

**НЕЙРОГРАФИКА**  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# **Дипломные работы Инструкторов НейроГрафики**

**2019 год**

**Авторы: Ш-Я**



## Оглавление

Шебель Наталия.....	5
Синтез методик Нейрографики и Арт-терапии. ....	5
Вступление. ....	5
Объединенные методики. ....	7
Работы.....	13
Шеремет (Смольянова) Мария.....	14
Нейрографическая и моя жизни.....	14
Введение.....	14
Мои шаги .....	15
Стройность с нейрографикой.....	18
Заключение .....	19
Работы.....	20
Шефер Виктория .....	21
Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей .....	21
1. Введение: Воспитание подростков в межкультурном контексте. ....	21
2. Целевая группа: Подростки .....	23
2а. Подростковая фаза и её задачи.....	23
2б. Развитие идентичности .....	24
2в. Подростки сегодня.....	24
3. Культурно-образовательный подход на примере проекта "Мастерская Нейрографики для подростков".....	25
4. Итоги проекта и перспективы. ....	28
Работы.....	30
Шифер Александра.....	31
Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.....	31
Работы.....	44
Шмидт Наталья .....	45
Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.....	45
СверхноваяЯ.....	45
1. Знакомство с методом Нейрографика .....	45
2. Рождение женского клуба - «СверхноваяЯ», как среды формирования позитивного образа Я.....	48
Эффекты от применения Нейрографики в женском клубе «СверхноваяЯ» .....	54
Дальнейшее развитие Нейроклуба «СверхноваяЯ» ( план мероприятий).....	55
Работы.....	61
Штарк Алёна.....	62



Нейроматрешка .....	62
Введение.....	62
Теоретическая часть .....	63
Техника Нейрографики «Нейроматрешка» .....	65
Отчет о проведенных коуч-сессиях в рамках тестирования техники «Нейроматрешка» .....	66
Отчет о работе с клиентом 1 .....	66
Отчет по работе с клиентом 2.....	71
Отчет о самокоучинге.....	73
Заключение .....	77
Работы.....	79
Шулепова Марина .....	80
Мой путь в нейрографике. Моя нейрографика счастья. ....	80
Мой путь в нейрографику. ....	80
Процесс обучения.....	82
Мои самые важные фокусы внимания в процессе обучения.....	84
1. Самоанализ без посредника.....	84
2. Управление быстрыми изменениями.....	85
3. Превращение любого негативного опыта в ресурс. ....	85
4. Любимый Алгоритм.....	86
Самые сильные результаты в моей жизни после рисования данного алгоритма. ....	87
Примеры моих рисунков по Алгоритму Коммуникация.....	88
Примеры рисунков моих Клиентов по Алгоритму Коммуникация.....	89
Моя клиентская практика. Обучение групп.....	90
Моя клиентская практика. Индивидуальная работа. ....	92
Личные эффекты от обучения. Выход за рамки ограничений!!! .....	93
Работы.....	95
Чернова Мария .....	96
Нейрографика в моей жизни.....	96
Мои поиски и потребности .....	96
Как Нейрографика вошла в мою жизнь. Результат первой работы .....	98
Обучение и практика .....	99
Изменения и результаты.....	100
Место и значение НГ в моей жизни .....	102
Планы и перспективы для жизни и профессии.....	104
Работы.....	107
Чумбаева Ирина.....	108
Возвращение в город молодости. Путь Души.....	108



Возвращение в город молодости. Путь Души.....	108
Точка «0/12» - Обыденная реальность.....	109
Точка «1» - Зов.....	109
Точка «2» - Намерение.....	109
Точка «3» - Порог.....	110
Точка «4» - Союзники.....	111
Точка «5» - Препятствия/Демоны.....	115
Точка «6» - Точка «смерти».....	116
Точка «7» - Подарки Силы.....	118
Точка «8» - Испытания.....	120
Работы.....	124
Ю Татьяна.....	125
Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.....	125
Вступление.....	125
Ветер перемен или как всё начиналось.....	125
Любовь, забота и поток или Как все продолжалось.....	128
Заключение.....	145
Работы.....	147
Якимова Елена.....	148
Шаги к внутренним переменам. Возможности применения Нейрографики в практике кайдзен.....	148
Введение.....	148
Основные принципы выполнения кайдзен.....	151
Применение Нейрографики.....	153
Практика маленьких шагов.....	157
Вопросы к себе.....	160
Заключение.....	167
Работы.....	169
Якшта Ольга.....	170
Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности. Практика омоложения.....	170
Работы.....	185



**Автор:**  
**Шебель Наталия**  
**Супервизор:**  
**Сафонова Светлана**

**Тема:**  
**Синтез методик Нейрографики и Арт-терапии.**

### **Вступление.**

Целью написания данной работы является попытка автора объединить методы и возможности Арттерапии и Нейрографики. Пройдя обучение на этих двух курсах, автор отмечает возможность значительного сокращения арттерапевтического пути клиента с помощью интеграции нейрографических методов и приемов в уже существующие и проверенные временем методики Арттерапии.

### **Краткая сравнительная характеристика Нейрографики и Арттерапии.**

#### 1. Арттерапия.

Если вторая половина прошлого столетия оказалась решающей в становлении арт-терапевтического направления на Западе и в Европе (именно тогда были созданы первые профессиональные объединения в США и Великобритании, обобщившие имеющийся опыт и способствовавшие внедрению и более четкому определению роли арт-терапевтических методов в разных областях практической работы), то у нас в стране арт-терапия только переживает период своего становления. С английского языка это понятие можно перевести как «лечение, основанное на занятиях художественным (изобразительным) творчеством...» Однако, на практике арт-терапия далеко не всегда связана с лечением в строго медицинском смысле слова. Хотя лечебные задачи, несомненно, ей свойственны, существует множество примеров применения методик арт-терапии как средства гармонизации и развития человека (например в образовании), как пути к разрешению социальных конфликтов, последствия стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания, депрессии. Во многих случаях «арт-терапевтическими» называют оздоровительные занятия с использованием физических упражнений, танцев, вдыхания благовоний, чтением сказок и т.д., поскольку



считают, что такое определение охватывает все многообразие форм творческой деятельности и может использоваться для описания воздействия тех или иных видов искусства на человека. Действительно, в Европе, термин «арт-терапия» при его использовании во множественном числе (arts therapies) несет именно такой смысл, однако для обозначения частных форм терапии творчеством, как правило, применяются понятия: драматерапия (психотерапия посредством театрального искусства и ролевой игры); музыкальная терапия (психотерапия посредством музыки); танцедвигательная терапия; психотерапия посредством визуального, пластического искусства тп.

Таким образом, современное понимание арт-терапии предполагает, во-первых, использование языка изобразительного искусства; во-вторых, непосредственное участие Клиента и Арттерапевта в изобразительном творчестве (процессе).

## 2. Нейрографика.

Нейрографика - это молодая наука (29.04.2014), автором метода Нейрографики является П.М.Пискарев – архитектор, психолог, доктор философских наук, профессор. Нейрографика, обладающая абсолютной исключительностью авторского метода, использует в своем развитии достижения философской мысли, психологии (общая психология, психология личности, нейропсихология и других разделов), нейрофизиологии и изобразительного искусства. Однако, следует отметить, что Нейрографика обладает бесспорными и очевидными преимуществами перед другими – основанными исключительно на вербальной коммуникации – формами психотерапевтической и психологической работ. Такие как:

- 1) Практически каждый человек (независимо от возраста, культурного опыта и социального положения) может рисовать нейрографику, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительному искусству. Поэтому нейрографика не имеет ограничений в использовании. Нет оснований говорить и о наличии каких-либо противопоказаний к участию тех или иных людей в нейрографическом процессе.
- 2) Нейрографика является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью или затрудняется в словесном описании своих переживаний. Символо-графический язык нейрографики позволяют человеку, зачастую, более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на ситуацию и житейские проблемы и найти благодаря этому путь к их решению.



- 3) Нейрографика является мощным средством сближения людей. Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения (семья), при затруднении в налаживании контактов (бизнес, производство, школа, какое-либо сообщество и тп.), в общении по поводу слишком сложного и деликатного предмета (межличностные отношения).
- 4) Рисование бионических изображений позволяет обходить «цензуру сознания», поэтому представляется возможность выявить для самого рисующего те социальные роли и формы поведения, которые находятся в вытесненном виде либо слабо проявлены в повседневной жизни.
- 5) Нейрографика является средством свободного самовыражения и самопознания. Она имеет «инсайт-ориентированный» характер, предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

### **Объединенные методики.**

#### **1. Энергетический пирог.**

Профессия и повседневные заботы, образование, хобби и воспитание детей: все это требует времени и энергии. Недовольство и усталость используют большое количество нашей энергии, а наши желания и интересы не получают нашего внимания и остаются не реализованными. Часто мы не задумываемся, как мы используем нашу энергию в повседневности. Какие приоритеты ставим перед собой, какие должны или какие хотим.

Материалы: бумага формата А3, карандаши, маркеры и тп. на выбор рисующего.

Запрос (проблема): Где мои энергетические ресурсы? Сколько мне нужно и как я использую мою энергию?

Методика проведения:

Выберете два маркера (линера, карандаша и тп) разных цветов. Один для настоящего, другой будущего.

Вспомните и запишите, как вы прожили последние несколько дней, месяцев, лет, как вы использовали свое время. Задайте себе вопрос: на какие дела и цели, в какие сферы вашей жизни ушла ваша жизненная энергия.



Теперь следует взять маркер для настоящего и изобразить ваши записи графически в форме круга, разделив его на части, соответствующие размерам ваших сфер жизни:

Профессия, работа

Семья, партнерство

Домашнее хозяйство, сад

Образование (ВУЗ, школа, повышение квалификации)

Социальная жизнь (друзья, общественная деятельность)

Свободное время (хобби, отдых, культура, спорт, отпуск).

Это будет первый энергетический круг, который соответствует настоящему, сегодняшнему состоянию дел (Рисунок ).

Теперь следует проанализировать и решить, все ли устраивает вас в распределении вашей жизненной энергии между сегментами вашей жизни.

Теперь когда мы проанализировали наши сферы жизни и видим графически каково распределение наших жизненных сил, мы можем скорректировать их размер. Перед началом работы следует спросить себя:

Какие изменения я хочу внести, какие сегменты увеличатся в размерах, а какие уменьшаться.

Хочу ли я делить мою энергию между сферами моей жизни или направить только в одну и как много.

Какие альтернативы открываются передо мной, если я изменю размеры сегментов.

Что я жду от моего окружения (мужа, партнера, детей, родителей, друзей, сослуживцев и проч.) и что ждут они от меня.

Что и как решат вносимые изменения в моей жизни. Что изменится.

Что я могу сделать, чтобы мои ожидания оправдались, а планы воплотились в жизнь.

Берем маркер, выбранный ранее для будущего и вносим изменения.

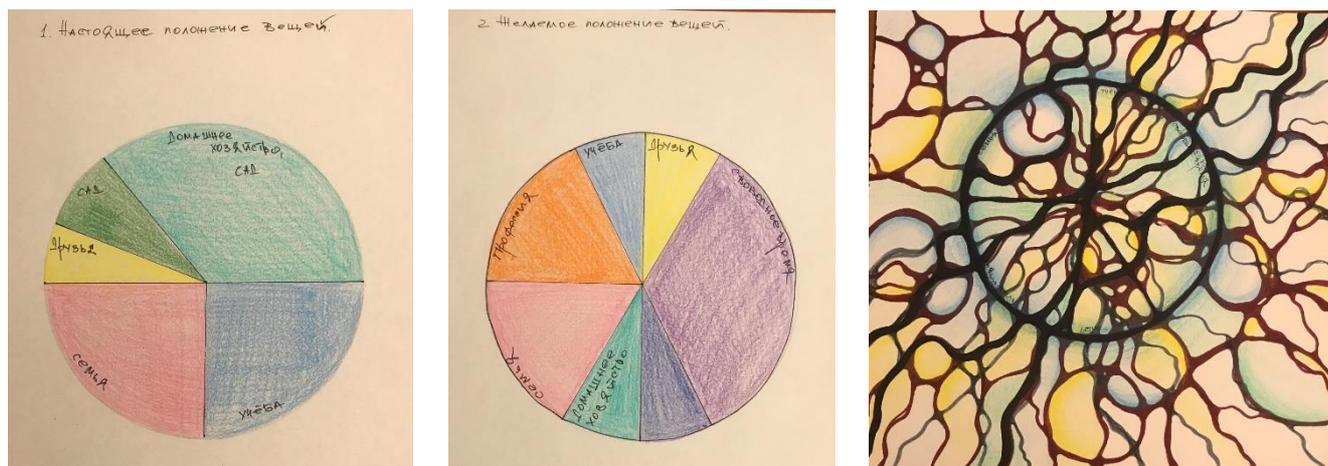


Как именно (императивно или интуитивно) решает клиент.

В сегменты, нашего пирога, которые требуют вливания новых энергий, направляем бионические линии из поля к центру. Сегменты, которые имеют переизбыток энергии, или которые, рисующий хочет совсем удалить из своей жизни в будущем, растворяем в полях (ведем линии от центра в поля).

Далее следуем пунктам базового алгоритма.

Рисунок 1.0. Энергетический пирог в Арттерапии.



## 2. Звезда чувств.

Чувства, эмоции являются неотъемлемой частью нашей жизни. Часто происходит так, что некоторые из них мы вынуждены скрывать, подавлять. Каждое такое чувство, не найдя должного выхода, реализации, остается в теле, накапливается там. Это, в конечном счете, приводит к психосоматической патологии, различной степени расстройств. Путь от чувства к образу ведет к более глубокой встрече с самим собой.

Целью (задачей) данной методики является дифференциация и структурирование внутреннего мира чувств, классификация и интеграции чувств.

Материалы: бумага формата А3, карандаши, маркеры.

Методика проведения:

Клиент проводит анализ своих чувств: какие он испытывает больше и чаще всего, какие когда-то испытывал, самые сильные, самые неприятные и т.п.



Шебель Наталия. Синтез методик Нейрографики и Арт-терапии.

Затем клиент звезду, в которой каждый луч соответствует одному чувству.

Вносит цвет. На этом этапе интересно провести анализ чувств, находящихся друг напротив друга их цвет. Что это значит для клиента? В классической схеме этот этап завершает эту методику и терапевт предлагает следующее методику для работы с проблемными чувствами. Нейрографика позволяет нам продолжить работу на этом же листе и через катарсис и растворение в полях решить проблему быстро и экологично.

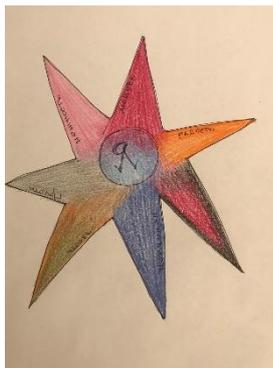
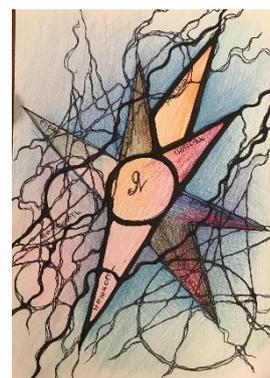


Рисунок 2.0. Звезда чувств в Арттерапии.

Рисунок 2.1. Звезда чувств с интеграцией Нейрографики.



### 3. Фраза в квадрате.

Цель: Данная методика направлена на усиление каких-либо качеств клиента, самоутверждения, принятия. Также может служить диагностическим целям (что волнует Клиента, что на настоящий момент волнует клиента больше всего). Либо заключительной методикой терапии.

Материалы: бумага, формат на выбор, маркеры, карандаши.

Методика проведения: Клиенту предлагается на выбор список фраз:

Что более всего откликается вам на данный момент?

Каким вы хотите выдуть или видите сейчас?



Какие качества вы хотите развить у себя?

Затем Клиенту выдается лист с квадратом посередине и предлагается оформить композицию художественно.

Графический алфавит Нейрографики дает нам другие новые возможности в этой методике. Не только стабилизировать (квадрат) качество, но и задать рост, динамику (треугольник), сгармонизировать (круг), растворить в полях (линия Пискарева).

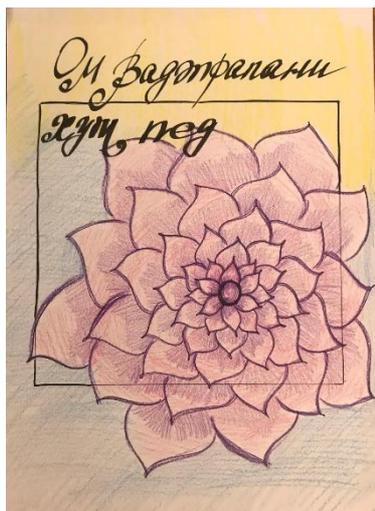
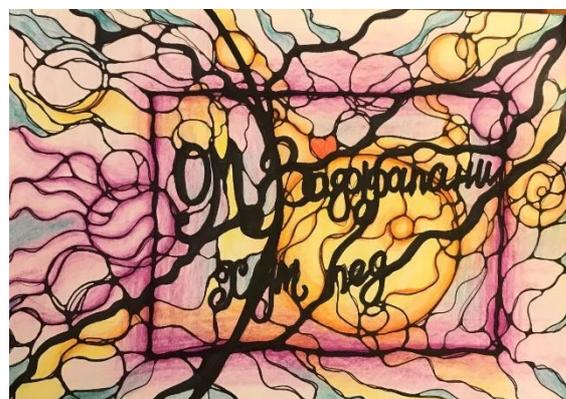


Рисунок 3.0. Фраза в квадрате в Арттерапии.

Рисунок 3.1. Фраза в квадрате с интеграцией Нейрографики ( Фраза в фигуре).



#### 4. Заключение.

По своему характеру арт-терапия в большинстве случаев является недирективной, что, однако, не исключает использования и жестких, структурирующих, директивных моделей арт-терапевтической работы. Это особенно характерно для некоторых видов групповой арт-терапии, что можно видеть на примерах описанных М.Либманн, М.Мауро, А.Копытина. В нейрографии, как и в арт-терапии удастся увидеть всего человека, а не только какую-то его систему или орган. Однако, нейрографика имеет абсолютно экологичный характер алгоритмов, она полностью соответствует все возрастающей потребности современного человека в самостоятельном, мягком, экологичном подходе к его проблемам, неуспешности или неполной



*Шебель Наталия. Синтез методик Нейрографики и Арт-терапии.*

реализации. Особую ценность нейрографическая работа может иметь для детей и взрослых, испытывающих определенные затруднения в вербализации своих переживаний, например из-за речевых нарушений, аутизма или малоконтактности. Это не значит, что нейрографика не может быть успешной в работе с лицами, имеющими хорошо развитую способность к вербальному общению. Для них рисунок может стать альтернативным «языком», более точным и выразительным, чем слова.

В заключении моего небольшого исследования, можно сделать вывод, что главное отличие Нейрографики от Арттерапии заключается в следующем: в Арттерапии методики направлены на диагностику и выявление проблемы в целях поиска методов лечения, либо дальнейшей арттерапевтической помощи клиенту. Алгоритмы Нейрографики позволяют в рамках одного алгоритма, выявить, облегчить или, вовсе, решить проблему. Более того, алгоритмы Нейрографики позволяют мягко и экологично программировать своё будущее. Невозможно нанести вред другому, так как меняется сам рисовальщик, его восприятие реальности, а следовательно, окружение и пространство вокруг него.

Нельзя не отметить, что симбиоз нг и ат не только возможен, но и невероятно продуктивен. С появлением метода Нейрографики у клиента появилась реальная возможность не только самостоятельно глубоко проникнуть в суть своей проблемы, но и сразу облегчить или решить ее.

**[Ссылка на дипломную работу Шебель Наталии в авторском стиле](#)**

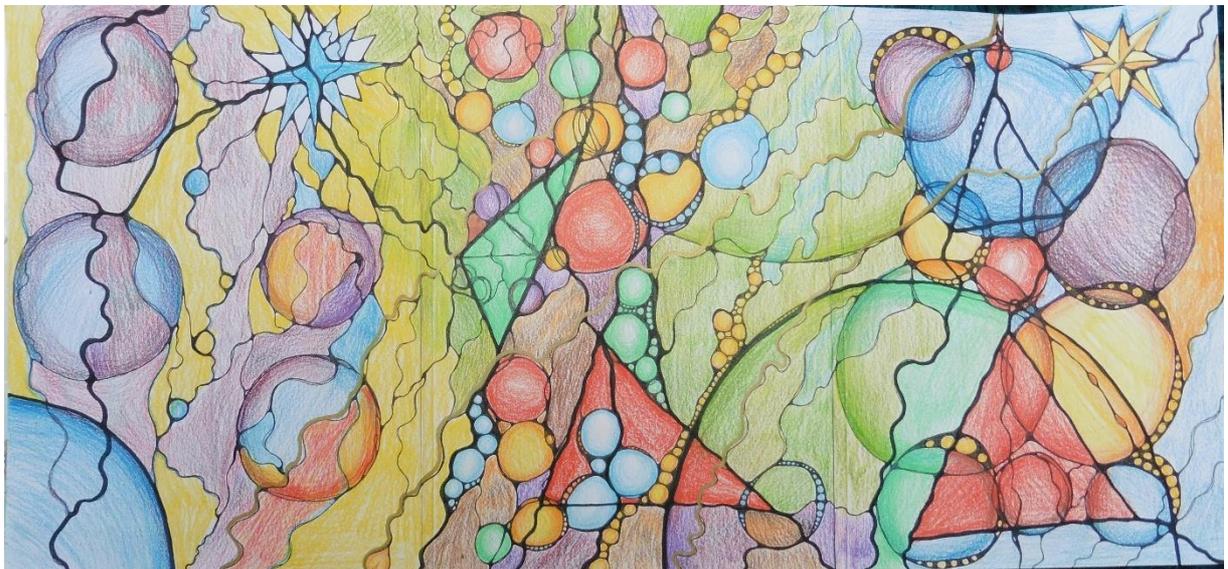


## Работы

Тема: моя художественная мастерская



Тема: мой путь





**Автор:**

**Шеремет (Смольянова) Мария**

**Супервизор:**

**Тупелева Виктория**

**Тема:**

**Нейрографическая и моя жизни.**

### **Введение**

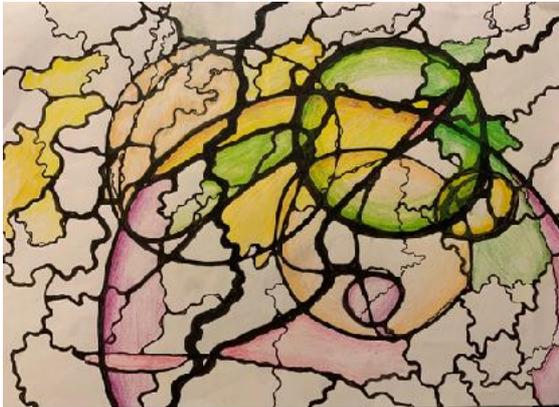
Всю осознанную жизнь, а мне сейчас 37 лет, я считала, что не умею рисовать, при том что у меня мама по первому образованию конструктор-модельер и, а бабушка педагог рисования и черчения, а так же двоюродная сестра рисует игры. И сколько у меня рядом рисующих родственников. И только сейчас, написав эти строчки я начинаю осознавать, что у меня хорошие, великолепные, твердые, крепки корни которые меня подпитывают и откуда я могу черпать силу. Переполняет глубинная радость.

