Всё оказалось в порядке, и бояться было нечего. Но этот эпизод показал мне, насколько сильное влияние оказывают подавленные эмоции на моё состояние и поведение.

С каждым разом я всё яснее вижу моменты, когда избегаю эмоций. Когда, как уж на сковородке, готова сделать всё что угодно, лишь бы не чувствовать. Теперь я осознаю это не только в себе, но и в других, что, безусловно, является важным навыком для коуча.

Я сознательно проживаю эмоции, позволяя себе быть уязвимой и искренней. Я захожу в эту боль, тоску, разрешаю себе плакать, переживать всё, что поднимается изнутри. Это нелегко, но всегда есть свет в конце тоннеля. Такое проживание похоже на очищение:

через боль приходит ясность, а через слёзы — облегчение. Это мой путь к себе, и я знаю, зачем я это делаю.

Я использовала НейроКонтакт в работе с клиентами, и результаты оказались действительно впечатляющими. Одной из моих клиенток, владельцу детского театра, казалось, что процесс написания сценариев — это всегда борьба и преодоление. Этот труд сопровождался не только эмоциональной нагрузкой, но и физической болью. Мы проработали её запрос через НейроКонтакт, и результат удивил нас обеих. За одну неделю она написала три сценария, причём без привычного напряжения и страдания. Она была поражена тем, насколько легко это далось. Её восприятие творчества изменилось: из установки «выстрадать произведение» она перешла к подходу «бережно к себе, творчество не равно страдания».

Эта работа с клиентами дала мне ещё больше уверенности в силе НейроКонтакта. Я увидела, как глубокое осознание и трансформация эмоций могут изменить не только отношение к процессу, но и результат.

Эти открытия обогащают меня не только как человека, но и как коуча. Я начала глубже понимать клиентов, их выборы и поведение. Могу показать им, какие скрытые эмоции лежат в основе их решений, и помочь справляться с ними. Это позволяет быть чуткой и эмпатичной, строить доверительные отношения и добиваться значительных изменений в их жизни. Такой подход укрепляет мою уверенность в том, что я на правильном пути и что мои инструменты действительно работают.

НейроКомпозиция и выход из эмоционального кризиса

НейроКомпозиция даётся мне непросто. Это момент, когда передо мной встают муки выбора, сомнения и недоверие к себе. Однажды, после работы с личным коучем, я погрузилась в эмоциональную яму такой глубины, что не могла выбраться из неё два дня — это было для меня слишком долго. Чувства переполняли, казалось, что я застряла и не могу найти выход.

В какой-то момент я взяла блокнот, маркер, цветовыделители и отправилась к бассейну с детьми. Мы были в отеле, и я решила, что пока дети играют, я попробую погрузиться в свои переживания через рисунок. Я начала рисовать НейроКомпозицию на маленьком листе формата А5. Это было как шаг в неизвестность, но рисунок, буквально по крупицам, вытаскивал меня из этой тоски.

К концу дня я уже с воодушевлением рассказывала другим о НейроГрафике и её возможностях. Это был мой спасательный круг, который помог выбраться из темноты к свету. Думаю, у каждого из нас есть истории спасения, которые мы храним в своём личном «сундучке помощи». Для меня эта история точно оттуда.

НейроГрафика — это мой надёжный инструмент, который всегда под рукой, что бы ни происходило вокруг. Она помогает выразить самые сложные чувства, снять напряжение и вернуть внутренний баланс. Через процесс рисования я нахожу способ осознать свои

эмоции, прожить их и отпустить. Это не только снимает внутренние блоки, но и позволяет черпать силы и вдохновение для дальнейших шагов.

НейроГрафика для меня — это личное пространство, где я могу быть абсолютно честной с собой. Это момент, когда я нахожу ответы на свои вопросы, возвращаю себе уверенность и спокойствие. Этот инструмент стал для меня источником поддержки, который напоминает: что бы ни происходило, я могу справиться и идти дальше.