Хотела отметить, что работаю в туризме более 15 лет и в путешествиях на отдыхе старалась найти художественный класс в котором рисуют картину под руководством учителя и в конце отдыха я забирала картину и ехала домой с чувством полного удовлетворения, если этого не происходит ( не находила такого кружка), то можно сказать и не отдохнула.

Могу наверное сказать, что моя жизнь изменилась, когда моя мама скинула мне ссылку на обучение нейрографики и спросила, а может ты еще поучишься?, при том, что у меня 3 высших образования и по ним я не работаю, думаю, ну зачем, еще в коробочку, я больше не хочу. Так я думала до тех пор пока не увидела рисунки Павла Пискарева и его учеников. И это желание научиться так рисовать и так думать меня переполнило и я сразу отправила заявку на полный курс обучения.

Пройдя курс сейчас я понимаю слова Павла Пискарева: Нейрографика-это навсегда.

Могу сказать, что жизнь разделилась до и после. Долгое время не могла приступить к написанию диплома, так как была непреодолимая китайская стена между мной и тем как написать диплом. Стена которую как оказалось просто нужно было прорисовать. И сейчас вы читаете этот текст, только потому, что я сделала кейс работ на эту тему.



Одна из работ на эту тему.

### Мои шаги

Итак начав курс Нейрографика моему долгожданному малышу было меньше года- это был март 2019. Было трудно и в то же время увлекательно учиться. Я укладывала малыша и рисовала ночами. Путь был не прост, за эти месяцы у меня многое что изменилось...

Я понимала где-то далеко в душе, но еще не осознавала, что это переход на новый уровень...

Как то сидя над следующей темой рисунка .. Осознавая, что была трудная беременность, роды, и после родовое состояние, внутри своих мыслей я боялась потерять малыша, так как 9 месяцев боролась за то чтобы он жил и увидя что муж отдаляется, я начала прорисовывать тему «Счастливая семья», «я счастливая».

Как мне казалось, что я могу быть счастлива только с этим человеком. Я была так воспитана, или так сложилось мое мировоззрение, что ребенок должен родиться в любви и родители не в коем случае не должны развестись.

И я бы не когда не подала на развод, почти год боролась за нашу семью, так же прорисовывала эту тему много раз и все равно жила в страхе остаться матерью-одиночкой. Страхи, что не смогу одна воспитать сына охватывали меня.

Но раздрай в семье не уходил, он накрывался какой то пеленой, чтобы я не сильно нервничала в тот момент. И рисунки видимо так же работали на что бы мне было спокойно. Хотя сейчас смотря туда, не понимаю как я это прожила....



## Мои первые рисунки:



Не готова описывать более подробно как я прошла этот путь, но мне безусловно помог интенсив под Питером в 2019 году, хотя после него был еще тот «откат» - то состояние когда ты получил, что то хорошее и ценное и тебя накрывает всей грязью земли, когда в тебе мало энергии. Прилетев с интенсива, я услышала от мужа те слова к которым не когда не будешь готов. Он проговорил твердо и сухо: я тебя не люблю. В тот момент земля ушла из под ног, мне было не понятно, как так? Как же меня можно не любить? я же красивая, ну подумаешь несколько кг мешает, но я же прилежная жена, и я же как минимум мать его первенца.

После были долгие месяцы ухода в себя, не видя ничего вокруг себя, хотелось и умереть и возродиться заново, но как сделать я не понимала, руки опустились. Я не понимала я обучилась такому инструменту, а применить мне было его трудно на себе.. Я пытаюсь, прорисовывала тему счастливая семья. Но счастливей она не становилась, а дело двигалось к разрыву.

Придя как то на дневной тренинг в Москве к Павлу Пискареву на «мой взрыв», работа была совместной от этого еще больше захватывал дух, и там произошло мое маленькое перерождение.

Прилагаю наш рисунок в команде:

Прорисовывая я все же поняла, что для того чтобы мне быть счастливой, мне необходимо быть вдвоем с сыном в мой маленькой семье.

У меня было долгое зависание, я понимала, что это переход, но долго его не применяла. Как сказал Павел





*Шерemet (Смольянова) Мария. Нейрографическая и моя жизни.*

Нейрографика прописана в моих полях... и с этой мыслью я жила до сегодняшнего дня.

И тут приходят мысли у меня есть подруга которая уже как 2 года развелась, но не может выйти из этой ситуации, так как при какой встрече я слышу только все разговора про бывшего мужа. И пришло понимание что с ней нужно прорисовать это. Понимаю, что мне с ней нужно работать и прорисовать эту ее ситуацию.

На данный момент подруга была не готова прорисовывать свои проблемы. Она еще не дошла до этой точки. Будет чем заняться в ближайшем будущем.

Так вот присказка «поаккуратней со своими желаниями - они могут сбыться» и правда работает.

Так вот только сейчас спустя почти год, могу сказать Я самый счастливый человек, у меня есть сын и мы можем вместе делать очень много всего интересного. И самое замечательное малышу нравится рисовать и он постоянно забирает у меня карандаши и маркеры. А в нашу жизнь если будет нам нужно, то придет человек, которого мы сделаем более счастливым уже его.

Я вернулась к себе. На душе так тихо и спокойно. Воодушевленная на дальнейшее творчество.

Павел как то сказал на уроке, что «Никто ничего никому не должен каждый двигается в своем потоке в своем ритме, режиме. Сколько людей столько разных судеб, разных маршрутов» и эта фраза меня зацепила, так как я думала, что я отстающее звено , так как диплом пишу очень долго, и тут пересушивая лекции... он меня приободрил.

Я предполагала, на этих словах работа закончена, но не тут то было...

Дописывая диплом с опозданием и это мне и помогло поставить точку и увидеть результат от полтора года прорисовки. Прорисовав свои больные точки я вышла в состояния гармонии и спокойствия с самим собой - это для меня большой подвиг.

Готовясь к сдаче диплома, я брала каждый свой рисунок с курса и его дорисовывала внимательно и прислушиваясь к своим ощущениям, взяв рисунок вроде бы как из прошлого, так как эта тема как мне казалась для меня уже пройдена и нет в ней смысла. Тут происходит иной поворот



Шермет (Смольянова) Мария. Нейрографическая и моя жизни.

событий... Упорно прорисовывая на протяжении двух - трех недель. Появляется на горизонте муж ( официально не развелись в связи с пандемией). И говорит: «Прости, давай все забудем и начнем заново?»

Я долго ждала этих слов, но когда уже не ждешь, то это то и приходит, особенно когда есть такой инструмент как нейрографики.

Сейчас мы с мужем живем отдельно присматриваемся и заново учимся говорить, чтобы слышать друг друга. Посмотрим куда эта линия все приведет... Но самое главное у меня нет привязки и я самодостаточный и цельный человек.

### **Стройность с нейрографикой.**

Как и большинство людей на нашей планете я хотела постройнеть. Намеренно пишу нестандартное слово, обычно употребляют похудеть - категорически не желаю употреблять слог худо по отношению к себе.

Долгое время больше 5 лет я набирала вес это было и до мужа, но не так глобальна за 5 лет я набрала 10 кг. Так вот чудо прорисовывая свою семью я постройнела. Конечно не только потому что взялась за правильное питание, но и это тоже. Были рисунки на стройность, но не в таком масштабе как на тему семья.

Предположу, что все взаимосвязано...



Хочу очень поделиться что на уроке Нейроскетчинг понравилась мне работа которую я сделала за 15 минут.

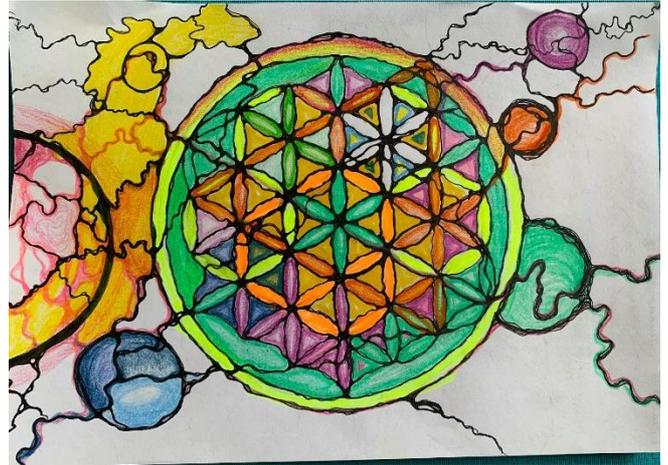
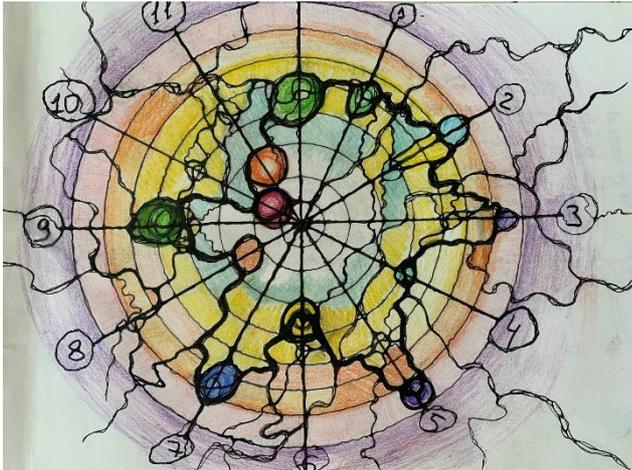
Техника Я мультиличность хорошо дала мне «покопаться» в себе .





Шеремет (Смолянова) Мария. Нейрографическая и моя жизни.

Так же понравился алгоритм нейромандала:



### **Заключение**

Я поверила в нейрографику и еще с большей уверенностью продолжила рисовать и понимаю, что это мой путь. Начала рисовать с подругами, которые не могут забыть мужа на протяжении трех лет. Посмотрим куда приведет их линия.

Нейрографика – это прекрасный способ расслабиться.

Нейрографика – это «практика внутреннего внимания».

Существует даже такое выражение: «Нейрографика – это графическая медитация».

Благодарю судьбу, что я повстречала тебя Нейрографика! Ты работаешь и я тебе поверила... Нейрографика ты со мной до конца жизни.

**[Ссылка на дипломную работу Шеремет \(Смоляновой\) Марии в авторском стиле](#)**

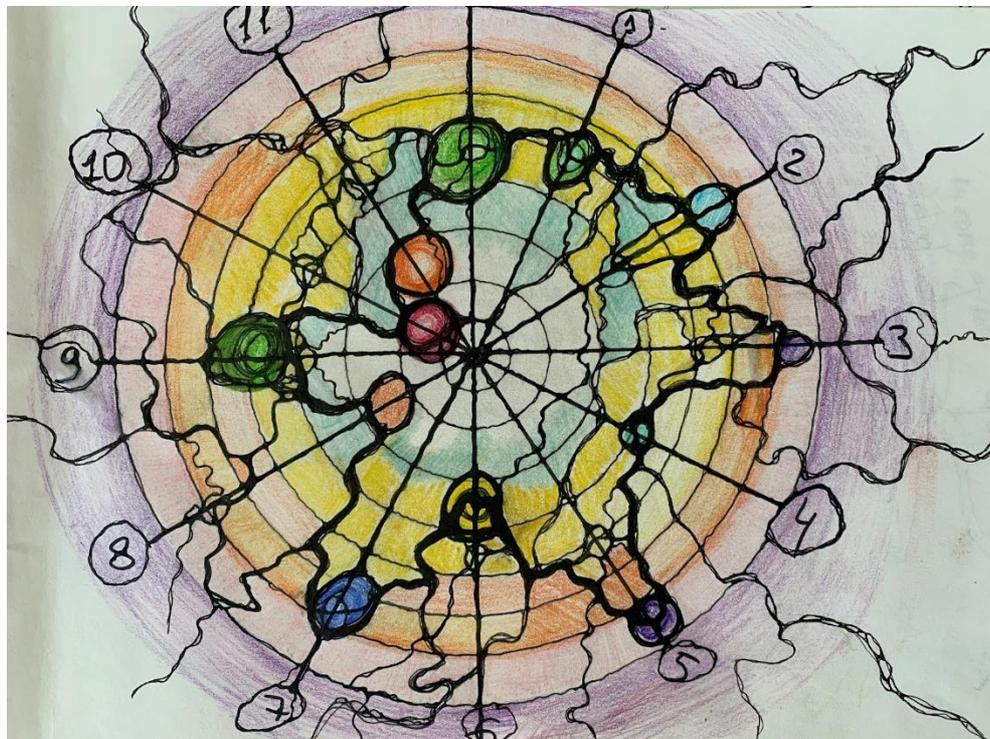


## Работы

Тема: отношения я и окружающий мир



Тема: путь героя. Семья.





**Автор:**

**Шефер Виктория**

**Супервизор:**

**Ортынская Владислава**

**Тема:**

## **Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей**

### **1. Введение: Воспитание подростков в межкультурном контексте.**

Вот уже более 15 лет, как я работаю с подростками из разных стран, которые, как сами так и их родители, имеют эмиграционное прошлое. Именно в подростковом возрасте главной задачей является выявить и развить личную и социальную идентичность. Развитие этой идентичности зависит во многом от развития интеллектуальных и социальных компетенций подростка, его полового развития, а также его системы ценностей. Эти показатели также являются составными так называемого в педагогике «кризиса идентичности» подростков. Чтобы успешно решить возрастные задачи развития, подростки нуждаются не только в индивидуальных навыках решения проблем, но и в социальной поддержке от первостепенных для них групп и отдельных референтных для них личностей.

Это именно те социальные ресурсы, которые подростки получают от семьи, школы, ровесников и медиа-средств. Одновременно они должны не только найти личную идентичность, но и отделиться от семьи. Последняя задача особенно трудна для подростков из миграционных семей. Ведь именно здесь семья играет значительную культурную и доминирующую роль (в сравнении с западным образом жизни). Конечно общество и дух времени сильно влияют на подрастающее поколение, но именно родители, а также бабушки и дедушки, интерактивно, в постоянной коммуникации формируют своих детей.

Многие мигранты связывают с «потерей» родины потерю их идентичности. Внезапно они становятся «чужими» и им дают почувствовать границу между «вы» и «мы». Вдруг из местного становишься иностранцем, что в свою очередь указывает не на другую идентичность, а больше на сомнительный социальный статус. Это чувство я могу подтвердить из личного миграционного опыта, а также из опыта моей социально-педагогической



*Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей.*

работы с миграционными семьями. Часто подростки из этих семей перенимают у родителей это чувство «потери» идентичности, хотя они сами ещё находятся в процессе формирования и обретения своей идентичности. Это привело меня к следующим размышлениям: С помощью какого метода ещё можно помочь подросткам в этом процессе, а также их семьям в раскрытии новых позитивных ресурсов? Какую роль играет здесь межкультурный контекст? Возможно ли с помощью эстетичного создать мост между культурой и бытом, одновременно помогая подросткам в их развитии?

Одной из моих главных мотиваций поступить на инструкторский курс нейрографики была идея и желание применять нейрографику в моей социально-педагогической работе с детьми и подростками из миграционных семей, а также с их родителями и педагогами.

Запечатление культуры в душе и в последствии преодоление культурных барьеров в эмиграции открывают человеку возможность полноценной жить в обществе и формировать свою личность дальше и глубже. Чтобы воспитание культуры действительно удалось, необходимо ориентироваться на актуальные жизненные обстоятельства и биографический опыт воспитуемых. Именно отсюда исходят потенциалы к размышлению и к изменениям привычных убеждений и образцов поведения.

В русском языке слово «семья» состоит из двух слогов: Семь и Я, а именно 7 - как цифра и Я - как идентичность. Это значение является как бы ссылкой на то, что ответы на вопросы: «Кто я? Откуда я? Куда я хочу? За кого меня принимают?» находятся в своей семье.

Практически невозможно ответить на эти вопросы не принимая в счёт ориентиры и ценности своей семьи, а также окружающей среды в этот период. Также здесь нужно учитывать особенность подросткового возрастного кризиса, когда вышеназванные ориентиры семьи ставятся под сомнение и ведут к повышенной конфликтности подростков с их окружающей средой. И здесь особенно может помочь метод Нейрографики, через который мы уменьшаем конфликтность, снимаем стресс, приобретаем спокойствие и уверенность в себе.

Это путь к саморефлексии, которая поможет понять более глубоко свою личность и своё предназначение. Этот путь ведёт также к осознанному формированию своей жизни, которое в свою очередь нужно развить как центральный навык. Для этого я сознательно выбрала Нейрографику, посредством которой подростки могут индивидуально проектировать их настоящую и будущую жизнь, а также конкретизировать их возможности.



*Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей.*

Одновременно они будут учиться выявлять и использовать их потенциал, их ресурсы на трёх уровнях бытия: соматическом, эмоциональном и ментальном. Таким образом этот метод поможет им в преодолении кризиса идентичности и расширении их личной и культурной креативности.

## **2. Целевая группа: Подростки**

Для осуществления моей выше названной идеи я создала «Мастерскую Нейрографики для подростков». Соответственно я ориентировалась на детей и подростков в возрасте 11 – 15 лет, максимальное количество участников 12 человек. 90% участников были дети из русско-язычных миграционных семей, которые эмигрировали в детстве в Германию или уже родились здесь. Знания немецкого языка тоже варьировались от участника к участнику, поэтому я вела занятия на русском и немецком языках.

Также отличался уровень образования подростков – от гимназии до неполной средней школы. Ещё до сих пор в Германии дети мигрантов являются в меньшинстве в гимназиях в соотношении с их репрезентацией в «народных школах» (неполных средних школах).

### **2а. Подростковая фаза и её задачи**

При планировании моей мастерской для подростков я учитывала конечно же их возрастные задачи развития. И центральными здесь стали:

- Развитие личной идентичности;
- Достижение независимости в планировании своего времени;
- Самостоятельном и независимом принятии решений;
- Создание вне семейной группы и доверие к ней;
- Рост устойчивости к фрустрациям;
- Углубление самооценки;
- Осознание и рост самодостаточности.

Но самой сложной задачей этой фазы для большинства подростков остаётся сепарация от родителей, от семьи из которой они происходят. В первую очередь это означает эмоциональную независимость от семьи. Параллельно этому подростки развивают личные ценностные и моральные представления, а также их личную позицию по отношению к культуре, образованию, потреблению и средствам информации и коммуникации. Важно также развитие навыка распознавания личных сильных и слабых мест и их принятия.



## **26. Развитие идентичности**

Формирование и обретение идентичности в период взросления является центральной задачей для подростков. И здесь я вижу мою роль как социального педагога и культуролога востребованной. Через алгоритм «Человек Метамодерна» я особенно осознала меня как мультиролевою личность. А осознавая это мне легче будет поддержать и направить подростков в их поиске идентичности.

Подростки нуждаются в независимой поддержке взрослых. Для развития «Я» необходимо некое внутреннее равновесие, которое усиливается за счёт распределения ролей и задач из окружающего нас поля (среды). Если подростки переживают / проживают успех, позитивную поддержку и ободрение, тогда они готовы открыться новому, начать экспериментировать и идти новыми путями. Они смогут выдержать все сопутствующие сильные эмоциональные проявления, такие как гнев, агрессия, обида, горе, слёзы. Не удивительно, что именно в этой фазе повышается конфликтность в семье подростка, и поэтому сопровождение и поддержка других взрослых играют особенную важную роль.

### **2в. Подростки сегодня**

Современный мир с современными средствами коммуникации в особенности влияет на подрастающее, молодое поколение. Благодаря новым возможностям, которые принёс собой интернет, а также техническому прогрессу в последние годы, радикально изменилась коммуникация и общение между людьми. Особенно коммуникация между поколениями! Например, если в одной семье, под одной крышей живут поколение Digital Natives и Digital Immigrants, которые «вынуждены» приходить к соглашению внутри семьи. Всё больше и больше подростки уходят от здоровой культуры спора (с родителями) в виртуальный мир. Одним щелчком на клавиатуре компьютера или смартфона они становятся недоступны для других. Этим самым коммуникация приобрела безличностный характер и не требует эмоциональной ответственности как раньше. Наравне с этим возрос уровень эмоциональной аффектности в виртуальной среде, которая размывает границы реальности проявления эмоций с одной стороны и интенсивности их с другой.

К этим изменениям в сфере коммуникации прибавляются возросший темп жизни и высокие результативные требования общества. Современные подростки уже в школе страдают от выгорания, депрессий и страхов. Как мать двух дочерей, которые прошли абитуриентную фазу, я сопереживала тогда, сколько ненужного страха и давления, навязанных обществом и его



Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей. школьной системой, испытывают подростки в этом возрасте.

Но несмотря на различия в коммуникации между генерацией родителей и поколением детей, задачи развития собственного «Я» остаются прежними. Будущее молодёжи всех времён ещё неопределённо и процесс взросления остаётся неизбежным. Однако с помощью нейрографика можно всё-таки определить будущее, направить его в то русло, которое мы выбираем сами. Для подростков – это возможность пережить безграничное «Я», осознать внутреннюю мотивацию, чтобы прийти к самостоятельному решению.

### **3. Культурно-образовательный подход на примере проекта "Мастерская Нейрографика для подростков".**

Изобразительное искусство как педагогический метод давно используется почти во всех школах мира. Но ставя за этот предмет оценки, педагоги снова оказывают давление на детей. И весь творческий, эстетический эффект этого метода вместо содействия в развитии детей и подростков, подавляет их самооценку и самодостаточность. Задачей же педагога культуры является нахождение баланса между искусством, педагогикой и передачей культуры. На эту цель, а также на 10 принципов нейрографика я и ориентировалась при организации Мастерской Нейрографика для подростков. Одновременно я учитывала творческо-эстетический разбор «форм» нейрографика и содержания / смыслы индивидуального и социального значения. Соответственно на практике это два различных поля действий, которые тоже требуют некоего баланса. И этот баланс зависит в первую очередь от того, как я сама себя вижу, с каким полем деятельности я себя больше идентифицирую: как художницу, как педагога или как менеджера культуры. Эти три роли в этом проекте для меня абсолютно взаимосвязаны. Согласно им я определила следующие цели нашей мастерской:

- В процессе разбора алгоритмов и техник нейрографика, подростки развивают личную креативность, уверенность в своих силах и открывают в себе ещё неизведанные возможности и стороны своего характера.
- В групповом процессе работы участники мастерской осваивают коммуникацию в группе, правила общения друг с другом, учатся справляться с фрустрацией и оказывать поддержку другим.
- Как часть содержания Мастерской, я предлагаю ребятам различные совместные игры и ритуалы. При этом подростки упражняются в саморефлексии, восприятию и кооперации.

Также, как следствие технического прогресса изменилось отношение к



*Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей.*

письменности во всех развитых странах мира. Индивидуальный почерк заменяется на стандартный шрифт компьютера. Поэтому ещё одна из главных целей Мастерской Нейрографики:

- При рисовании подростки развивают личный творческий почерк как часть их идентичности и проживают самодостаточность.

С каждым движением маркера, либо карандаша у подростков выстраиваются и возобновляются старые и новые нейронные связи. Ребёнок испытывает радость от этого движения и ощущения. Он начинает воспринимать свой мир по-другому. Он рисует контур своей реальности. А прорисовав его, новый мир становится для него уже более знакомым, более узнаваемым, сомнения уменьшаются, а уверенности в своих силах добавляется.

### **Краткие примеры из практики «Мастерской Нейрографики»:**

На первое занятие пришли 6 подростков, на второе – уже 9, это же количество участников держится пока константно. Встречи проходят каждые 3 недели. Сначала мы рассказывали каждый про себя и только то, что он хочет рассказать. Мы играли в игру-знакомство, а затем я рассказала ребятам про нейрографику в доступной для них форме. Мы говорили про школу, про их желания. Затем я показала нейрографическую линию и мы поупражнялись в её рисовании. Интересно было наблюдать, насколько различно дети восприняли информацию и пытались воспроизвести её на бумаге. некоторые из них сначала совсем неуверенно сидели перед пустым листом бумаги. Кто-то попытался как можно быстрее заполнить лист и первым решить эту задачу или же освободиться от этого задания.

Также мы сделали упражнение с кругами и выработали «технику-спасатель» для ситуаций, когда подростки чувствуют стресс, обиду, когда они в конфликте или волнуются перед контрольной работой. Предварительно мы поговорили о том, как наше тело реагирует на такие ситуации, что помогает, а что – нет. Делали упражнения с дыханием. Для меня важно передать ребятам навык ощущать себя на телесном уровне. Именно сейчас, когда они стали замечать изменения в их теле и не знают как их принять, необходимо работать с телом, научиться его слушать, полюбить его, чтобы в последствии не было отвержения своей внешности.

На втором занятии я показала ребятам Алгоритм Снятия Ограничений. Здесь я также могла наблюдать, какие дети готовы «выпустить из себя пар», и какие ещё чего-то боятся, стыдятся, ждут моей оценки. Стало ощущаемо напряжение и в связи с выбросами почувствовалась даже некая агрессия. Но



*Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей.*

поняв, что я не буду ни оценивать, ни критиковать, ребята расслабились немного, атмосфера в группе стала веселее – стали ломаться фломастеры от выбросов, лица раскраснелись. Я объяснила как через сопряжение уходит злость, обида, негатив. Подростки работали сконцентрированно, каждый хотел самостоятельно дойти до победного конца. И как только мы начали вводить цвет, ребята просто расцвели. Некоторые стали анализировать, почему они взяли тот или иной цвет. Другие полностью «ушли» в свой рисунок. Рисуя линии поля, участники стали делиться своими мыслями и в динамике группы создалось ощущение одного потока. С фиксацией было немного сложнее, пара девочек не хотели «портить» их рисунки. Мы поговорили про результаты, что они для кого что значат. Я постаралась создать такое свободное, но защищённое пространство, где каждый подросток может спокойно обдумать, какое решение он хочет и готов самостоятельно принять. Тем самым было снято напряжение. Я предложила им оставить пока линии поля и беспокойство по поводу фиксации ушло. У ребят возникло желание подумать над этим ещё дома.

На третьем занятии мы стали рисовать НейроДрево. Сначала поговорили об архетипе Древа, в каких сказках или историях встречаются деревья, которые играют там особенную роль (не обошли и Гарри Поттера). Затем потихоньку подошли к личным желаниям и целям. Проверили, какие из них являются действительно личными, а какие принадлежат родителям или кому-нибудь другому. Поговорили о чувствах – как будут себя чувствовать, когда желание исполнится или цель будет достигнута.

Параллельно мне важно было поговорить с ребятами об их корнях. И для этого техника НейроДрева просто идеальна! Рисуя корни мы заговорили о родителях и о родителях родителей, что такое род и какие ресурсы он даёт. Какой позитивный опыт был уже у участников, что они используют до сих пор и т.д. Говорили о различиях между двумя культурами: немецкой (среда, в которой они сейчас растут) и русской. Вышли на отношение подростков к двуязычию, к социальному статусу, к мыслям об образовании личной семьи и о ресурсах, какие уже есть, а какие хотелось бы приобрести. Какие убеждения и установки имеются в их семье, согласны ли они с ними? Почему согласны или не согласны? Вижу, что ребятам интересна эта тема и что об этом они в таком формате ещё не рассуждали. Но в тоже время, я не забываю, что именно старшеклассникам важно сепарироваться сейчас от родителей. Поэтому спрашиваю их: как они представляют себе жизнь после школы, отдельно от родителей? Где они уже сейчас проявляют самостоятельность, что они могут решать независимо от родителей, от семьи? Таким образом я тренирую у подростков навык самостоятельного принятия решений. Взяв этот материал как основу для построения их личности на



*Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей.*

бумаге, мы говорим о самости, об их индивидуальности, об их личном «Я». Предлагаю нарисовать им их «Я» (оставаясь верным принципам нейрографики). Спрашиваю, чего не хватает у этого «Я», может каких-то черт характера, каких-либо навыков, знаний. Завязывается интересная дискуссия на эту тему.

Дорисовывали НейроДрево участники уже дома, без спешки.

#### **4. Итоги проекта и перспективы.**

Когда я стала заниматься усиленно нейрографикой, я почувствовала как творчество входит в мою жизнь, как стали меняться мои реакции на какие-то эмоциональные события, на конфликтные ситуации в моём окружении, как я больше стала осознавать себя в повседневности. Одновременно стала углубляться моя духовная практика, стала больше проявляться моя женственность. А самое главное – через мои рисунки я стала более внимательней к самой себе. Раньше я очень много делала из чувства ответственности, попадала в абсолютный стресс и нехватку времени. Благодаря нейрографике я научилась слушать себя, вернулась к моему внутреннему «Я».

Любовь к себе прошла по каждой моей нейролинии и прочно соткала новую нейронную сеть в моей реальности.

Через «Мастерскую Нейрографики для подростков» я хочу также дать детям возможность почувствовать себя как можно глубже, научиться осознавать себя и с помощью нейрографики более плавно пройти через кризис взросления. Я рада, что ребятам нравится приходить на наши встречи. Родители ребят дают мне регулярно позитивный feedback, что подростки стали немного спокойнее, тревожность стала уходить, дома они развешивают их рисунки на стенки и гордо рассказывают об алгоритмах. А с нового года в группу записались ещё две девочки – местные немки, которые узнали про нейрографику от подружек. Поэтому я решила расширить целевую группу именно в контексте интеграции детей-мигрантов и местных детей. Ведь независимо от происхождения или от места рождения каждый подросток хочет войти в большой мир взрослых, оставить там свой след. Открыть им дверь в этот мир является нашей привилегией, ведь они будут именно теми, кто в свою очередь позаботится о нас, когда мы в этом будем нуждаться. И я использую метод нейрографики как возможность сделать это вступление во взрослый мир красивым и запечатлевающим, лёгким и радостным для всех в этом участвующих.



*Шефер Виктория. Нейрографика как инструмент в работе с подростками из миграционных семей.*

Подростки же в свою очередь могут воспользоваться этим методом как стратегией преодоления трудностей. Поднимая с помощью нейрографики собственную самооценку и уверенность в своих силах, они вырабатывают внутреннюю мотивацию для учёбы в школе. Многие подростки бросившие школу жаловались на отсутствие мотивации к учёбе и имели негативные представления о своей личности. Я считаю одним из главных эффектов или можно сказать как следствие нейрографики – это повышение усидчивости и личной концентрации. А ведь эти факторы являются очень важными как при выполнении школьных заданий, так и сдаче экзаменов.

Также с помощью нейрографики подростки развивают свои творческие способности, которые в последствии им весьма пригодятся при выборе профессии и планировании своей взрослой жизни.

На следующей встрече я запланировала «Алгоритм коммуникации». Научить подростков, а также их родителей, техникам коммуникации – это дать им возможность обогатить свою жизнь здоровьем, здоровым общением в семье и в школе, добавить уверенности в себе и доверия к жизни.

Также я планирую провести мастер-классы в школах и на каникулах – в школьных кэмпях. Хочу создать такую волну нейрографики среди подростков-старшеклассников, особенно в возрасте от 15 до 18 лет. Я вижу, что они готовы взять маркеры в руки и нарисовать свою реальность!



**[Ссылка на дипломную работу Шефер Виктории в авторском стиле](#)**





**Автор:**  
**Шифер Александра**  
**Супервизор:**  
**Ушканова Любовь**

**Тема:**  
**Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.**

Мой путь к нейрографике начался задолго до начала инструкторского курса.

Всю мою жизнь я была довольна всем, что окружало меня, включая события, людей, становление и развитие. Были, конечно, и грустные или сложные моменты, но я воспринимала их всегда философски, как уроки. Во мне всегда присутствовало яснознание, которое, как мне казалось, есть у всех. Я откуда-то знала свое направление, какой выбор мне делать, какие решения принимать, куда двигаться и даже элементы моего будущего. Когда с таким знанием живешь, и оно постоянно, никогда не думаешь, что ситуация может измениться.

Все стало меняться, когда я была уже состоявшейся женщиной, с большим профессиональным опытом, своей компанией, развитым бизнесом, со сложившейся семьей, и даже переехавшей в успешную страну. В какой-то момент, я стала замечать, что в бизнесе стали допускаться ошибки, которые мне дорого обходились. Когда я анализировала их, я понимала, что во многом полагалась на интуицию. Она до недавнего времени так хорошо работала, что у меня уже вошло в привычку, не делать много формальных документов. А ведь именно они, должны были меня обезопасить и защитить от провалов. Первые провалы я отнесла к опыту, который неизменно сопровождает бизнесы. Ведь не бывает все гладко. В чем-то мы выигрываем, но в чем-то должны быть готовы и проиграть. И лучшее, что можно из такой ситуации взять – опыт и понимание ошибки. Однако ошибок стало больше. Ситуации не походили одна на другую. Выглядело так, что сложность не в том, что я не могу усвоить опыт прежних ошибок, а проблема кроется где-то глубже.

Первое, что было очевидно, это плохая работа интуиции. Конечно же я приняла меры в работе, без полагания на нее, однако очень хотелось починить, когда-то работавшую функцию.



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

Я стала исследовать этот вопрос. Было ощущение, что моя интуиция – та самая машина, которая заглохла, а знания об устройстве двигателя, полностью отсутствуют. Не выкидывать же машину.

Так я стала на путь самопознания. Дорожка стала стелиться, ко мне стали приходить разные знания и информация, причем очень легко и быстро. Как будто это все ждало за дверью, когда же я, наконец, открою этот путь к себе.

После совершенно незапланированной, но довольно успешной поездки в Таиланд, я получила сеанс Рейки, где узнала, что этому может научиться каждый. Как человек любознательный, авантюрный и любящий получить собственные доказательства разных явлений, я решила научиться работать с Рейки. С этого все и началось. Овладев ступенями в Рейки, я стала знакома с ароматерапией, камнями, кристаллами и их энергией, и с массой других энергетических практик, применимых в терапии Рейки.

Изучая много метафизических явлений, и практик влияния на себя и свою жизнь, тем не менее, это слабо помогло мне найти ответ, как перестроить свою жизнь и вернуть былое состояние.

Однако трансформация уже набирала ход, менялись представления, поведение и картина мира. Можно было с уверенностью сказать, что я, до поездки в Тайланд, и я, в период изучения работы и влияния различных энергий – это два разных человека.

Этот год прошел под эгидой лечения людей, различной другой помощью, и, конечно, изучением множества техник.

Следующий, 2017й год, был посвящен центру развития личности Арканум, где я закончила длительный годовой курс обучения, выезжала на ретрит, изучала нумерологию, немного астрологию, экстрасенсорику, сефиротику и еще множество практик и умений, как способ воздействия на мир и себя. Это была большая работа, которая сильно изменила меня.

В ходе трансформаций, я выяснила для себя, какая проблема лежала в основе моих неудач, приведших меня в последствии, к столь глубокому изучению мира. Я и ранее знала, что мой аналитический ум, и его способности, использовались всегда довольно активно, что вовлекало в работу левое полушарие. Правое же, отставало в такой активности. Поскольку правое полушарие отвечает не только за творчество и креативность, но и за интуицию, я поняла, что это могло быть основной



причиной угасания деятельности интуитивного плана.

Прокачивая себя второй год по всем фронтам, я всегда задумывалась о том, чтобы найти регулярное занятие, где мое правое полушарие, имело бы возможность регулярно тренироваться. Левое же полушарие, всегда было в активном состоянии, поскольку я продолжала руководить компаниями, да и многими другими процессами, где требовались точные просчеты и постоянная аналитика решений, документов, действий и планов. В этом случае, я остро нуждалась в гармоничной работе головного мозга. Нужно было установить правильный баланс, как минимум, между двумя полушариями.

Для этого существует множество практик, однако довольно ощутимым дополнением было бы найти постоянную и полезную нагрузку для отстающего полушария, из обыденной жизни людей. Для меня было бы гораздо сложнее систематизировать себя, чтобы просто выполнять нужные практики, на регулярной основе. Они не всегда приносят удовольствие, а значит, являются для меня, скорее не вкусной таблеткой, которая нужна временно, в периоды кризисов. Я же задумывалась об изменении образа жизни, где то, чем я буду заниматься, на регулярной основе, непременно должно приносить удовольствие.

Я стала ходить на класс рисования, где можно было при помощи художника, нарисовать картину на холсте. Такие встречи были редкими, по сему, мне удалось посетить лишь 2 класса за полгода. И то, из-за полного отсутствия умения рисовать, я выбирала что-то очень простое, по типу раскрашивания мандал. С рисованием явно не клеилось.

Из творческих занятий, которые могли бы развивать правое полушарие, я серьезно целилась на танцы. Мне всегда нравился такой путь самовыражения. Да и ранее, я ни раз думала, что однажды пойду в студию, и научусь действительно красиво танцевать.

После того, как я поставила себе цель творчески развить правое полушарие, и поддерживать его на регулярной основе, поиск студии с танцами стал для меня реальной целью.

Однако дорожка туда никак не выстраивалась. У меня появилась масса всего, что было против моих намерений. То студия переполнена, то нет партнеров, то время работы студии – совсем не подходит, или сама студия находится далеко, и не реально регулярно туда ездить. В последствии, я так же выяснила, что мой муж тоже не очень-то был счастлив от моей затеи.



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

Человек, мало понимающий в уроках танцев, он, видимо, предполагал, что я буду каждое занятие с кем-то обниматься, что совсем не входило в его представления о супружеских отношениях. Он деликатно молчал, наблюдая за моими поисками, но молчание иногда красноречивее слов, и его беспокойства были раскрыты. Переубедить не удавалось, по сему, это явилось еще одним препятствием на пути танцевальной затеи. Все закончилось тем, что идея осталась лишь идеей, по сей день. Я смирилась, понимая, что время для танцев явно не пришло.

И тут мы приближаемся к тому, как вошла в мою жизнь Нейрографика.

Окончив полное обучение в центре Арканум, и став полноценным адептом, я продолжала практиковать и изучать разные направления, которыми заполнено расписание центра. Там я первый раз увидела направление Нейрографики. Инструктор центра, всячески рекламировала свои классы, но меня они не привлекли. Прошлый опыт создал твердое убеждение, что в рисовании мне делать нечего. А вот у моей подруги по центру Арканум, таких убеждений не было. Инга Стефанова любила рисовать, и с удовольствием изучала это направление.

Поскольку мы все время между соучениками практикуем сканирование и другие техники, Инга регулярно присылала мне ее нейрорисунки, и спрашивала, «что хотел сказать автор». Совершенно ничего не понимая в нейрографике, я разглядывала рисунки, сканировала, и рассказывала, что Инга прорисовывала. По ее словам, я очень часто попадала в ее тему, и даже иногда описывала теми же словами, которые она прорисовывала. Я не переставала удивлять сама себя, поскольку по, с виду хаотичным линиям и фигурам, явно ничего не было понятно. Повторюсь, что я не знала вообще ничего ни о технике, ни о значении линий, и вообще что-либо, относящееся к нейрографике.

Меня стали воодушевлять и вдохновлять рисунки Инги, в особенности потому, что она очень красиво рисует. Еще тогда я поняла, что эстетическая красота, оказывает на нас огромное значение! Ну и конечно, вдохновляло то, что я удивительным образом чувствую эти рисунки.

В тот период, я была занята изучением других направлений, и было тяжело найти время, для того, чтобы ближе познакомиться с нейрографикой. Инга же, не преставала уговаривать меня посмотреть хотя бы один семинар, и вселяла в меня уверенность, что с таким чувствованием нейрокартин, у меня должно хорошо получаться самой рисовать.



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

Помню, что в конце 2017 года, я, все же, прослушала час вебинара по нейрографике, и потренировалась рисовать нейролинию. На большее меня тогда не хватило, ввиду большой занятости с другими проектами.

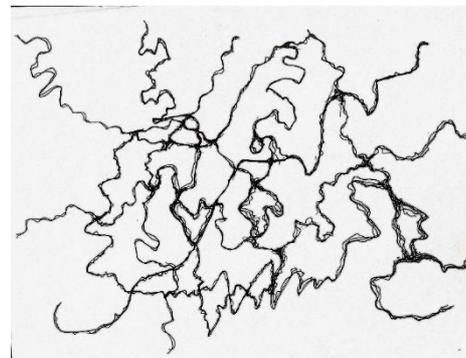


Рисунок сохранила до сих пор.

Мои первые нейролинии.

Сейчас я его показываю своим ученикам, как пример того, с чего все начинается, и к чему, в последствии, можно очень быстро прийти.

В режиме сканирования, и разговоров с Ингой о начале изучения нейрографики, прошли хороших 7-8 месяцев. За это время, Инга успела получить все возможные сертификаты по нейрографике, а я продолжала заниматься текущими проектами.