НейроМандалы и красота

Особое место в моём пути занимает рисование НейроМандал. Этот процесс всегда был для меня вызовом, особенно на этапе рефлексии. Но стоит мне взять в руки маркер и начать рисовать, как я погружаюсь в особое состояние. Каждая мандала — это не просто рисунок, это путешествие внутрь себя. Одной из самых значимых для меня стала мандала Героя, которая стоит перед моими глазами как волшебная карта моего пути к успеху.

Работа с мандалами открыла для меня красоту не только в результате, но и в самом процессе творения. Я начала замечать, что каждая линия, каждый цвет, каждая деталь обладают смыслом. Это приглашение замедлиться, сосредоточиться на текущем моменте и почувствовать его глубину. Когда я рисую, я учусь наслаждаться движением маркера, тем, как естественно рождается рисунок.

Рисование мандал научило меня отпускать ожидания, доверять процессу и быть в гармонии с собой. Я перестала стремиться к идеалу и стала позволять рисунку рождаться таким, каким он должен быть здесь и сейчас. Этот подход стал для меня уроком жизни: я переношу осознанность в повседневные дела, нахожу красоту даже в рутине и начинаю ценить маленькие шаги.

Теперь мандалы для меня — это не просто творчество, это способ замедлиться и соединиться с собой. Это возможность позволить процессу быть естественным, а жизни — раскрывать свои смыслы в каждом её мгновении.

Коучинг и интеграция опыта

Параллельно с работой в НейроГрафике я углубляю свои навыки бизнес-коучинга. Одна из сессий с клиентом-мужчиной стала для меня настоящим вызовом. Его скептицизм и закрытость вызвали у меня ощущение некомпетентности. Внутри звучал голос: *«Всё, провалила»*. Но, к моему удивлению, я не позволила этому разочарованию захлестнуть меня. Вместо этого я снова и снова возвращала фокус на клиента и его запрос.

Эта сессия стала важным опытом. Она научила меня главному: разрешать себе ошибаться. Это состояние, когда ты позволяешь себе быть несовершенной, оказалось ключевым. После встречи я тщательно анализировала свои действия: что получилось, что не сработало, и где я могла поступить иначе. Такой разбор помог мне понять, что даже в

сложных ситуациях искренний интерес к клиенту и доверие к процессу способны изменить всё.

Когда я полностью сосредотачиваюсь на человеке напротив, на его уникальном опыте и запросах, я создаю пространство, в котором он может открыться. Искренний интерес позволяет задавать глубокие вопросы, которые помогают клиенту увидеть скрытые аспекты своей ситуации. А доверие к процессу освобождает меня от стремления к "идеальному" результату.

Такой подход приносит удивительные инсайты как клиенту, так и мне. Открытость и внимание создают прочную связь, укрепляют доверие и формируют безопасную среду, где человек может исследовать себя с максимальной пользой. Это не только обогащает клиентов, но и помогает мне расти как профессионалу, совершенствуя своё умение быть искренней, аутентичной и чуткой.

Продвижение и работа над собой

В мае я решила попробовать свои силы в проведении групповых мастер-классов оффлайн. Я заранее прорисовала на эту тему кейс и начала действовать. Это был шаг в неизведанное: я вышла на англоязычную аудиторию, сняла помещение, подготовила самопрезентацию и напечатала флайеры. Первый мастер-класс стал испытанием: пришёл всего один человек. Это расстроило меня, но я не сдалась.

В следующий раз я подошла к организации более осознанно. Создала мероприятие в соцсетях, поделилась информацией с разными людьми. На этот раз пришли пять участников: трое англоязычных и двое русскоязычных. Я провела занятие на двух языках, что стало для меня новым вызовом. Мы рисовали АСО, и один из самых запоминающихся моментов произошёл с участницей, которая стеснялась говорить по-английски. К концу занятия она свободно заговорила, удивив не только себя, но и всю группу.