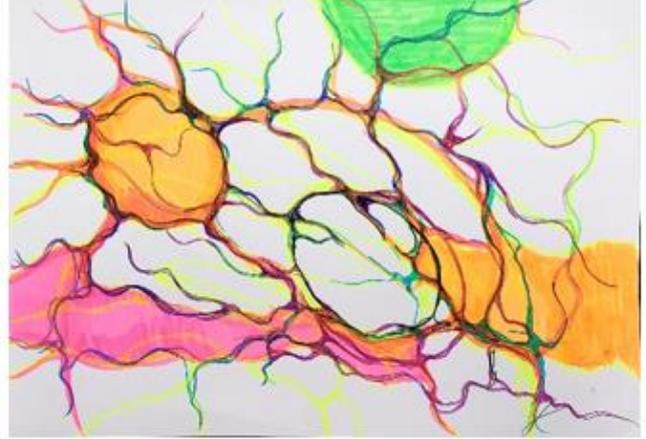
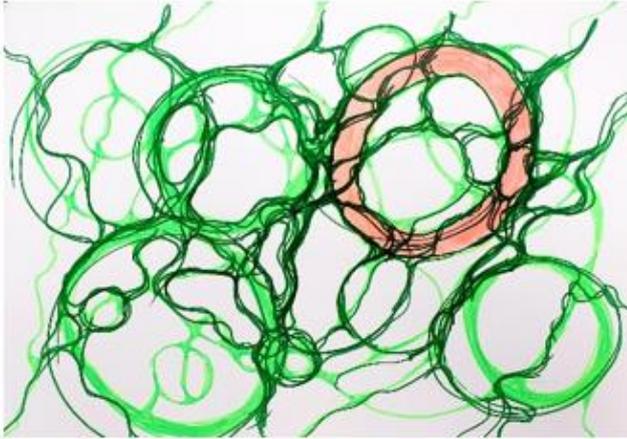
Летом 2018 года, я планировала путешествие в Европу с моим сыном. Мы уезжали на 2,5 месяца в Италию, и возможно еще куда-то. В это время, Инга прислала мне ссылку на описание нейрокемпа в Хорватии. Ей показалось отличной идеей, совместить это с нашим путешествием. По правде, Инга сама хотела бы поехать, но, поскольку она живет в Канаде, это организовать оказалось очень сложно. Да и мне, живущей в Штатах, тоже не ближний свет был. За исключением счастливого совпадения, где мы планировали быть совсем рядом с Хорватией. И действительно, аргументов у Инги для меня было много: в даты проведения нейрокемпа, мы планировали быть как раз на побережье Адриатики, только со стороны Италии, что очень близко с Хорватским нейролагерем; летом я буду не так занята, и смогу наконец познакомиться с нейрографикой; возможность встретиться, провести неделю и поучиться - лично у основателя метода Нейрографики Павла Пискарева; ну и решающий фактор - лагерь организовывался с детьми, где за ними будут присматривать, пока родители рисуют. Последний факт был решающим, ибо в другом случае, я не смогла бы с сыном заниматься чем-либо подобным в полной мере, и однозначно бы не поехала. В организационном плане, касательно нашего путешествия, тоже все сложилось: кемп отлично вписывался в планы.

Мы с Ингой были очень рады, что все так сложилось, и ее старания привести меня в нейрографику, увенчались наконец успехом! За что, собственно, я ей очень благодарна!



Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.

За время кемпа, произошло несколько вещей, благодаря которым я окончательно влюбилась в метод. Сыграла роль обстановка в лагере: здоровая, направленная не только на расширение компетенций, но и поднятия общих вибраций, эмоциональной гармонизации, физического укрепления и расширения ментального плана.



Мои первые рисунки в кемпе, с участием руки Павла Пискарева.

А так же, у меня появились новые интересные друзья, включая Любу Ушканову, которая всячески мне помогала и вдохновляла на рисование, и с кем я, в последствии дружу по сей день. Кто так же, научил меня первому, после базового, алгоритму – нейромандале. В данный момент Люба уже успешный коуч-нейрограф, и, как старший товарищ в нейрографике, я всегда нахожу поддержку у нее.



Мы с Любой, в Хорватии.

Большую роль, так же, сыграли интеллектуальные беседы с Павлом, где можно было за короткий срок увидеть всю глубину метода.

Так же, было несколько ситуаций, которые Люба посоветовала решить с помощью нейрографики. Это было как нельзя в тему. Один из ярких моментов, помню, как сейчас. У меня нагнетался конфликт со знакомой. Мне нужно было написать ей, что у меня не получается сделать так, как мы планировали. Что должно было сильно огорчить ее, так как она наверняка построила планы относительно этого, возможно потратившись материально. Я знала, что волна заслуженного негатива меня не минует, поэтому откладывала разговор. Было стыдно, что допустила эту ситуацию.





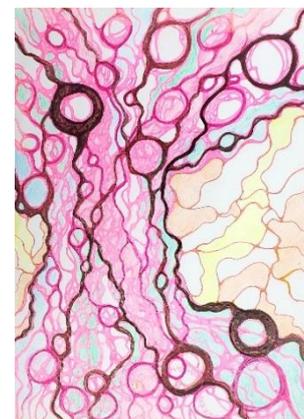
Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.

Выброс был эмоциональным, с примесью досады. Когда я закончила рисунок, решила сразу написать все, как есть, знакомой. Это первый результат: снялся блок на необходимость коммуницировать. Не заметить этого я не могла. Но на тот момент, просто отметила этот факт для себя, но все еще волновалась, какой ответ получу.



Мой выброс на описанную выше тему.

Через время пришло сразу три голосовых сообщения. Очень не хотелось их слушать, понимая, что это тот самый момент, когда я получу по заслугам. Через время, махнув рукой и решившись, я, все же, прослушала послания. С каждой минутой лицо менялось. Я так и стояла с открытым ртом, пока не дослушала последнее сообщение. Это было невероятно! Я не только не получила шквал ожидаемого негатива, но и наоборот. Знакомая меня расхваливала, говорила, что ей все подходит, и что она очень рада, что все так обернулось. Я до сих пор не понимаю, как такое могло сложиться! Я поспешила рассказать это Любе, на что она спокойно, с улыбкой пожала плечами, и сказала: Да! Вот именно так нейрографика и работает!



Мое первое нейродрево!

Было еще несколько ситуаций прямо в лагере, где надо было снять напряжение, решить вопрос или построить дальнейшие планы. После каждой работы, ситуация заметно менялась. Я не могу сказать, что все было таким же ярким как первый случай. Но то, что изменения были, невозможно было не заметить.



Быстрое снятие напряжения. Нейрокемп.

Так я поняла на практике, что нейрографика работает. И конечно поняла, что хочу продолжать изучать метод.

Тем летом, 2018 года, можно было еще успеть поступить на инструкторский курс, в интенсивном режиме проходя пропущенный с марта материал. Но тогда я не решилась. Однако сейчас прекрасно понимаю, что тогда это было бы преждевременным. Как говорит учитель, тема должна



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

вызреть, ее надо выносить в себе. Чем дольше приготовления, созревание проекта – тем долговечнее жизнь самого проекта. Так и у меня сложилось: летом я пребывала в первом квадранте (по матрице Грофа), зрела, прощупывала, набиралась уверенности, вынашивала идеи.

По возвращению домой, я была полностью увлечена новой интересной темой. С интересом рассказывала о нейрографике друзьям и знакомым, показывала фотографии моих работ. Ко мне посыпались предложения провести мастер-класс, открыть нейро-клуб, проводить уроки в двух школах и зрела идея онлайн рисования. Тут я заметно перешла во второй квадрант, чувствуя желание сепарироваться, выйти на самостоятельную линию. Было видно, что дорожка просто стелется в сторону работы, и продолжения изучения нейрографики. Я стала брать один за одним, отдельные сертифицированные курсы по этому методу. Набирала массу. Хотелось продолжать! Для того, чтобы начинать применять метод, знакомя его с



другими людьми, я прошла курс Специалиста, после чего, стала зарабатывать первые деньги, используя нейрографику. Этот период я отнесла бы, как переход к зрелости, третьему квадранту.

Социальные страты.

Все продолжало складываться в сторону развития этой темы, и через время, я созрела на самый профессиональный уровень – инструктор нейрографики. К этому моменту, я поняла, почему все так быстро стало развиваться, разворачиваться. В методе нейрографика, сложилось много интересных и благоприятных для меня факторов. Во-первых, на удивление, я стала рисовать, хотя, как писала выше, была уверена, что это совсем не про меня. А это значит - то самое, развитие правого полушария, которое мне так не хватало. Во-вторых, к этому моменту, я серьезно увлекалась изотерическими практиками, и меня интересовало все, где можно повлиять на свою судьбу гармоничным способом. Об этом я тоже писала выше: когда жизнь стала преподносить неприятные сюрпризы, я совсем не понимала, как это починить. Теперь же, я научилась влиять на собственную жизнь, знала, откуда появляются те, или иные события, смогла починить все, что не согласовывалось с моей новой картиной мира и общими концепциями. Поэтому, еще одна техника влияния на свою жизнь, мне была как нельзя кстати. В-третьих, к этому моменту я уже знала, что мое предназначение –



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

учить, преподавать, вести за собой людей, повышать свои, а за тем и последователей вибрации. На тот момент, я уже долгое время знала об этом, но плохо себе представляла, через что я могла бы начать свой путь. Нейрографика дала мне этот ответ.

В итоге, познакомившись с нейрографикой, я нашла реализацию сразу трех моих планов: возможность развивать правое полушарие, занимаясь творчеством; изучить еще один инструмент работы с бессознательным, работы с собой и созданием своего будущего; ну и конечно самое главное - начать свой путь по предназначению!

Помню, как сейчас: я с гордостью написала Павлу, что - все! Созрела на инструкторский, и готова войти в ряды инструкторов 2019 года! Это было буквально за месяц до начала курса. Павел улыбнулся смайликом, и сказал, что он рад! Так начался трансформационный 2019й год, под эгидой нейрографики.

Мы стали изучать все с самого начала. Ни минуты не жалела, что не пропустила ни один вебинар из тех, что я проходила повторно. Материал давался глубже и емче. Это походило на хорошее кино: сколько бы раз не смотрел – всегда находишь новые смыслы для себя! Плюс, некоторые модули я проходила не с Павлом, а это значит – разный взгляд, подход, подача, одного и того же материала. Много рисования, много анализа, много работы над собой и своими темами!



В это же время, я преподавала в Art Meditation Club – в очном формате. Стали появляться клиенты на индивидуальные коуч-сессии!

Работа моей ученицы.

Очень интересно наблюдать, как твои клиенты решают свои задачи через нейрографику. Столько восторга, удивления и удовольствия в этом.

Как правило, с теми, кто хотел пройти коуч-сессию, открывается сразу кейс – серия встреч. Это связано с раскрытием глубинных вопросов, где так же требуются проработки или осмысления. Нейрографика всем им очень помогает!

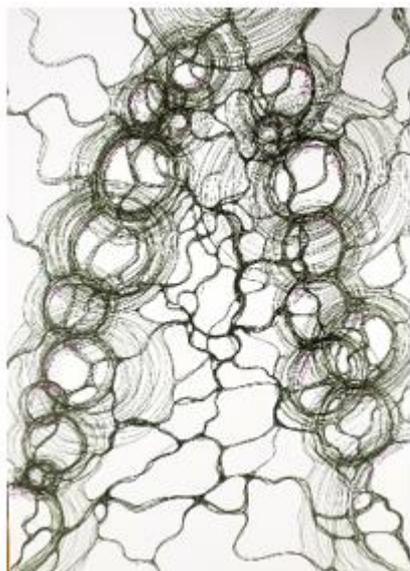


Работа моей ученицы, 2 этапа.

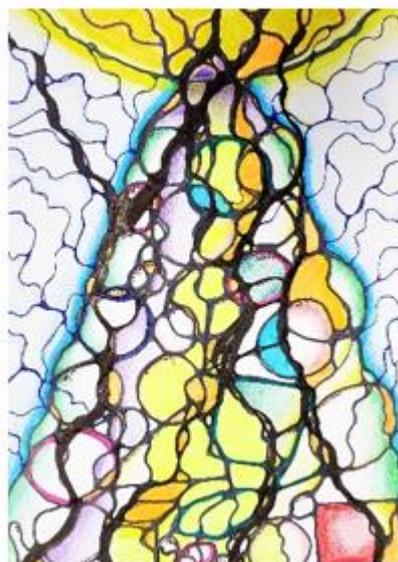
Когда мы рисовали в клубе, у рисующих открывались буквально таланты! Мы обязательно обсуждаем и ощущения, и эмоции, и мысли, по ходу рисования. В них очень много ресурсов и инсайтов!

Таким образом, у меня нейрографический процесс активировался по всем фронтам, все само выстраивалось.

Примерно в середине курса, должно было наступить лето, и уже не было сомнений, что я снова хочу попасть на нейрокемп. Этим летом, были похожие планы: я так же хотела с сыном путешествовать по Европе, но на этот раз уже дольше, 3 месяца, и гораздо больше стран. Было не сложно построить маршрут так, чтобы в нужные даты оказаться в горах Черногории, на кемпе. И снова все складывается. Много рисования, еще больше разных практик, которые напитывают на целый год вперед! Павел Пискарев, он же Мастер Бо, в этот раз еще больше уделил внимания нейропластике и дыхательным медитациям. Только за эту неделю, я почувствовала колоссальную энергетическую подпитку и трансформацию.



Работа с ресурсами, полученными на кемпе.



Работа: Я – Гора!

Место было выбрано тоже не простое. Горы произвели на меня непередаваемое влияние, удалось очень хорошо соединиться с этой огромной энергией. Не могу не упомянуть, что, как и в прошлый раз, кемп подарил мне много друзей, в особенности Джулию Дубинец, с которой я встретила в Испании, через несколько недель после кемпа. Сомнений нет,



что это знаковые встречи, которые не просто так произошли. Еще один повод поблагодарить организаторов кемпа, за такие возможности!

Мы с Джулией, в Черногории.

После лета продолжились занятия. Трансформации - на лицо. Пересмотр приоритетов, круга общения, деятельности. Но что нравится – все очень плавно и гармонично. Теперь не надо делать много движений, главное не мешать процессу. Изменения сами идут, только успеваю замечать их, и отскакивать в сторонку, чтобы не создавать избыточный потенциал. Плавно перетекаю в квадрант метамодерна, где меня ждет последипломная практика и полное раскрытие потенциала!

А пока, ноябрь больше был отведен под работу над дипломом. Всплыли некоторые застарелые блоки, которые по ходу успеваю прорабатывать. Приостановила работу с людьми.

До конца года, планирую закрыть недоделанные задачи, больше не навешивать на себя. Есть уже видение и развитие себя в нейрографике, на



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

следующий год! Есть стойкое ожидание грандиозности. Но понимаю, что пока даже не представляю, что это будет. Открыта ко всему! Полна сил, чтобы стартовать и развивать все, что будет идти, к чему будет стелиться дорожка!

Теперь вновь можно сказать, что 2019й год, разделил периоды на до и после. Трансформация произошла, много изменений в событиях, в голове, в понятиях, в знаниях, в умениях, и, конечно, в профессии. Я стала лучше и сильнее, появилась ясность взглядов и пониманий. За девять месяцев, родилась новая Я!



Подводя итог пройденного пути, могу сказать, что за время изучения нейрографики, со мной произошла довольно глубокая трансформация.

Вначале пути, я долго зрела и готовилась. Присматривалась и оценивала. По матрице Грофа, это явно соответствовало первому квадранту. Идея уже сформировалась, есть желание двигаться, есть поддержка в виде института. Цели намечены, расписание понятно. Знаю, что ожидать.

В процессе инструкторского курса, нам была дана возможность начинать свою деятельность, что было очень заманчиво. Родился свой бизнес. Появились коучинг-клиенты. Тут я перешла во второй квадрант, организовывая самостоятельную деятельность. Вера и бесстрашие, убрали все преграды. Вот где можно было начинать сепарацию, и чувствовать себя более независимой. Поначалу все везде получалось.

Далее, я столкнулась с текущими проблемами бизнеса, где появились сомнения, то ли я делаю, готова ли я. Так я попала в третий квадрант. Нейрографика помогла мне преодолеть эти сомнения, и помочь двигаться дальше.

Сейчас я на пути к четвертому квадранту, где после сдачи диплома, меня ждет гармоничная осознанная деятельность, в области нейрографики. Все сомнения ушли, становление произошло. Я чувствую себя уверенно и



*Шифер Александра. Мой путь к Нейрографике. Развитие и становление.*

спокойно. У меня в руках потрясающий инструмент! Таков был путь от идеи, до полноценного и профессионального инструктора нейрографики, который готов за собой вести.

Благодарю создателя уникального метода Нейрографика, Павла Пискарева, за бесценный вклад в науку, и личное спасибо за помощь в персональном развитии и трансформации.

**[Ссылка на дипломную работу Шифер Александры в авторском стиле](#)**

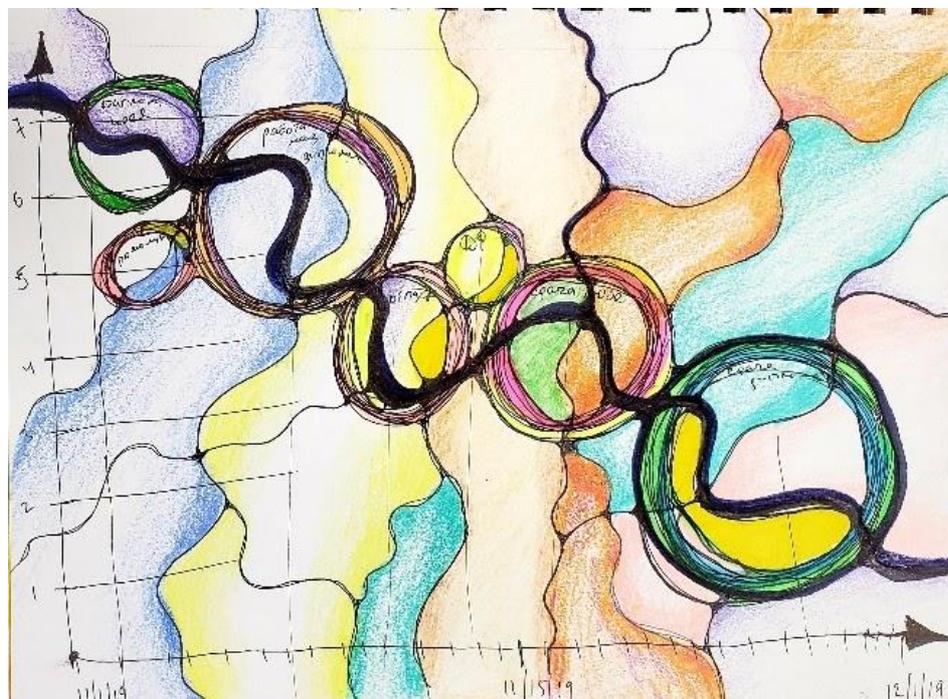


## Работы

Тема: работа над собой. Убираю критичность, добавляю мудрости.



Тема: вход в желаемое событие и выход.





Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

**Автор:**

**Шмидт Наталья**

**Супервизор:**

**Ирина Кононенко**

**Тема:**

**Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.**



**Сверхновая**

Когда Ваши мечты будут сильнее Ваших Страхов - они начнут сбываться !

### **1. Знакомство с методом Нейрографика**

Мой путь к нейрографике.

Всегда любила рисовать писала картины маслом, пастелью, занималась батиком. В жизни-творческий человек и основная моя профессия, то же, связана с творчеством, но в какой-то момент, она перестала меня радовать и с каждым годом, росло желание в большей самореализации и расширении



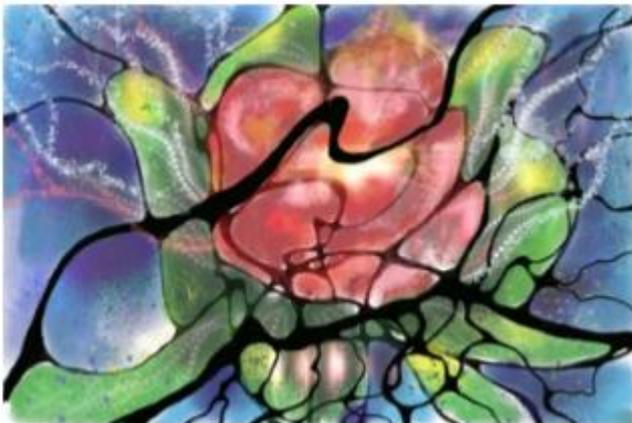
*Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.*

границ своей деятельности, и я поняла, что нужно искать новые источники для вдохновения.

Главной мечтой было-гармонично развернуть свои энергии, помогая людям, путешествуя, общаясь и развиваясь в кругу единомышленников. Пробовала многое... и пришла к нейрографике с первых рисунков меня захватило волшебство этого метода!

Давило непонимание на работе, и я упорно искала выход. Увидела открытые ролики Павла Пискарева, и меня просто захватила эта тема. Тридцатого апреля, в самолёте, я уже начала первую работу.

С собой был только планшет, раньше я на нем рисовать не пробовала, а тут поняла, что все совпало и #нейрографика и планшет... Совершенно новые ощущения! Буквально с первых рисунков меня захватило волшебство этого метода! Начала с картины на тему гармонизации отношений на работе. Уже при выбросе меня захватывала тема и я с азартом, иногда и через сопротивление, шла к цели.



Моя нейрографическая работа радовала и вдохновляла! Рисовала и с каждой минутой, наполнялась гармонией и счастьем! Сразу приняла решение поступить на курс «Пользователь»( май 2019), в Институт Психологии Творчества Павла Пискарева.

Привлекло (если кратко) возможность «заземления» наших мечт, в физическую реальность.

Поскольку, имею некоторый опыт в работе с энергиями, сразу увидела огромный потенциал в этой технике.

Изменения начались буквально с первых дней обучения на курсе «Пользователь» в Институте Психологии Творчества. Сразу пришла уверенность, это то, что я искала!

Начала рисовать на тему гармонизации отношений на работе, вышел обширный кейс.



*Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.*

Иногда начинала свой выброс с одной темы, а заканчивалось с необходимостью проработки другой ...и я начинала следующую... разворачивались и поднимались волнующие вопросы, на которые я, опять, рисовала... В итоге проработала тему профессиональной неуверенности, переделок, зацепки за результат, отношения между коллегами, арендаторами. (кейс из 15 работ)

Восхищает то, что все решалось, тем или иным способом ! Решила, что пора на «Специалиста» (Июнь 2019), и поступила... В итоге «дорисовалась» до того, что поняла, нейрографика-моя новая профессия, дело в котором я хочу состояться.

В работе над картиной в технике «Шаманский дождь» нарисовала свою мечту учиться на «Инструкторском» курсе, но финансовая сторона вопроса тормозила принятие решения. Какое же было моё удивление (хотя с нейрографикой я уже начала привыкать к сюрпризам), когда, буквально, на следующей неделе у меня появилась необходимая сумма... И вот я на курсе! Вскочила в последний вагон. Легко сложилась и поездка на Инструкторский интенсив, который проходил на Финском заливе. Стали просто решаться какие-то ежедневные вопросы, от покупки дешевых билетов на самолет, до, каких то, коммерческих вопросов по работе. Выиграла первое место, призом которого, стала скидка на обучение на факультете Нейропластика (мечтала там учиться) в Институте Психологии Творчества.

Гармоничнее выстраиваются отношения с близкими и родными. Так Нейрографика плотно вошла в мою жизнь, рисую самозабвенно каждый день...

Сейчас, как инструктор нейрграфики 2019, помогаю людям легко, экологично и красиво выстраивать свою реальность, снимать внутренние ограничения, творчески и с удовольствием менять свою жизнь.

Мои близкие, видя такие преобразования, уже не сомневались в действенности метода и, теперь, в моем окружении рисуют почти всерезультаты потрясающие и очень скорые. Ко мне стали обращаться ученики, с предложениями встречаться на постоянной основе. Так и родилась идея создания Женского клуба.



## **2. Рождение женского клуба - «Сверхновая», как среды формирования позитивного образа Я.**

Женский клуб Женский клуб интересен тогда, когда возникает особая душевная обстановка. Свободные и доверительные взаимоотношения, возможность расслабиться, раскрыться, поделиться чем-то важным и насущным в кругу понимающих людей, близких по духу .

Когда мы рисуем нейрографику, возникает атмосфера открытости и доверия. Это клуб друзей, которые оказывают поддержку друг другу. У каждой участницы есть индивидуальный опыт, которым она может поделиться и этот опыт помогает другому человеку посмотреть на свои жизненные задачи с иной точки зрения, каждая из участниц на занятиях клуба узнаёт, что-то интересное, новое для себя, обретает новый опыт, находит ответы на самые разные вопросы.

С помощью нейрографики и личного общения происходит волшебство синергии!

Организованный нами женский клуб, это цикл уникальных встреч, каждая из которых посвящена определённой теме. Для кого создан женский клуб «Сверхновая»? Это группа увлечённых женщин, с глубочайшим внутренним миром, размышляющих над процессами, которые происходят в душе , они познают окружающий мир и себя!

Они занимают активную социальную позицию, это предприниматели, производственники, работники сферы обслуживания, агентств недвижимости и путешествий.

### **Структура клуба**

Руководитель Шмидт Наталья Евгеньевна (инструктор нейрографики 2019)

Актив клуба (круглый стол) Основные люди с которыми я решаю организационные другие возникающие вопросы.

1. Бухгалтер (Галина Г., директор библиотеки) отвечающие за финансовой составляющей наших проектов, она же организует аренду помещений, собирает организационные взносы.
2. Генератор идей (Евгения В., Инструктор йоги, Писатель, личность фонтанирующая идеями) Она же организатор всех выездных мероприятий.



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

3. Коммерческий директор проекта (Ирина К., предприниматель, директор агентства «Праздник»)
4. Маркетолог и прес.секретарь (Вероника А.)
5. Гештальт терапевт (Галина К.)

### **Участницы клуба**

При проектировании структуры клуба, собрался основной «костяк» организации, получилось на сегодня 6-10 человек.

В нашу группу вошли представители различных профессий и направлений, в основном предприниматели.

### **Устав**

Девиз-Когда ваши мечты будут сильнее ваших страхов-они начнут сбываться !

1. Высшим органом клуба «СверхноваяЯ» является собрание его членов, которое может проводиться несколько раз в год.
2. На общем собрании утверждается программа клуба на календарный год, выбираются организационные группы для подготовки последующих заседаний.
3. Занятия клуба проводятся один раз в месяц.

### **Цель**

Женский клуб как среда для Эмоциональной разгрузки и снятия стресса с помощью нейрографики и других сопутствующих практик (йога ,танцы, медитации, ДМД , Синемалогия)

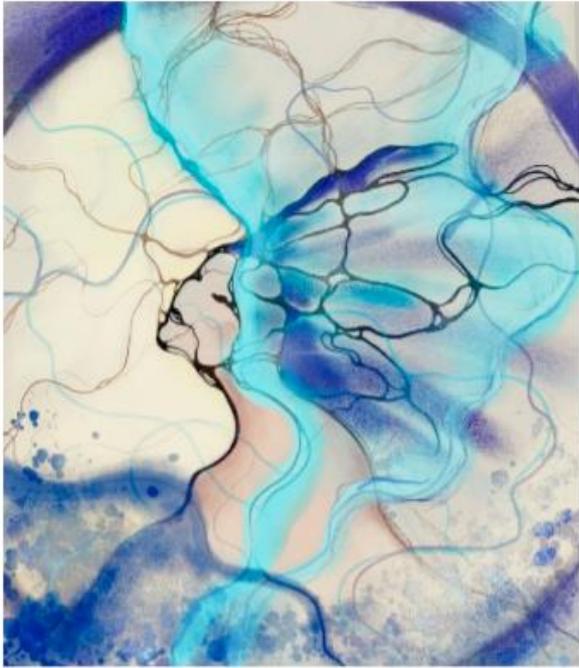
Название клуба Женский клуб «СверхноваяЯ»

Атрибуты клуба-эмблема

Создание эмблемы , то же же интересная история одного «выброса»... Картина „Рождение сверхновой“.

На фото я еще не знаю, что создается очередной «шедевр»! Образ родился , когда проводила курс «Пользователь», растягивала, растворяла выброс (я их не дорисовывала искусственно).

Рассказывала о своем новом проекте «СверхноваяЯ» про женские архетипы, что мы будем на этом проекте прорабатывать и чем



вдохновляться. Ввожу цвет и понимаю... что на свет появляется божественное создание!

### **Дневник клуба**

Документ в котором мы пишем всё, что проходит под эгидой клуба, выставки, экскурсии, кино просмотры, участие в благотворительных акциях, различные практики, выезды на природу.

Список членов клуба, расписание занятий.

Использованы материалы Егоровой Ирины Александровны и Егоровой Ирины Александровны.

На этапе написания дипломного проекта было проведено три занятия

1. Алгоритм НейроЛотос, Тема «Моя женственность»
2. Алгоритм Социальные страты. «Проявление моей женственности в социальной сфере»
3. Алгоритм Нейроскетчинг, «Моявнешняя женская привлекательность»

Перво Занятие НейроЛотос. Первое занятие вводное, озвучила цели и задачи занятия. Вступительное слово;

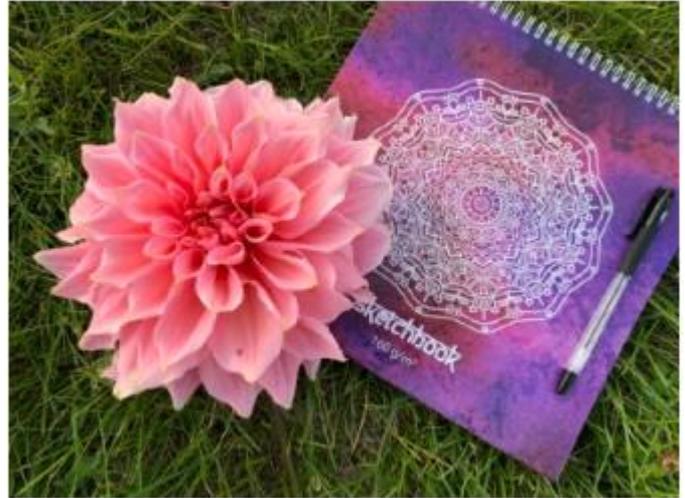
Тема: «НейроЛотос моей женственности» Что такое женственность? Именно, для Вас? Важно не идти по навязанным стандартам - мы все РАЗНЫЕ и женственность у нас разная!



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

Я уже женственна по факту рождения, т. к уже в этом теле!

- женственность, это принятие своей природы, своего внутреннего мира, именно это дает уверенность себе, раскованность, способность чувствовать себя комфортно в любой обстановке.
- это любить и уметь быть благодарной.
- это юмор, умение зарядить позитивом, вдохновить на достижение поставленных целей, поддержать в момент успеха.
- получать удовольствие от проявления внимания!
- любить и принимать свое тело, считаю, что изменить его, можно только полюбив.



Призываю участниц: Прямо сейчас закрыть глаза и представить ту жизнь, которой хочешь жить! Какая ты при этом? При этом, важно понимать, что это будущее-реальность! Какие качества я бы хотела ПРОЯВИТЬ, в момент прорисовки!



ПИШЕМ 20 слов за 2 мин.

Далее по Алгоритму.

Вывод встречи: Очень гармонизирующая и раскрывающая практика! В итоге поразмышляли на тему, что для меня женственность, какая я сейчас (каковы мои роли)? И поговорили о главном, для каждой из нас, «главное», на сегодня, оказалось разным ... И всплакнули...не без этого, мы же девочки, хотя и взрослые...И обнимашки!!! Счастлива, когда раскрываются души, и судя по отзывам участниц, в каждой из нас идет глобальная трансформация!



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.



Так закончилось первое занятие, следующую встречу назначили через две недели.

Второе занятие «Социальные страты»

Встреча началась с обсуждения, какие изменения произошли в жизни участниц. Самое основное, для участниц стало то, что к ним изменилось отношение близких. Мужья стали внимательней и как-то трепетней, один супруг попросил повесить Нейролотос в рамку, не понимал, почему, но картина ему очень нравилась и наполняла спокойствием и силой.

Мастер класс начала с предисловия о женщине в социальном мире: В современном обществе роль женщины вышла за границы дома и семьи и хорошей матери. Роль директора фирмы, свой бизнес и семью успешно совмещают многие женщины. Да, это тяжело, поэтому важно, для 10любой женщины, умение соблюсти правило «золотой середины». Научится гармонично проявлять себя на всех уровнях бытия.



Если в какой-то сфере жизни человек не может добиться успеха, то можно смело утверждать, что его подсознание хранит ограничения.

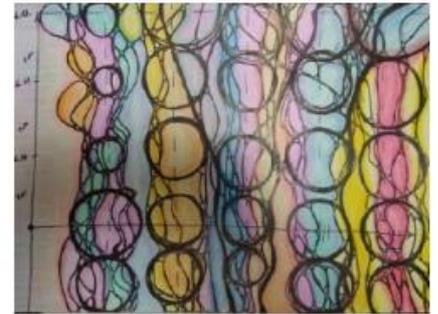
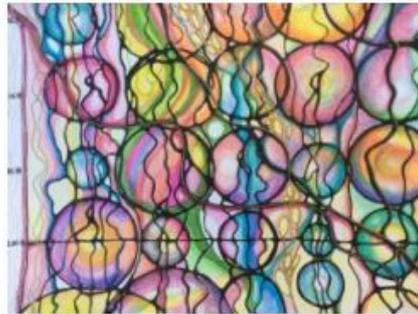
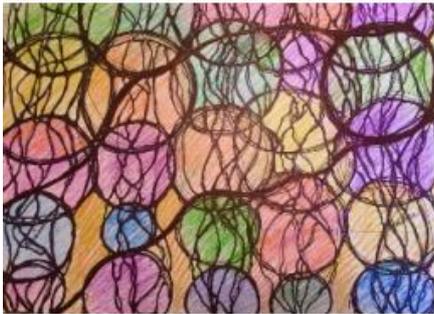
Любое ограничивающее убеждение (скорее всего неосознанное) препятствует достижению цели.



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

Выявить и скорректировать свои цели, очень помогли страты, они включили в себя следующие колонки:

1. Финансы,
2. Образование
3. Название этой колонки предоставила участницам выбрать и определить самостоятельно, (Были определены такие, как Самореализация, Творчество, Благодарность...)
4. Счастье



В целом практика понравилась.

Для себя отметила, что она лучше удается тем, кто умеет структурно мыслить, например, предпринимателям, девушкам с творческим мышлением, давалось тяжелее, приходилось дополнительно объяснять и она у них особого вдохновения не вызвала. Встречу назначили через пару недель.



### Третье занятие «Нейроскетчинг»

Начали занятие с обсуждения изменений, которые прошли за время после рисования Социальных страт. Было отмечено совпадение смоделированному! Кто-то, посчитала нужным перерисовать и сократить объем происходящего. Другие, по моей рекомендации, прорисовали отдельные страты. Получились яркие и красочные работы. И, даже те, кто в начале практики, ее не понял, показывали с радостью рисунки и делились впечатлениями.



## Начало урока Нейроскетчинг.

Рассказ о волнах, заранее подготовила и распечатала высветленные фотографии участниц. Предполагалось рисование на трёх фотографиях.

1. Портрет
2. Фигура в полный рост
3. Значимый, для участниц, человек.

Начали с портрета. Реакция на рисование разнилась. Волевые женщины очень долго не могли прикоснуться к своему портрету, пришлось стоять рядом и поддерживать! Творческие леди спокойно и осмысленно включились в процесс, проживая каждую линию.

Закончив с портретом перешли к фигуре в полный рост. Решила включить в урок медитацию - очень понравилось. Кто то расслабился, кто то погрузился в себя, а кто то тихонько плакал, освобождаясь и очищаясь.

## **Эффекты от применения Нейрографики в женском клубе «СверхноваяЯ» .**

Эффекты от наших нейрографических мастер-классов, впечатляют. По словам участниц, задачу с которой они пришли, в основном, все решили. Восстановили или улучшили отношения в семье, поправили дела в бизнесе, решили финансовые затруднения, начались решаться вопросы со здоровьем.

Самое главное, начали учиться принимать и раскрывать свой внутренний потенциал (свои энергии), это дает уверенность в себе, поняли, изменяясь сами, тем самым меняем и окружающий мир! Счастлива, что могу поделиться этим волшебным методом и, что люди получают желаемые результаты.

Появился интерес к жизни, энергия действовать. Начали приходить идеи совместного участия и в других с, в том числе социальных проектах, где мы продвигаем метод нейрографики, например, участие в благотворительном марафоне.



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.



### **Дальнейшее развитие Нейроклуба «Сверхновоя» ( план мероприятий)**

Очень нравятся различные выездные проекты. Нашей группой, взяв свои семьи, ходили в поход в Национальный парк «Таганай». Там на вершине, немного уставшие от перехода с удовольствием рисовали нейрографику, знакомя, с этим прекрасным методом мужей и детей и, заодно, окружающих туристов, многие подходили и задавали вопросы, присоединились...



Запомнился всем його-тур на «Ершовых островах», куда мы ездили с нашими семьями и, конечно же, рисовали нейрографику...



Открытием для нашей группы послужило, то, как органично нейрографика вплетается во все наши увлечения.

Например симбиоз нейрографики с йогой:

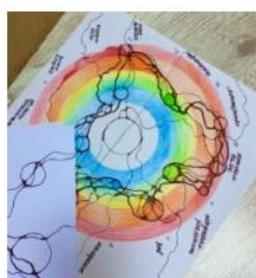
### Нейрографика и Йога

"Главная цель йоги - вернуть ум к простоте и покою и избавить его от суетливости и беспокойства. Покой же даётся практикой асан и пранаямы. Йога омолаживает тело, делая это постепенно и мягко.

Восстанавливая тело, йога освобождает ум от негативных чувств, рождаемых быстрым темпом современной жизни, с избытком дарит вам надежду и оптимизм и помогает в преодолении препятствий на пути к совершенному здоровью и духовному удовлетворению. Она полностью перерождает вас".

### Б.К.С. Айенгар

Нейрографика органично завершает занятие Йогой. Намерения проработанные с помощью специальных Асан «заземляем», «документируем» рисуя нейрографику. Отличные результаты были на уроке «Путь героя». Перед рисованием провели урок с Героическими Ассанами из йоги и закрепили НейроМандалой «Путь Героя»!





Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

Ушли вдохновленные и готовые к новым подвигам и свершениям !  
Нейрографика «Шаманский дождь» и Практика Шаманское Дыхание.

Практика ДМД , органично дополняют друг друга с нейрографикой. Мы решили разнообразить этот эффект и объединить технику нейрографики «Шаманский дождь» с Шаманским дыханием!

Шаманское Дыхание - это уникальная по своей эффективности и простоте техника осознанного дыхания.

В процессе дыхания, с помощью звука шаманского бубна достигается Альфа, а затем и Тета состояние мозговой активности, таким образом частота и тональность звучания бубна создают целительные вибрации во всем теле, выравнивается энергетический баланс организма, исцеляется физическое, эмоциональное, ментальное и другие состояния.



Шаманское дыхание действует, вызывая:

- релаксацию;
- чувство наполненности;
- исцеление на всех остальных уровнях человеческого бытия: эмоциональные травмы, физические заболевания, сложные жизненные ситуации, негармоничные отношения, различные жизненные трудности;
- обновление восприятия;
- перефокусировку мышления;
- «полную циркуляцию энергии» в теле.

Практика для каждого участника проходит абсолютно индивидуально и может включать драматические переживания, сильные и длительные как положительные, так и отрицательные эмоциональные состояния.

Практическая часть включала в себя глубокую поэтапную работу: 20 минут телесно-ориентированная практика; 40 минут осознанное горловое дыхание; 10-15 минутный переход-завершение шаманского дыхания, медитация- релаксация и возвращение к себе.

Рисовали нейрографику в состоянии блаженства и гармонии.



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

Результаты потрясающие. Все ощутили слияние с природой на каком-то мистическом уровне. У некоторых первый раз открылось чувствование энергий.

Наполненность и красота бытия, ощущалась каждым из нас!



### Симбиоз нейрографики и Синемалогии

Решили объединить рисование нейрографики с занятием в синемологическом клубе.

Синемалогия — один из инструментов онтопсихологического метода — возникла отчасти случайно и отчасти — в силу необходимости, когда итальянский учёный профессор Антонио Менегетти наблюдал за дискуссией группы людей, обсуждавших только что просмотренный фильм. Фильм вызывал на разговор, который помогал выявить проективный характер собственных решений, а также позволял каждому зрителю понять, насколько его личное восприятие расходилось с объективным содержанием кинофильма.

Таким образом, истинным объектом синемалогии является не сам фильм и не творчество режиссёра, а зрителей (их эмоции, переживания, интерпретации). Синемалогия позволяет понять зрителю свои особенности, формирующие определённый тип поведения.

Понять кино — значит понять и начать контролировать собственную жизнь. Это же и цель нейрографики.

Каждый эпизод может затрагивать определённые струны человеческой души — и уже только из этого можно делать предположения относительно внутреннего мира отдельно взятой личности. Следовательно, предпочтения людей при выборе впечатлившего их кинофильма имеют ту же природу, что и любой другой выбор человека. То есть, этот выбор является отражением внутреннего мира (в том числе и бессознательного) каждого из нас.



Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

В процессе синемалогии важно понять, что именно "захватывает" человека: если его увлекает данный сюжет или образ, то, вне всякого сомнения, он-такой же, как и увиденное. При обсуждении фильма, человек актуализирует для себя тему и мы ее продолжаем в рисовании нейрографики.

Основные этапы синемалогии:

1. Введение в тематику, просмотр предварительно отобранного ведущими, обсуждается примерная тематика фильма, на примере будет показаны «Хозяин морей» (техника Анны Тарасенко «Чаша изобилия»).
2. Анализ участниками своих переживаний, ответы на поставленные вопросы;
3. Обратная связь бизнес-тренера, расстановка основных аспектов, ответы на вопросы зрителей.
4. Выбор и актуализация темы которая тронула человека .
5. Рисование нейрографики
6. Заключительная тема, проговор.



Симбиоз Нейрографики и других разных направлений положительно влияет на разрушение не функциональных стереотипов и даёт возможность "прочтения" собственных эмоций (переживаний).

Совместное применение этих практик в разы повышает глубину проработки личностных качеств.

В результате нейрографического рисования человек учится быть внимательным к своему образу мышления и выборам, так как на их основе строится собственная жизнь человека.



*Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.*

Повышается также способность личности к критическому осмыслению жизненных ситуаций, активизируется природный ум в тех областях и контекстах, в которых выставляются приоритеты.

За время учебы нейрографика, очень обогатила мою жизнь, наполнила новыми впечатлениями, радостными эмоциями, открытиями, глубокими инсайтами и незабываемыми встречами!

Сейчас я иду по пути трансформации, в которой нейрографика мой верный помощник и союзник.

Одним из первых кейсов в нейрографике была тема-«Быть в окружении близких по духу людей, с которыми я на одной волне и могла бы поделиться опытом и учиться сама»-и я их встретила! Это самое главное моё достижение в нейрографике!

Нейрографика волшебным образом объединяет неслучайный людей, ищущих, глубоких, богато наделенных особой сердечностью и умением радоваться и удивляться жизнью! Благодарю всех, кого я встречаю на своем пути-кураторов, сокурсников, учеников...

Благодарю Павла Михайловича Пискарева за этот уникальный и волшебный метод нейрографика!