Я провела ещё несколько групповых мастер-классов с русскоязычными участниками, но большого отклика не получила. Через коучинг я осознала, что пока не готова работать с группами в том масштабе, как планировала. Тем не менее, эти занятия стали важным этапом для моего роста.

Особенным событием стал мастер-класс для детей от 5 до 15 лет, на который пришли 12 человек. Детская энергия, непосредственность и любознательность наполнили меня вдохновением. Но было грустно видеть, как некоторые дети уже потеряли эту лёгкость и стали похожи на маленьких взрослых. Этот опыт подтолкнул меня к созданию курса по эмоциональному интеллекту с использованием НейроГрафики на английском языке. Пока этот проект на паузе, но я знаю, что вернусь к нему позже.

Определение целевой аудитории стало для меня отдельным вызовом. Сначала я ориентировалась на детей и их мам, но однажды задала себе важный вопрос: *«Готова ли я заниматься этим через 5 лет?»* Ответ был однозначным — «нет». С опытом и обучением я поняла, что мои клиенты — это предприниматели и менеджеры среднего и высшего звена.

Для расширения своей аудитории я пробовала разные бесплатные способы продвижения, включая ежедневные сторис. Один из самых удачных экспериментов — марафон «Почему я молодец сегодня». Каждый день я делилась своими успехами, вдохновляя не только подписчиков, но и себя, укрепляя уверенность в своих силах.

К концу курса я начала активно заявлять о себе: создала вебсайт, страницы в Facebook и LinkedIn, разработала процесс записи на сессии. Озвучивать стоимость своих услуг мне всё ещё сложно. Иногда я называю цену из состояния: *«А сможет ли клиент заплатить?»*, вместо того чтобы исходить из ценности, которую я даю. Бывает, что после оглашения стоимости клиент уходит. Раньше это стало бы для меня подтверждением страхов: *«Ко мне никто не пойдёт!»*. Теперь я думаю иначе: *«Этот клиент просто не мой»*.

Несмотря на трудности, я продолжаю идти вперёд. Я почти окупил курс Инструктора только за счёт индивидуальных сессий, и это для меня важный показатель прогресса.

Я осознаю, что мой путь развития — это не прямая линия. Это сложный и интересный процесс, полный экспериментов, проб и ошибок. Теперь я вижу ценность каждого шага, даже если он не приводит к немедленному результату. Поиск и исследование помогают мне лучше узнать себя, развить сильные стороны и сосредоточиться на зонах роста.

Этот подход познакомил меня со страхом неудачи. Он есть и никуда не уйдет, но теперь я его вижу. Я позволила себе пробовать новое, принимать изменения как часть движения вперёд. Благодаря этому я остаюсь в процессе, который вдохновляет, поддерживает и помогает находить уникальные решения для творческого подхода к любым задачам.

Заключение

Мой путь — это захватывающее путешествие, наполненное открытиями, преодолением внутренних барьеров и глубоким самопознанием. Каждый шаг на этом пути открывает передо мной новые горизонты, позволяя не только двигаться к своим целям, но и находить истинные ценности и желания. Это больше, чем просто движение вперёд — это процесс, в котором я учусь доверять себе, работать со своими эмоциями и находить баланс между усилиями и радостью.

Я вижу, как мои открытия и трансформации находят отклик у людей, которые приходят ко мне за поддержкой. Это вдохновляет меня ещё больше — делиться своим опытом, помогать другим пройти их собственный путь изменений. Каждый раз, когда я вижу, как моё знание и навыки помогают кому-то осознать что-то важное, сделать шаг вперёд или поверить в себя, я чувствую невероятную радость и благодарность.

Мой путь — это не только история о том, кем я становлюсь, но и о том, как я могу быть полезной другим. Это о взаимной трансформации, о том, как через работу над собой и своим развитием я создаю пространство, где люди тоже могут расти, находить свои ответы и вдохновляться. Этот процесс учит меня, что не только результат, но и сам путь полон смысла и красоты.