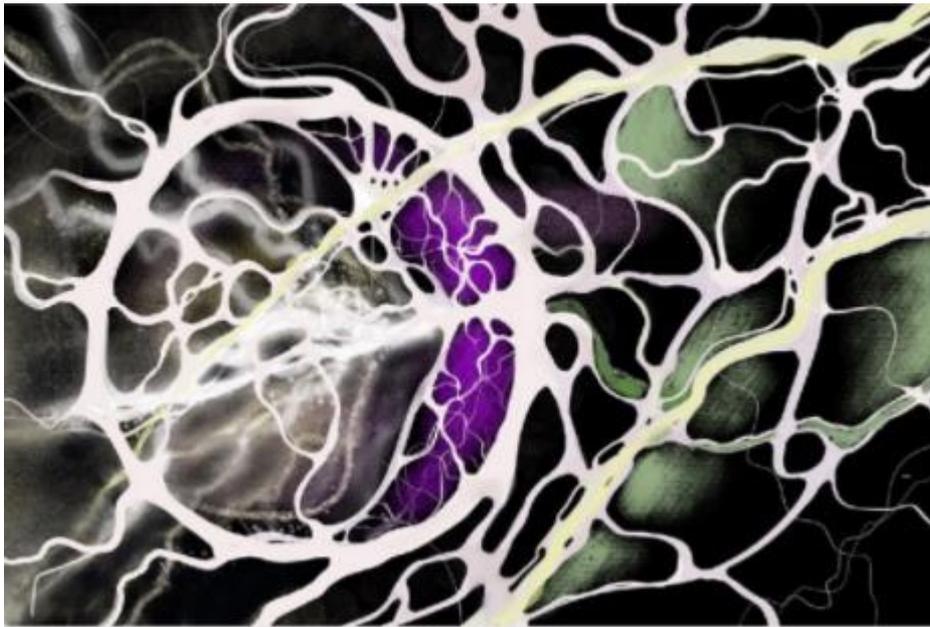
**[Ссылка на дипломную работу Шмидт Натальи в авторском стиле](#)**



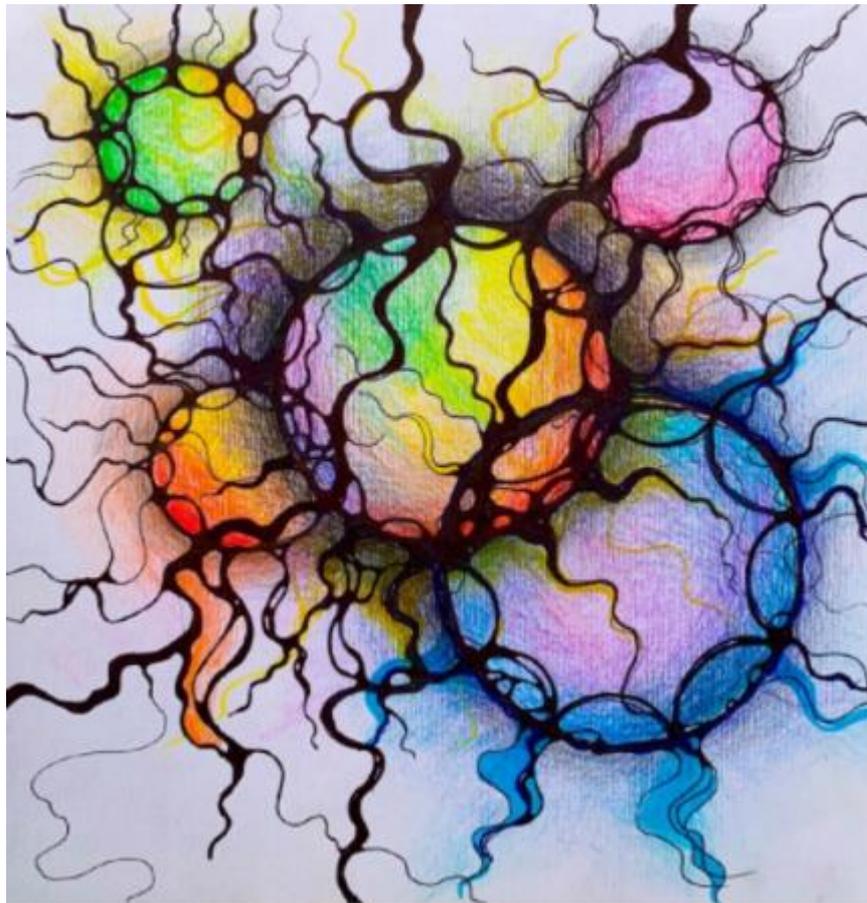
Шмидт Наталья. Женский нейрографический клуб, как формирование позитивного образа Я.

## Работы

Тема: наработка решительности и веры в себя.



Тема: предстоящий нейрокэмп





**Автор:**  
**Штарк Алёна**  
**Супервизор:**  
**Левина Елена**

**Тема:**  
**Нейроматрёшка**  
**Введение**

В 15 лет я иммигрировала с семьёй из России в Германию, разрыв с родиной, друзьями, культурой, оставил на мне определённый отпечаток, с тех пор я с нежностью храню в своей душе всё, что связывает меня с моими русскими корнями. Наверное, у всех русских девочек была в детстве матрёшка, эту игрушку я могу выделить из всех, тем более в моём детстве, не было такого изобилия игрушек, как у современных детей.

Моя матрёшка была милой, яркой красавицей. Я любила держать её в руках, собирать разбирать, разглядывать роспись и глянцевое лаковое покрытие.

Из путешествий по России я часто привожу матрёшек в качестве традиционного сувенира для местных жителей. Матрёшка имеет для меня особенное, сакральное значение, она часть меня, часть моей истории.

Я художник и у меня было большое желание расписать мои авторские матрёшки, так у меня появились заготовки. Но дело не доходило до них. А когда в моей жизни появилась нейрографика, то взгляд упал на заготовки, и я стала размышлять над тем, как можно их нейрографировать, с какой целью. Это уникальный инструмент, нейрографика плюс матрёшки. Ведь матрёшка хранит в себе информацию о строение человека и это намного больше, чем физическое тело, так как человек состоит из нескольких тонких тел, которые не видны человеческому глазу. Она идеально подходит для гармонизации тонких тел и работы со всем, что связано с ними, будь то здоровье, благополучие или отношение к себе и окружающим.

Чем больше я размышляла на эту тему, тем больше была уверена в том, что эта гениальная мысль наверняка уже посетила чью-то голову, и я начала искать информацию о возможном существовании нейроматрёшек и не нашла. На интенсиве мне подтвердили, что этим пока никто не занимался и тема моей дипломной работы была определена.



## Теоретическая часть

### Тонкие тела человека

На сегодняшний день существуют несколько различных систем и терминов в описании тонких тел. В соответствии с этими представлениями люди состоят не только из физической формы материи, но и «жизненной энергии» (прана, ци, оджас, аура и т. д.), существующей вокруг тела наподобие матрёшек, каждая из которых имеет своё метафизическое значение.

Начнем с самой древней.

Тонкие тела в философии веданты (Vedanta Sharira).

В Веданте рассматриваются три тела и пять оболочек.

Физическое тело (Sthula Sharira) содержит в себе Annamaya Kosha, оболочку сформированную физическим миром из пищи.

Астральное или тело сознания (Sukshma Sharira) образованно тремя оболочками: оболочка жизненной силы или праны (Pranamaya Kosha), оболочкой ума и эмоций (Manomaya Kosha) и оболочкой интеллекта и эго (Vijnanamaya Kosha)

Каузальное тело (Karana Sharira) состоит из оболочки блаженства и освобождения (Anandamaya Sharira).

В Веданте чётко описываются методы работы с каждым телом, его подробные описания и характеристики. Учитывая, что формирование философии Веданты относят на III-II века до нашей эры (по официальным данным, т. е. кем-то тогда записанной и в наше время где-то найденным). Но с появлением «западного» прагматичного взгляда на мир, даже такие древние и, казалось, неискаженные истины также были подвержены переработки. Путешественница и эзотерик Е. П. Блаватская ввела следующую терминологию:

1. Грубое Физическое тело (Sthula Sharira);
2. Двойное или Астральное тело (Linga Sharira)
3. Жизненный принцип или Прана (Prana)
4. Форма Желания (Kama Rupa)
5. Мышление (Manas)
6. Духовная Душа (Buddhi)
7. Дух или луч Абсолюта (Atman)



Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

Анни Безант и Чарлз Ледбитер описали подробно все тела и даже выпустили книги-путеводители по астральному и ментальному миру.

1. Плотное физическое тело
2. Эфирное тело
3. Астральное тело или эмоциональное тело
4. Ментальное тело (конкретный ум)
5. Причинное тело (каузальное, кармическое или абстрактный ум)
6. Буддхическое (Душа, Божественная любовь)
7. Атмическое (Дух, Божественное всемогущество)

В современную же эзотерику названия тел пришли через доработку А. Бейли, и уже затем плотно укрепились в умах нынешних любителей Нью-эйдж.

У славян тонкие тела описывались следующим образом:

1. Жива – индивидуальная, самосветящаяся частица Изначального Света – Рамхи. Является истинным «Я» каждого существа – его Духом.
2. Причинное тело – Образуется совокупностью опыта проявлений Духовного Света Рамхи в жизни всех вселенных.
3. Жарье тело – оболочка (эфирное тело) , окружающая существа.
4. Навье тело – лептонная матрица Плотского тела (астральное тело).
5. Явье тело – Плотское (Плотье) тело, плоть.
6. Клубье тело – тело ума и разума (ментальное тело).
7. Колобье тело – тело интеллекта (буддхическое тело).
8. Дивье тело – Душа человека, его Хранитель (деваконическое тело).
9. Светье тело – Световое, Духовное тело Живы (саттвическое тело).

Рудольф Штайнер, основатель Антропософии, на заре XX столетия провёл углубленный анализ человеческого бытия и установил связи между, казалось бы, далекими дисциплинами. Вот его описание тонких тел.

Человек имеет, минеральное начало в виде своего физического тела, растительное начало в виде своего эфирного тела, животное начало в виде астрального тела и человеческий дух или «Я».



Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

Основные элементы человека	Органическая основа	Природные элементы
Физическое тело	Минеральный организм	Земля /Минерал/
Эфирное тело	Водный организм	Вода /Растение/
Астральное тело	Воздушный организм	Воздух /Животные/
"Я» /Дух/	Тепловой организм	Огонь /Человек/

На мой взгляд, все эти системы, несмотря на их различие и похожесть, созданы лишь для того, чтобы человек сам на своём личном опыте почувствовал, что есть бессмертная Душа и изначальный Дух. На собственном опыте узреть и осознать процессы тонких и плотных тел.

## Техника Нейрографики «Нейроматрёшка»

Материал:

- заготовки матрёшек
- раствор (1:1 клей ПВА и вода)
- акрил, алкобольные чернила разных цветов
- кисти разных размеров
- перманентные и акриловые маркеры разных цветов
- акриловый лак или лак для токарных изделий

Техника выполнения:

Эта работа нескольких сессий. Темой могут быть запросы, связанные со здоровьем человека, его судьбой, повторяющимися ситуациями в жизни, осознанными сновидениями, гармонизацией тонких и физического тел, развитием качеств и талантов человека и поиском его предназначения в жизни.

Сначала нужно обработать деревянные заготовки раствором и высушить. Это я делаю сама для клиента. Так же по желанию клиента можно раскрасить матрёшек акриловой краской либо оставить этот этап работы ему. Если клиент хочет сам загрунтовать матрёшек цветом, то ему нужно определить тему и уже с запросом входить в творческий процесс.

Я рассказываю клиенту о тонких телах или предлагаю прочесть о них на кануне, для ясного понимания с чем и над чем мы работаем.

Перед началом работы 2 минуты активизируем нейронные сети, связанные с этой темой написанием слов. Если есть ступор, раздражение или



Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

какое-то негативное эмоциональное или ментальное проявление, рисуем АСО на отдельном листе (так как на матрёшке сделать выброс достаточно сложно).

В работе руководствуемся базовому алгоритму нейрографики. Начинаем с набора линий на матрёшке и дальше идём по алгоритму. Клиент может сам интуитивно выбрать с какой ему начать. Важно направить своё внимание на данное тело и всё что с ним связано, отслеживать своё состояние на ментальном, эмоциональном, физическом уровнях, следить за творческим процессом.

В завершении работы покрываем акриловым или токарным лаком.

## **Отчет о проведенных коуч-сессиях в рамках тестирования техники «Нейроматрешка»**

### **Отчет о работе с клиентом 1**

7.10. – 7. 11.2019

Клиентка «А» прошла курс «Пользователь», зарегистрирована на Инструкторский курс 2020.

Работа с тонкими телами её очень заинтересовала, у неё есть опыт осознанных сновидений. Из предоставленных описаний тонких тел, «А» выбрала Анни Безант.



#### 1. Тема «Гармонизация тонких тел»

Загрунтовала матрёшек цветами радуги. Начала с самой маленькой матрёшки. Испытывает большое сопротивление, я предложила сначала нарисовать АСО на листе А4.

При выбросе участилось сердцебиение, что-то внутри вспыхнуло, поднялось. После выброса начался кашель. При округлении кашель проходит. Вводит линии фона, появляется круг, ей хочется его увеличить, она обводит, круг выходит за пределы листа. Дышит полной грудью, распрямляет грудь. Нарисовался ещё один круг, называет его БЛАГОДАРНОСТЬ и ПРОЩЕНИЕ, ей хочется простить всех и себя за боль, принесённую своему телу. Закололо под правой лопаткой. Размышляет о



Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

своих вредных привычках, вспоминает слова матери: - «идёшь по стопам отца!», «балуешься, а потом втянешься!». Прощает себя, за то, что позволила чужим убеждениям повлиять на неё и укорениться им, как будто это её собственные. Она избегает конфликтов, избегает высказывать свою точку зрения. Часто начинает какое-то дело и не доводит до конца. Начинает говорить и теряет мысль.

Заливает картинку цветом, хочется радости берёт зелёный, он выскакивает из руки, закололо в низу живота. Приходят мысли: -«я не хочу тратить много времени на это», «на улице хорошая погода, а я сижу тут и не могу отвлечься».

В процессе проведения линий поля, приходит ощущение прощения и благодарности своему телу, своей жизни. «Возможности моего тела безграничны!»

Осознание дня: - «Всё что я говорю другим, я говорю себе!»

Работа ещё не совсем устраивает, хочется через время вернуться к ней.

Нейрографирование матрёшки занимает мало времени, сама матрёшка маленькая и чувство сопротивления было проработано на отдельном листе. Результат радует.



2. Эфирное тело тоже начала с АСО на отдельном листе из-за сильного сопротивления и плохого настроения.



Сделала выброс. Закололо в спине, бросало то в холод, то в жар. На картинке увидела переплетения в виде паука, стало не приятно, захотелось его растворить. Когда это удалось, пришло облегчение. В процессе рисования ощутила благодарность. Перешла к нейрографированию матрёшки, очень легко и светло на душе. Мысли философские, о своём пути, о своём подлинном начале, о выражении неповторимого творчества.



Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

О том что, начиная работать над каким-либо проектом, Вселенная всячески поддерживает тебя посылая знаки, информацию, людей.

Осознание: «эфирное тело благодарю тебя, за то, что через тебя я чувствую себя и других людей.»

3. Эмоциональное или астральное тело. Замечает, что последнее время мало радуется жизни, мало веселится, мало бывает на улице. Дни короткие, время летит, понимает, есть желание разнообразить каждый день, но не хватает энергии. По этому поводу решила сделать АСО. Картинка далась тяжело, так как фигуры, которые выбрала, теряли смысл, хотелось выделять другие фигуры, никак не могла определиться какие фигуры основные. Хотелось убрать толстые линии, они отвлекают, слишком много всего, трудно сфокусироваться на чём-то. Ощущение, что уже невозможно что-то исправить.

-Если провести параллель с твоей эмоциональной стороной в жизни, есть какая та связь?

-Да, прямая связь, точное отражение в картинке.

Внутренне сопротивление от мысли, что работа займёт ещё много времени. Работа кажется просто бесконечной. Тянет шею. При заливании цветом, колело левое плечо. Чувство грусти, из-за того, что в последнее время не испытывает радости. Понимание того, что это идёт изнутри и поэтому трудно воспринимать, что-либо извне. Как будто себя сильно ограничила, поставила в рамки. Не может качественно распределить своё время, радоваться жизни. Подклеила лист, так как фигурам тесно, пошло расширение, а с ним и удовлетворение. Картинку дорисовала и на душе стало легче.



Отнейрографировала матрёшку, округлила пересечения, теперь есть чувство последовательности, видны фигуры, линии поля ложатся сами. Всё нравится.

На следующий же день вырвалась из дома с ребёнком, чего давно не делала. День был солнечным и ярким, наполненным позитивными эмоциями.



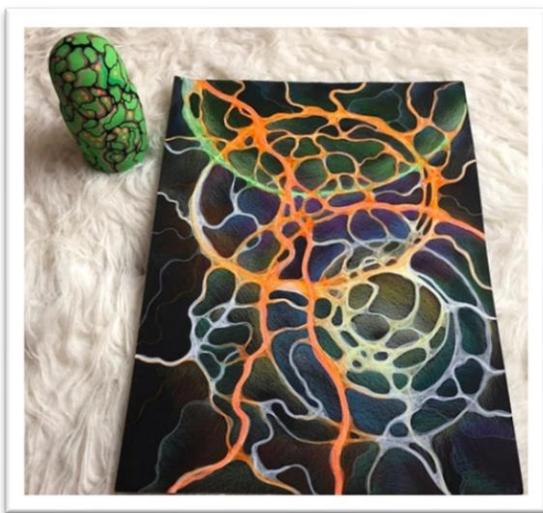
Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

4. Ментальное тело. Эта матрёшка была исполнена в самом конце, когда были готовы все матрёшки. Это было не осознанно, просто пропущено.

-Часто ли случается в жизни, когда что-то забываешь сделать? Ругаешь себя за это?

- Да, такое случается. Есть ситуации, когда в голове каша, много суеты и из вида выпускаются важные вещи. Бывает, ругаю себя за неорганизованность.

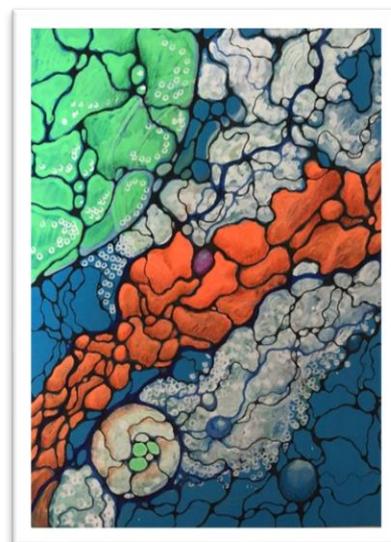
Набирает линии, появляются малый и большой круги. Возник вопрос: - Кто это? -Маленький круг это Я. А большой круг, это высшее Я. Следующий вопрос: - Почему Я такая маленькая и не связана с высшим Я? Увеличивает



круг, соединят оба круга. Появляются новые круги в этой композиции, ДОВЕРИЕ и ЯСНОЗНАНИЕ. Линии поля провела оранжевым цветом, заболела левая сторона шеи. Мысли о том, что шея – это слабое место, фиксирует фигуры и состояние улучшается, в голове появляется ясность.

Работа нравится, она не обычная, не похожа на другие.

5. Казуальное или кармическое тело. Расписывание матрёшки началось с сильного сопротивления из вне, не нравился маркер, постоянно кто отвлекал, что-то было срочно нужно детям. Из-за сильного раздражения возникла необходимость нарисовать АСО на листе. Сделала выброс, заколола левая лопатка. Мысли о том, что всё усложняет, появилось чувство обиды, чувство вины. Заболела левая сторона живота, левая сторона шеи. Усилием воли доделала округление и отложила работу. На следующий день провела новых линий, лицо начало гореть. Ввела цвет, стало легче. В процессе проведения линий поля и фиксации, состояние улучшилось. Ещё через день доработала матрёшку, отследила, что эмоционально очень уравновешенна, нет перфекционизма, поэтому закончила матрёшку легко и быстро. Она мне нравится.





Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

6. Буддхическое тело или интуитивное тело. Эта матрёшка была выполнена

легко, в потоке, без сопротивления, не пришлось отдельно рисовать АСО. Процесс нравился от начала и до конца. Мысли приходили светлые, периодически было покалывание в плечах, дышала глубоко и покалывание проходило. Радовали цвета, радовала работа, но не было привязки, как это бывало обычно с другими работами, когда казалось, что ещё так много нужно доработать, переставала получать удовлетворение, но не могла отложить не доделанную работу. После этой работы, было осознанное сновидение.

- Во сне я пыталась услышать свой внутренний голос, но из-за того, что на улице кто-то говорил в рупор, я не могла его услышать. Я долго напрягалась, пытаюсь понять, что хочет мне сказать этот голос. Оказалось, что и внутренний голос, и рупор говорили одновременно одно и то же.

- Что это может для тебя значить?

-Копаясь в себе не вижу ответы вне меня.

7. Атманическое тело. Работа прошла легче всех остальных, в теле было уютно и спокойно. В это время у А был конфликт со старшей дочерью. В процессе рисования пришло осознание того, что причина конфликта не в ребёнке, а в ней самой. Она мысленно попросила разрешения этого конфликта. Было ощущение, что она была услышана. Работа прошла как в трансе, было трудно фиксировать себя на конкретных мыслях и ощущениях в теле. Работа нравится, но возможно захочется к ней вернуться через пару дней. Ночью было ещё одно сновидение, увидела цифру 65 на плече. Так как



А увлекается нумерологией, эти цифры могли ей о многом сказать, они связаны с её миссией. Утром она проснулась с чувством того, что теперь у неё есть ресурсы для того, чтобы не конфликтовать с дочерью, по-другому реагировать на её определённое поведение. День прошёл очень хорошо, позитивно, с радостью отметила, что конфликты не повторялись.



**Итог:** появилось ощущение, что я иду по своему пути. Отношение с дочерью стали совсем другого характера, больше общения и понимания. До работы с тонкими телами были осознанные сновидения, но они были реже и часто оставляли не приятный осадок, были кошмары. После работы с матрёшками, сны стали светлее, их больше, кошмары не повторяются. Появилось осознание, что нужно ещё поработать над структурированием своих целей и желаний.

## Отчет по работе с клиентом 2

01.11 – 13.11.2019

Клиент «В», прошла курс «Пользователь», в данный момент проходит «Специалист». Ей ближе атропософская медицина, она антропософский арт-терапевт и поэтому она выбирает описание Рудольфа Штайнера.

Тема: увидеть, признать и усилить свои способности.

1. Физическое тело. Начала работу над физическим телом, выбрала его интуитивно. Активизировала данную тему написанием слов в течении 2 минут, получилось 28 слов. Мысли путаются. При наборе нейролиний начали сильно трястись руки, в голове ощущение давления. Повысилась тревожность. Пришёл бывший мужчина, с которым она порвала несколько месяцев назад. Получился очень эмоциональный и затяжной разговор, который закончился слезами и вернуться к матрёшке в этот день не удалось. После она работает с ней, чередуя с другими матрёшками, берётся то за одну, то за другую матрёшку.

В жизни возникла тяжелая ситуация. «В» была 5 лет в отношениях, которые она несколько месяцев назад разорвала из-за того, что они не развивались. Недавно встретила другого мужчину. Теперь вернулся бывший с предложением руки и сердца, и стало всё запутанно. Ещё есть чувства к бывшему и страх, что он мотивирован конкуренцией. Новый мужчина очень нравится, но его она ещё слишком мало знает. Тема, заданная в начале работы, обретает более глубокой смысл, становится актуальной и конкретной. В процессе работы над этим телом. Матрёшка сильно трансформировалась, менялись цвета, усиливались линии. Пришло осознание того, что это тело на самом деле очень слабое и требует больше всего поддержки. После проведения линий поля и фиксации, появляется ясность, работа нравится. Чувствует себя сильнее и увереннее.



2. Эфирное тело. Также при наборе линий сильно трясутся руки, поднялось много эмоций, поднялось головное давление. Округляет, становится лучше, приходит много мыслей. Хочется усилить это тело, добавить больше линий. Вводит золотой цвет, очень нравится, в душе отзыв. Оно получилось нежным и это аутентично с ней. Она видит себя именно такой на уровне эфирного тела.



3. Астральное тело. Работа шла намного легче, увереннее, в теле не было таких не приятных



ощущений, как это было с первыми двумя матрёшками. Это тело выглядит намного сильнее и есть чувство, что в жизни на этом уровне происходит намного больше всего.

- Не приходит ли желание поработать над другими телами, чтобы подогнать их по силе выполнения к этой матрёшке, чтобы сбалансировать их силы?

- Да, это отзывается! Поработаю над этим.



Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

Есть тревога, решение ещё не пришло, ощущение незавершенности. После фиксации в душе отклик, всё хорошо, всё уладится. Чувствует внутренний баланс.

4. Я / Дух. На этом этапе появилась полная ясность в голове. Понимание, что сейчас будет сделан выбор, от этого есть тревожность. Предыдущие тела подкреплены и теперь стало возможным действовать дальше. В теле нет неприятных ощущений, она в потоке, всё идёт своим чередом. Есть мысли о том, что она может потерять всё. Но она выбирает себя, она не хочет попасть под давление со стороны бывшего мужчины и ситуации. Она даёт разрешение себе быть собой и выбирать не спеша. Решает остаться в дружеских отношениях с обоими мужчинами, дать себе время и выбрать сердцем. Если это кого-то не устроит, её выбор станет ещё легче. Она может потерять обоих, но она не потеряет себя. Цвета этой матрёшки умиротворяют. Она рада, что всё встало на свои места, структурировалось в её восприятии. Она чувствует себя сильной.

Итог: появилось чувство прикосновения к самой себе, нахождение себя самой. Независимость и разрешение быть искренней.

### Отчет о самокоучинге

16.09.2019

Тема: Гармонизация тонких тел

Из сорока двух написанных слов, выделила три самые важные на мой взгляд в данный момент времени «здоровье, благодарность, любовь».



Матрёшек решила расписать в соответствии с цветами чакр или цветами радуги. Руководствовалась описанием тонких тел Анни Безант. Мне было важно нарисовать лица у матрёшек (клиентам я не даю это задние).

1. Начала с самой маленькой матрёшки, физическое тело, красный цвет. Заболела шея, потом спина. Сильное напряжение в руке, до спазма. Дышу, встряхиваю руки. Я не жалею о здоровье, но, если рассматривать его как зачетную книжку, то есть над чем поработать. Во время



*Штарк Алёна. Нейроматрёшка.*

нейрографирования и округления состояние улучшается. Матрёшка очень нравится. Сразу же перехожу к следующей.

2. Эфирное тело, оранжевый цвет. Нравится нейрографировать. Дышу глубоко и осознанно, чувствую, как воздух наполняет меня, чувствую себя сильной, я творец. Приходит много новых творческих идей, возвращаю себя к моему эфирному телу. Результат нравится.

В эту ночь я впервые спала всю ночь за последние 2 года, после рождения ребёнка были сильные проблемы со сном.

3. Через день берусь за астральное тело - тело эмоций, желтая матрёшка. С детства у меня есть проблема с эмоциями. Если умирало домашнее животное, у меня поднималась температура, я очень долго и болезненно переживала уход питомца. Когда погиб мальчик в нашей школе, рухнул целый мир, у меня в то время возникло огромное количество экзистенциальных вопросов, а ответов на них не было. И до сих пор с трудом удаётся отпускать людей, не мучаясь при этом, хотя логически могу всё объяснить.

Нейрографируя это тело, у меня возникло острое желание наладить отношения с отцом моего ребёнка. Несколько месяцев назад я поставила точку в этих отношениях. А теперь дилемма - что делать дальше? В теле напряжение. Дышу, округляю, становится легче, приходят другие мысли, связанные с моим детством, хорошие, светлые воспоминания. Всё нравится. Смотрю на своих матрёшечек, какие они милые, хотя вижу какие-то неровности, асимметрию в лице, нравится! Я понимаю, что это уже победа, потому как страдаю перфекционизмом и именно поэтому много лет назад перестала рисовать, устала от самокритики. Хорошее настроение.

После я позвонила чтобы заказать книгу о тонких телах человека, завязался интересный разговор с продавцом, оказалось, что он тренер йоги и из практики знает о тонких телах человека, он посоветовал несколько интересных статей для моей работы.

4. В этот же день я взялась за ментальное тело, зелёная матрёшка. В руках легкое покалывание, неприятные ощущения в шее. Начинаю нейрографировать и увлекаюсь, очень нравится процесс, возвращаю себя в здесь и сейчас. Работа с этим телом прошла очень гармонично. Позже я пошла в магазин и оказавшись среди большого количества людей, я ощущала себе совершенно иначе.



*Штарк Алёна. Нейроматрёшка.*

Во-первых, я стала себя чувствовать намного больше, если раньше тонкие тела были для меня только теорией, то сейчас я стала чувствовать энергетический шар вокруг меня.

Во-вторых, я воспринимаю окружающих людей тоже не только как физические тела и за счёт этих наших величин, я ощущаю наше переплетение, наше единство. И многое из того, что я читала на тему того, что мы есть одно целое, мне вмиг становится понятным.

5. Спустя пару дней я нейрографирую пятую матрёшку, тело причин или казуальное тело, голубой цвет. Мои мысли уносят меня к судьбоносным событиям моей жизни, философствую по поводу того, что это был мой личный выбор. Но есть ещё боль, связанная с прошлым, почему она есть, чему она хочет меня научить? Принятию и доверию. В глазах песок, голова тяжёлая, болит спина. В процессе нейрографирования боль то усиливается, то отпускает. Есть тревога, хочется закончить быстрее. В результате я довольна. Очень нравится рассматривать готовых матрёшек.

6. На следующий день нейрографирую шестую матрёшку, синего цвета, это интуитивное или буддхическое тело. Считаю очень важным (как все предыдущие тела), настроить это тело, так как интуиция – это информационная волна, которая всегда активна и всё зависит от того насколько я настроена на её прием.

Как творческий человек я испытывала в жизни состояния, когда приходило вдохновение и хотелось творить. Так случилось, что я совсем перестала творить, у меня не было терпения, но было очень много самокритики. Это было большим уроном, из-за которого я переживала. Когда я открыла для себя нейрографику, потихоньку стало приходить снова это чувство вдохновения, я снова часами могу сидеть над работами.

В теле есть напряжение, болит рука. Эмоционально – я пуста, я устала. Чем больше нейрографирую и округляю, тем больше начинает всё нравится, боль проходит. Провожу линии поля, очень довольна.

7. Спустя два дня подошла к завершению моей работы, седьмая, фиолетовая матрёшка. Атмическое тело – это слияние существа с Абсолютом, с Богом.

Я очень радовалась, когда взялась за неё, предвкушая финал работы. Я полагала, что эта будет самой лёгкой и интересной работой. Но эта матрёшка далась мне тяжелее всего. На физическом уровне, на протяжении всей



*Штарк Алёна. Нейроматрёшка.*

работы я очень плохо себя чувствовала, усилием воли я довела эту работу до конца, которая продлилась примерно 3 часа. У меня заболела голова, глаза слезились, слабость в теле, подташнивало периодически, потом меня стало знобить. Я подумала, что я возможно просто заболела. Мысли если и были, то они были весьма туманными и вообще было тяжело думать. Хотелось только одного - лечь и заснуть. Для меня было важно завершить начатое и я с трудом закончила работу. Мне пришлось попросить родителей забрать ребёнка к себе, в этот день я ни о ком не могла заботиться. Я очень рано отправилась спать. К моему удивлению, на следующий день я проснулась совершенно здоровой и бодрой.

Не на каждой матрёшке сделана фиксация, потому что не было чёткого понимания необходимости этого. Возможно, ещё нужно время, поэтому лаком пока не покрыла.





Штарк Алёна. Нейроматрёшка.

**Итог:** Я расширила своё сознание, теперь тонкие тела — это не только теория, у меня есть ясное представление о тонких телах и том, как они устроены. У меня восстановился сон, я стала спокойнее, тревожности нет, моя младшая дочь тоже спит спокойнее. Даже если я проснусь ночью, могу опять уснуть, с этим были большие проблемы. Повторюсь, за последние два года, не было не одной ночи в которую бы я спала не просыпаясь. Психоэмоциональное состояние стабильное. Была возможность проверить своё спокойствие в экстремальной ситуации, когда ночью позвонили из полиции и сообщили мне, что мой семнадцатилетний сын задержан и мне срочно нужно приехать за ним. Я была удивлена моей реакции, без паники я разобралась с этой ситуацией, не испортила отношений с сыном. У меня не идеальная осанка, когда я осознанно не слежу за ней, у меня опускаются плечи. С тех пор как я начала расписывать матрёшек, постоянно хочется расправить плечи и дышать полной грудью. Меня часто посещают идеи. Настрой стал более позитивным и совершенно перестала беспокоиться по поводу дипломной работы. В общем, появился какой-то стрезень, мне легче жить. Приготовила новые заготовки матрёшек для следующей работы.

### **Заключение**

В этой работе нейрографика подкрепляется тактильным восприятием, матрицей матрёшки (её структурой) и глубоким анализом тонких тел.

Нейроматрёшка выходит из привычного формата рисования, это объёмный предмет, который можно держать в руках, крутить, ощущать. В итоге она служит украшением в интерьере и напоминанием о нас как о людях, представляющих собой нечто намного большее, чем только физическое тело.

Нейроматрёшка помогает прикоснуться к самому себе и ощутить таинство нашего существования, почувствовать себя частью Абсолюта / Бога, осознать важность своего присутствия здесь и важность всего окружающего нас, глубже изучить функции тонких тел и как они связывают душу, а затем и тело с тем или иным уровнем вибраций.



## ЛИТЕРАТУРА

Анни Безант «Человек и его тела»

Артур Э. Пауэлл «Астральное тело и другие астральные явления»

В. Ботт «Антропософская медицина»

Виталий Присяжнюк «Честь»

**[Ссылка на дипломную работу Штарк Алёны в авторском стиле](#)**



## Работы

Тема: отсутствие принятия себя



Тема: «Художник, инструктор нейрографики»





**Автор:**  
**Шулепова Марина**  
**Супервизор:**  
**Зорина Наталья**

**Тема:**  
**Мой путь в нейрографике. Моя нейрографика счастья.**

### **Мой путь в нейрографику.**



В самом красивом городе Европы, а может быть и мира в Санкт Петербурге, жила была женщина Я. Славная такая снаружи гармоничная фигура. А внутри воительница, защитница, амазонка.

Жизнь моя была насыщенная и многообразная ролями. В личной жизни я была хорошая жена, дочка, мама и бабушка. Друзей и подруг у меня было много. С ними время обожала проводить – ходить по музеям, театрам, ездить путешествовать.

Карьера психолога у меня удалась – психоаналитик и бизнес тренер Федерального значения. Держала легко залы до 500 человек, довольные клиенты решали свои проблемы в рамках психологического консультирования.

За плечами преподавательский опыт в Российском Государственном Педагогическом Университете имени Герцена на кафедре Психологической Помощи и в Институте Международных Образовательных программ.

Последние 15 лет вела тренинги и вебинары в ИМАТОНе в СПб.

Но, вот только внутри меня была другая напряженная крайне неудовлетворенная фигура. Она искала для работы и жизни что - то необыкновенное, новое. То, что могло бы приносить прекрасные эффекты для работы с самой собой, так как личностный рост и постоянное саморазвитие это большая ценность для меня в жизни. И то, что помогало бы моим клиентам, которые все больше приходили с запросами быстрых



Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

трансформаций и новых ощущений.

Пройдено было 200 часов психоанализа, 350 часов супервизий, множество различных тренингов, круглых столов, прослушано огромное количество вебинаров и прочитано книг по различным методикам, но это не снимало внутренний голод.

И моя внутренняя напряженная фигура начала активно искать новые предложения, которые предлагал щедрый информационный мир.

Так летом 2016 года я решила посетить Фестиваль психологических практик, на котором нашла Мастер Класс по нейрографике!!! Ведущая вела его сумбурно, но настолько была воодушевлена фигурой Павла Пискарева, у которого была на тренинге в Москве и новым направлением в психологии Нейрографикой, что заразила меня своим энтузиазмом.

На Мастер Классе участники рисовали Алгоритм Снятия Ограничений, было весело, я взяла темно фиолетовый фломастер и раскрасила маленький центральный кружок. И вдруг испытала ужасные чувства!!! Мне стало просто физически плохо от своего рисунка. Поднялась волна тошноты и отвращения, я подумала, что же я наделала? Мозг лихорадочно искал знакомые решения. Что делать с рисунком? Сжечь, разорвать, рассеять пеплом по ветру, спустить в унитаз? И я спросила ведущую, а как можно исправить рисунок? Он категорически мне не нравится!!! А мне в ответ – возьми ножницы, вырежи этот кружок, приклей снизу белую чистую бумагу и раскрасьте тем цветом, который тебя устроит.

И взрыв салюта произошел в моей голове!!! Оказывается так можно?!!!

Я теперь понимаю, что для таких ситуаций у Нейрографов есть другие решения, но этот Мастер Класс запечатлелся на уровне моих ощущений и



рациональных выводов, что мы сами сильно ограничиваем себя, а можем позволить самые смелые решения.

И с этого эпизода у меня начался Великий Путь в Волшебство Нейрографики!!!



Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

Дальше целый год я активно занималась поиском информации в интернет ресурсах. Материалов было немного, и качество видео предложений и подача материала была далека от совершенства. Затем я нашла Инструктора Нейрографики, у которого прошла много вебинаров, открытых занятий и даже курс Пользователя. Я постепенно понимала, что метод очень серьезный и глубокий и что мне необходимо фундаментальное обучение. Если использовать новый метод для работы, то необходимо изучить его досконально и если предоставляется такая возможность, то лучше у автора метода.

И, когда пришла информация, что Инструкторский курс 2019 последний, который будет вести сам Мастер Павел Пискарев, то для меня это стало решающим аргументом чтобы пойти на обучение в Институт Психологии Творчества.

### Процесс обучения.

В начале обучения моя психика просто взбесилась!!! Эмоции прыгали



калейдоскопом от глубоких провалов страха до эйфории как по горкам. Эпизодами чувствовала сильную неуверенность в себе, казалось, что все участники на курсе Большие, Сильные и Умные, а я маленькая и очень глупая. Рисунки не получались красивыми, линия не так водилась, информация заходила сложно.

Сопrotивление к слушанию не было, а во время рисования сопротивление зашкаливало. Мозг не хотел соглашаться с такой скоростью изменений.

И от этого от страха начинало сосать под ложечкой. А иногда я даже впадала в ступор – что же я хочу на самом деле, где Я и мои желания, а где вирусы общества, которые мне привили в течение жизни. И насколько угрожающе для меня будет услышать себя настоящую и стать такой, какой Я действительно хочу.

А порой эпизодами появлялось ощущение всемогущества и мощного расширения, что теперь все могу в своей жизни изменить, реализовав свои самые заветные желания.

Стабилизация состояний пришла после месяца обучения. Пришел



*Шулёпова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.*

настрой на занятие 4 часа по вторникам раз в неделю, пересмотр вебинара еще раз в неделю и постоянная внутренняя работа по глубокому осмыслению информации.

Несмотря на то, что я уже уверенно себя чувствовала в нейрографике, и на момент начала обучения на курсе уже почти три года рисовала, а также владела сильной психологической базой, глубина метода поразила меня.

Частично такой опыт у меня был на обучении у индийского психолога Халима Каллера, который объединил в своей модели европейский психоанализ и У – Син.

А на курсе - работа с нейронами своего мозга в синергии с другими системами трансформации и при этом в эстетической красоте - это просто фантастика!!! Я поняла, что это то, что я искала всю жизнь!!!

В детстве моя любимая сказка была – Гора Самоцветов. Точнее эпизод, когда мальчика поднял на высокую Гору огромный Орел, а там россыпью лежали огромные разноцветные драгоценные камни!!!

Эту метафору я могу применить к себе на курсе Нейрографика 2019.

Павел Пискарев огромный Орел – Царь Птиц поднял меня на невиданную высоту!!! Это проявлялось в процессе обучения, и я также чувствую это сейчас в огромном расширении – Знаний, Умения, Пониманий, Осознаний.

Практика, которую можно приложить абсолютно к любому человеку вне зависимости от возраста и опыта!!!

Практика, которая может дать результат для любых психологических задач!!!

Каждый вебинар, каждая техника – это многогранный драгоценный камень!!!

Нейрографика – это практика внимания. Постепенно ко мне пришел навык рефлексии во время рисования – одновременный анализ своих эмоций, чувств, физических ощущений, мыслей или то, что происходит в голове и изменением моих жизненных ситуаций - поведения. В настоящее время при рисовании часто приходят в голову цветные слайды с идеями со звуками и мощной визуализацией.



Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

Когда я рисую со мной рядом всегда блокнот для записывания идей и инсайтов.

Нейрографика это практика вхождения в потоковое состояние. Я приобрела навык мгновенно входить в состояние потока – психологического состояния, в котором человек полностью погружен в свою деятельность, вовлечен в решение своей задачи и нацеленностью на успех.

В процессе обучения я очень быстро начала чувствовать приливы больших энергий для решения моих задач и самых смелых желаний.

Я хорошо знала базовый алгоритм, но когда начала обучение, то огромным инсайдом стал для меня пункт Фиксация. Это пункт, когда мы принимаем решения. Теперь мне очень нравится принимать решения, и на этом пункте я чувствую огромное удовлетворение.

## **Мои самые важные фокусы внимания в процессе обучения.**

### **1. Самоанализ без посредника.**

Я более 20 лет практиковала психоанализ. Для работы в этом методе необходим психоаналитик. Да и всегда в области личных изменений для человека нужен был посредник – учитель, психотерапевт, психолог. И всегда, когда мы приходим на консультацию к психологу и у нас есть сильная мотивация работы над собой, над собой возникает большая сложность быть предельно откровенным с другим человеком. Даже если он самый лучший специалист в своей области.

Играя роль клиента, мы всегда находимся в определенном образе, роли или в маске.

А в нейрографике Я могу честно говорить сама с собой. Со своими мыслями, эмоциями, телом и анализировать свои поступки и действия. Хотя порой честная встреча самим собой может быть крайне неприятна или даже шокировать!!! Несколько таких инсайтов я получила в процессе рисования во



время курса обучения. Но, я за осознанность!!!

Преимущество нейрографики в том, что мы можем работать через рисунок со своими задачами один на один с собой!!!



## 2. Управление быстрыми изменениями.

Нейрографика это метод работы с бессознательным человека через рисунок. Изменения происходят на фундаментальном уровне изменений нейронных связей мозга. Мы работаем, как со своими осознанными объектами. А также с еще не проявленными, с невидимыми. Это отличие большинства методов, которые работают логическим способом с уже выявленными объектами. Навык рисования проявляется через 8 часов рисования. Художественный талант и специальная подготовка не требуются.

Результат может превзойти все наши ожидания уже после первого рисунка. (Ниже я приведу примеры результатов работы моих клиентов на Мастер Классах и индивидуальных занятиях)

Для примера - психоанализ тоже работает с бессознательным. Но, в психоанализе есть два варианта работы с клиентами по времени. Первый – это краткосрочный вариант, не менее 35 часов, а второй вариант – это длительный, когда Клиент для изменений может ходить к психоаналитику и год и два.



Нейрографика очень быстрый трансформационный метод. К тому же он еще и очень экологичный. Ведь наша линия – это геометрический рисунок только нашего индивидуального сознания. Сколько я за несколько лет видела рисунков на одну и ту же тему и по одному и тому же алгоритму – все рисунки очень индивидуальные.

## 3. Превращение любого негативного опыта в ресурс.

Нейрографика - метод, позволяющий с помощью простых геометрических фигур и линий выразить переживания, конфликты, острую проблему, позитивные цели. И не просто выразить, а трансформировать в позитив, гармонию, решение, достижение.

Мы знаем, что просто так заставить себя мыслить позитивно крайне трудно. А в нейрографике мы сами можем не только изменить свое отношение к реальности, но и сконструировать нужную нам реальность.

Мы знаем, что нашим мышлением управляет сумма впечатлений. В нейрографике мы организуем на листе встречу позитива с негативом и конструируем позитивные сенсорные впечатления. А любой негативный опыт



Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.  
превращаем в ресурс и энергию движения.

Кстати постоянно практикуя метод, мы тренируем свой мозг, который не любит долго напрягаться, и опасается любых перемен! Практические занятия Нейрографикой активируют работу правого и левого полушария мозга, что позволяет быстро вводит нас в ресурсное состояние.



Каждый рисунок – это пластическая операция на мозг. Причем самым гармоничным и безопасным образом для себя и окружения.

#### **4. Любимый Алгоритм.**

Пройдя весь курс Инструкторского обучения, я для себя отметила самый любимый алгоритм Инструкторского Курса, после которых у меня произошли фантастические изменения в ее жизни или даже можно сказать чудеса.

Это Алгоритм Нейрографика Коммуникаций, после которого мое качество жизни стало значительно выше

Что можно рисовать в данном алгоритме:

- Создать композицию на листе фигуры из фигур, с которыми необходимо выстроить нужную нам коммуникацию для решения своей задачи.
- Это Я, люди, с которыми хочу гармонизировать отношения, можно нарисовать даже союзников и тех, кто может быть сопричастен к напряженной ситуации.
- Можно добавить ресурсы, которые еще не осознает наше сознание, но на бессознательном уровне это начнет помогать в решении ситуации.
- Можно гармонизировать себя не только с людьми, но и с событиями, учреждениями и абсолютно любыми объектами.
- Фигуры, которые мы гармонизируем, могут быть абсолютно любой формы, а если есть цель гармонизировать какую-нибудь неприятную или острую для тебя фигуру, то достаточно ее поместить в круг и скруглить ее.
- Нужно связать (соединить) центры фигур, если мы хотим гармонизироваться с ними.
- Очень важно набрать как можно больше линий взаимодействий



Шулёпова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

между фигурами, потому что чем больше внимания направляешь, тем больше энергии и ответов получаешь.

- Если хочешь экологично отторгнуться от какого - либо объекта нужно нарисовать границу между тобой и им.
- Если есть желание или потребность достичь установления гармонии и доверия между своей фигурой и Другим, то нужно внести элементы подобия второй фигуры.
- Оказывается, что можно усилить или ослабить влияние на нас путем регулирования величины фигуры другого – чем больше он, тем больше влияние и наоборот и это можно регулировать по своему желанию.
- А еще, что очень эффективно сопровождать набор композиции в данном алгоритме следующими вопросами: Где Я на листе? Где Он (Она, Они) относительно меня? Какие Он (Она, Они) Какого размера Я и Формы? Что я могу дать Ей (Ему, Им)? Что я хочу от Нее (Его, Их)?

### **Самые сильные результаты в моей жизни после рисования данного алгоритма.**

У меня удивительным образом гармонизированы отношения с мамой. Мама у меня была очень строгая. Воспитанная в детском доме и в Советское время, будучи всю жизнь директором крупного магазина, она такой же стиль коммуникации директивного руководителя использовала в общении со мной с детства и по настоящий момент. Я много часов работы с психологами посвятила отношениям с мамой, чтобы изменить эту ситуацию. Потратила на это много времени и финансов. А на курсе после двух рисунков моя мама стала любящей, понимающей и заботливой ко мне.

Я гармонизировала отношения с мужем. Когда у тебя такая сильная мама с семейной моделью диктатора, то очень сложно не копировать такой сценарий на свою семью. На какой - то момент я в своей жизни тоже стала мощной мамой в семье, превратив мужа в сына. Понятно, что в данной модели есть много скрытых выгод для двух сторон. Но я осознала непродуктивность для себя этой модели и решила поменять ситуацию. И на сегодняшний день я ЗА МУЖЕМ. Это не мешает мне быть успешным профессионалом, но в семье я отдала все решения мужчине и мне от этого очень комфортно. И это после 37 лет брака.

В период обучения в нашей семье произошла очень трагическая ситуация. Мне пришлось столкнуться с самой темной стороной нашей Государственной Системы. Я испытывала острый стресс, количество встреч с ужасными людьми зашкаливало, но я благодаря нейрографике и рисованию



*Шулёпова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.*

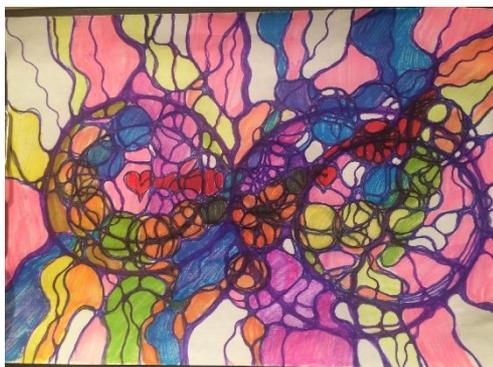
алгоритма коммуникации не свалилась в депрессию, не спрятала от страха и ужаса «голову в песок», а методично рисовала. В результате негативный опыт превратился в ресурс. На сегодняшний день я себя чувствую в мире сильнее и устойчивее во много раз. Могу проводить легко любые самые агрессивные переговоры.

Я гармонизировала свои отношения с людьми, с которыми по ряду причин не могу не общаться. Это замечательно в статьях пишут, что можно убрать из своей жизни таких людей, но на остров в океане перебираться, пока не планирую.

На это ушло по одному единственному рисунку и теперь меня полностью устраивает качество коммуникации с моим окружением. Волшебство преобразений происходило буквально на следующий день после моего рисования.

Я теперь знаю, что реальность не заканчивается на листе и качество линий определяет качество результат работы. И все равно для меня волшебство, что гармоничные отношения можно создавать на листе, а изменения в отношениях будут происходить в реальной жизни самым безопасным и экологичным образом для себя и других людей.

### **Примеры моих рисунков по Алгоритму Коммуникация.**



Гармонизация отношений с дочерью

Отделение меня от сложной ситуации





Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.



Гармонизация моих отношений с мужчиной моей дочери

Гармонизация моей семьи



### Примеры рисунков моих Клиентов по Алгоритму Коммуникация.



Гармонизация семьи и окружающих людей

Гармонизация с любимым мужчиной



Гармонизация со всей семьей



## **Моя клиентская практика. Обучение групп.**

За год обучения на Инструкторском Курсе 2019 я провела более 15 Мастер Классов численностью от 5 до 45 человек.

На Мастер Классах 90 процентов Холодных Клиентов, половина которых потом приходят на следующие занятия. Метод легко ложиться на уровень восприятия и дает прекрасные результаты. Более качественная проработка идет в группе до 8 человек, когда можно вести и корректировать каждого участника на Мастер Классе и давать обратную связь по рисунку. Но и в большой группе тоже можно продуктивно работать.



У психологов это всегда огромный интерес. Но для меня стало открытием, что на тренинге по Управлению Стрессом для топ менеджеров в Компании ГазПромБанк, где я преподавала Алгоритм Снятия Ограничений, нейрографика тоже пошла на ура!!!

Хочу представить некоторые отзывы о результатах обучения на моих Мастер Классах. Их много, но я ограничусь некоторыми. Убираю слова благодарности, пишу только результаты после одного занятия.

### **1. Мастер Класс Алгоритм «НейроДрево». Холодный Клиент.**

«Я поставила себе цель выйти в социальные сети и заявить о себе. Прошла три уровня обучения по продвижению в социальных сетях, все знаю - как и что делать, не могу начать. Стыдно, страшно, неудобно. После Мастер Класса со мной случилось чудо!!! Я встала с утра и начала каждый день писать. У меня снялись все ограничения. Теперь пишу каждый день с радостью и удовольствием. Чувствую себя прекрасно, пошли ко мне Клиенты».

### **2. Мастер Класс «Волшебный Пинок». Алгоритм Моделирование Треугольники. Теплый Клиент.**

«Три месяца тщетно ищу работу. Ситуация сложная, нужна работа на



Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

дому по причине парализованного отца. Рисовала на Мастер Класе Волшебный Пинок и вдруг посередине рисунка вырос огромный треугольник. По телу пошли огромные мурашки, слезы из глаз. Пришла с Мастер Класа домой. Вечером два звонка по предложению идеальной для меня работы и с утра еще три. Это просто фантастика столько сразу предложений от Вселенной»



3. Мастер Клас «Моя высокая самооценка». Алгоритм Моделирование Композиция Холодный Клиент.

«Я уже год хотел начать новый бизнес и все не решался. Через два дня купил оборудование для бизнеса и уже через недели предложения по работе от Клиентов».

4. Мастер Клас «Увеличение Финансовых потоков». Алгоритм Композиция и Моделирование. Холодный Клиент.

«У меня был сложная ситуация с продажами. Сделки не совершались, Клиенты уходили. Появилось чувство отчаяния и тупика. В течении двух недель после рисования увеличился поток Клиентов в 5 раз»



5. Мастер Клас «Мое Здоровье». Алгоритм Нейропортрет.



Холодный Клиент.

«У меня долго не проходило воспаление легких. Накануне Мастер Класа делала флюорографию, которая показала затемнение в легких. После Мастер Класа поправилась за три дня. Сделала повторную флюорографию – в легких чисто».



## **Моя клиентская практика. Индивидуальная работа.**

### **Результаты работы.**

1. Холодный Клиент. Девушка 30 лет. Сыну три месяца. У него сильная аллергия на коже. Очень беспокойный. Плохой сон. У нас были две встречи по два часа и два рисунка. У ребенка прошла аллергия.

2. Холодный клиент. Девочка 8 лет. Каждое утро у нее перед школой начинается неукротимая рвота. Даже, если с утра рвоты нет, это начинается в школе. Мама обследовала девочку по всем клиникам и врачам в течение 4 месяцев. Ее направили к психологу. У меня с девочкой было 4 встречи по два часа, 4 рисунка. Рвота прекратилась, у девочки гармонизированы отношения с мамой, она стала ей рассказывать все свои тайны.

3. Холодный клиент. Женщина 40 лет с двумя маленькими детьми. Есть страстное желание съездить в Новую Зеландию. Объективных возможностей не предвидится – дети часто болеют, муж не отпускает. У нас были три встречи по два часа и три рисунка. Через два месяца она едет в Новую Зеландию на три недели, это подарок мужа на день рождения.

4. Теплый Клиент. Женщина 52 лет. Сложная ситуация в суде. Работодатель не выплатил 80 тысяч рублей после окончания контракта работы. Нарушены права с увольнением, не может встать на биржу труда и устроиться на работу. Она подала в суд на работодателя, суды идут уже 7 месяцев и нет никакого результата. Рисовали три встречи по два часа три рисунка. Решение суда – выплатить моей Клиентке один миллион двести рублей.

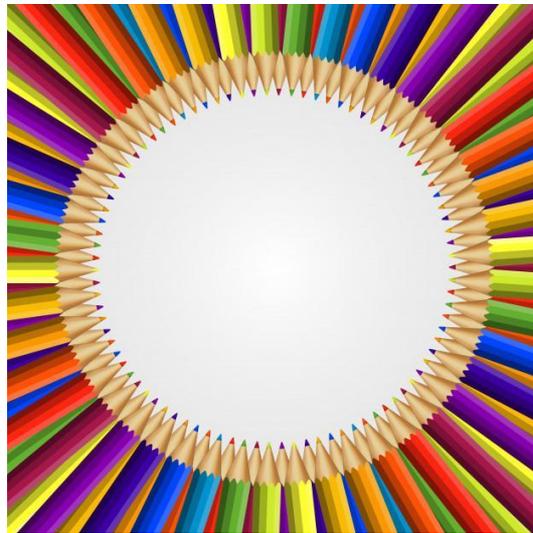


Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

И таких история у меня очень много!!! Вот оно волшебство нейрографики!!!



**Личные эффекты от обучения. Выход за рамки ограничений!!!**



Последние полгода начался разгон ритма жизни – я стала успевать в три, а сейчас в четыре раза больше, чем до обучения и чувствую в себе много психической энергии.

Легко стали даваться технические задачи с программами на компьютере и в телефоне.

Пошла мощная переоценка приоритетов в жизни – с кем общаюсь и на что трачу свое время.

Я практически перестала болеть простудными заболеваниями.

У меня мощно активизировались творческие способности – в голове огромное количество креативных идей и проектов.

У меня родился новый психологический вебинарный продукт.



Шулепова Марина. Мой путь в Нейрографике. Моя Нейрографика счастья.

Я стала быстро принимать решения, отстаивать свои точки зрения, стала целостной и уверенной в себе, уважая при этом индивидуальность других людей.

Я вышла на просторы социальных сетей, стала писать посты и планирую развивать свой бренд.

Я распаковала, «заросшие мхом», свои лидерские качества и стала организатором Фестиваля, который практически умирал. Поменяла уже приевшийся всем формат, вдохнула в него новую жизнь и вот уже два фестиваля провела на БИС и готовлю летом третий!! Уже люди спрашивают, как на него записаться.

Я вступила в круизный Клуб. Планирую за 5 лет объехать весь МИР и стать Лидером. Хочу выйти на одну сцену в Америке вместе с Арнольдом Шварценеггером, как один из Лидеров нашего Клуба.

И самый главный эффект от обучения - у меня изменился стиль мышления. Я знаю, что все в этом мире возможно. Долго и качественно жить. Принимать самые смелые решения, начинать самые фантастические проекты, радоваться жизни и быть счастливой!!!

В Википедии отмечено, что счастье — состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого призвания, самореализации. Нейрографика пришла в мою жизнь, и я чувствую себя счастливой.



И, чувство восторга с Волшебной палочкой Маркером, Прекрасной Нейрографикой и Мировым Сообществом Нейрографов!!!

**[Ссылка на дипломную работу Шулеповой Марины в авторском стиле](#)**



## Работы

Тема: сложная ситуация в семье



Тема: я, дочь, общество.





**Автор:**  
**Чернова Мария**  
**Супервизор:**  
**Нехаева Виктория**

**Тема:**  
**Нейрографика в моей жизни.**

Я, Чернова Мария, студент курса Инструктор Нейрографики / Эстетический Коуч – 2019 с 09.03.2019.

04.05.2019 мною сдан реферат по модулю «АСО», проверен и подписан супервизором Ушкановой Л.А.

12.06.2019 мною сдан реферат по модулю «Моделирование», проверен и подписан супервизором Ушкановой Л.А.

**Цель работы:** определить место и значение НГ в моей жизни

#### **Задачи:**

- описать личные изменения, произошедшие благодаря НГ
- рассказать, как и почему я решила связать свою будущую профессию с НГ
- поделиться результатами первых клиентов
- сформулировать планы на будущее

#### **План дипломной работы:**

1. Мои поиски и потребности
2. Как НГ вошла в мою жизнь. Результат первой работы
3. Обучение и практика
4. Изменения и результаты
5. Место и значение НГ в моей жизни (на момент завершения работы)
6. Планы и перспективы для жизни и профессии

#### **Мои поиски и потребности**

На момент, когда нейрографика вошла в мою жизнь, я находилась в стадии активных поисков себя. Полтора годами ранее прошла очень тяжелый развод, полгода назад завершила суд по разделу имущества и все



*Чернова Мария. Нейрографика в моей жизни.*

еще переживала потерю длительных отношений. Кроме того, подвыгорела в профессии юриста и даже три месяца назад брала отпуск, чтобы прийти в себя и перезагрузиться.

Пожалуй, две самых серьезных задачи на тот момент звучали так: как быть в ладу со своими эмоциями и что нового, прекрасного и ценного я могу дать миру.

Первая задача была со мной всю мою жизнь, поскольку я очень эмоциональная и проживаю всю гамму чувств очень ярко. Поэтому близкие личные отношения, к которым я в принципе всегда стремилась, давались мне не просто. Я принимала каждую мелочь, каждое незначительное событие близко к сердцу и излишне «на свой счет». Это, конечно, сказывалось на отношениях, но в наибольшей степени изматывало и изводило меня саму.

К счастью, на тот момент я уже понимала, что подавлять и замалчивать эмоции не имеет смысла. Это приводит к ухудшению отношений, мое недовольство проявляется в пассивно-агрессивной форме. К тому же запрятанные в теле эмоции проявляют себя физически через психосоматику. Все это я уже имела в прошлом и не хотела повторять.

Я верила, что существуют пути (уверена, не один!) здорового проживания и гармонизации эмоций, и я искала их методом перебора.

Классическая арт-терапия по принципу «нарисуй/вылепи свою эмоцию» мне не подошла. По моим ощущениям, мне мешали академическое художественное образование (арт-терапия казалась слишком примитивной и наивной) и сильная логическая часть (тот самый беспокойный ум образованной женщины).

При этом творчества мне действительно не доставало. Попытки вернуться к регулярному рисованию не увенчивались успехом: прошло много лет со времен художественной школы, я «потеряла руку», появились страхи (в том числе, никогда больше не смочь создать шедевр). Шитье, которое я освоила и любила, уже будучи взрослой, тоже ушло – все необходимое для дома уже сшилось, новое почти не требовалось, одежду для себя я шила очень редко.

Что касается юриспруденции, она тоже перестала меня радовать. Надо сказать, что когда-то я выбрала ее сама, усердно и долго училась, работала к тому времени уже более 11 лет и только по профессии (редкость в наше время). Творчество и по-настоящему интересные дела (за справедливость, за



Чернова Мария. Нейрографика в моей жизни.

честные права и интересы клиента) почти сошли на «нет». Осталась рутина и споры, где нужно просто «просудиться».

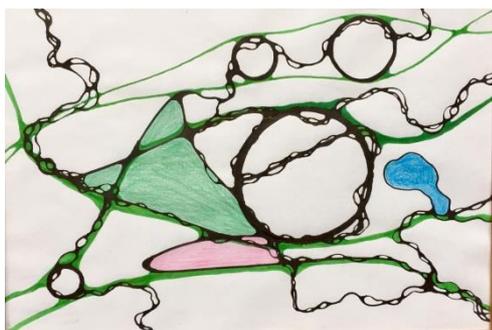
Профессиональное выгорание сопровождалось потоком разнообразных эмоций, нарушился сон. Так обе проблемы соединились вместе.

Мощной поддержкой были и остаются отношения в коллективе: начальница и коллеги меня любят и искренне радуются моим успехам, путешествиям, новым увлечениям. Кроме того, работа из дома, в своем режиме – источник свободы и вдохновения, дает возможность управлять своим временем максимально гибко.

### **Как Нейрографика вошла в мою жизнь. Результат первой работы**

Свою первую работу я рисовала на творческом МК, до этого только пару раз слышала слово «нейрографика», но «теория» в видеороликах Павла Пискарева меня не впечатлила. Для меня и сейчас нейрографика – это то, что нужно воспринимать лично от учителя (мастера), а не самостоятельно в теории.

Итак, 14.01.2018 я нарисовала свою первую работу. Конечно, во время живого МК я много думала о технике и тактике, осознавать себя по трем точкам внимания удавалось плохо. Тема на тот момент звучала как «мое актуальное состояние». Я насладилась процессом рисования в незнакомой



технике, не особо фокусируясь на смыслах. Картинка выглядела странно: композиционно хорошо, однако после классической художественной школы все это воспринималось очень странно. Однако я в тот же день поместила ее в раму на рабочем месте, чтобы присвоить результат творчества и поддержать этот поток.

Инсайты догнали меня спустя несколько суток. Я вдруг остро ощутила, что больше не люблю профессию юриста и не хочу этим заниматься. Это был шок. Во мне говорила уже не накопившаяся усталость (как несколькими месяцами ранее), я ясно увидела, что больше не вижу души, вдохновения и удовлетворения в этой деятельности.

Меня накрыла волна самых разных чувств. С одной стороны, стыд, вина, разочарование, скорбь и страх, растерянность, а с другой – облегчение, освобождение, благодарность. Этот опыт стал серьезным



потрясением и (как я потом поняла) открыл новую главу в моей жизни.

Я достаточно много рисовала в тот период, однако желаемого эффекта это не приносило. Вроде бы я делала все, как нужно: выброс, сопряжение, цвет... Но что-то не шло, и результат меня не очень радовал даже на уровне картинки.

Все-таки схватить технику за один раз невозможно, а без надежного понимания сути – это просто арт. Тем не менее, я продолжала, как могла. И это было хорошо как минимум по двум причинам: во-первых, я приобрела навык регулярного рисования, которому наконец нашлось место и время; во-вторых, это занятие занимало мое внимание и на какое-то время приносило облегчение от непростых эмоциональных переживаний.

Нужно сказать, что помимо кризиса профессиональной идентичности, у меня произошло еще одно серьезное изменение. Я встретила мужчину, у нас быстро возникла взаимная симпатия и влюбленность. Однако мы из разных стран и разных культур, мне тогда еще трудно давался разговорный английский (забытый много лет назад и возрождаемый шаг за шагом). Возникали разные ситуации, в которых я чувствовала растерянность.

В конечном счете такая сильная мотивация сподвигла меня начать основательное обучение нейрографике.

### **Обучение и практика**

Спустя три месяца после первого опыта я записалась на курс «Пользователь нейрографики» к выбранному мною инструктору – Ирине Зеленской.

Обучалась по записи курса. И хотя материал был подан очень хорошо, я пользовалась каждым случаем для личного контакта – задавала вопросы, присылала работы, советовалась. И это сыграло важную роль: дало ощущение личного освоения мастерства через учителя, по цепочке личной преемственности. Для меня это важно и ценно, поскольку несет особый энергетический заряд и дает ощущение приобщения и включенности.

После обучения на курсе «Пользователь» качество моих работ существенно улучшилось. И, конечно, немаловажным фактором стал опыт протоколирования – письменного описания работ. Уже тогда я заметила, что описание





*Чернова Мария. Нейрографика в моей жизни.*

работы (даже постфактум) создает особое погружение, чувства и телесные реакции проживаются вновь, и это дает возможность более глубокой и сознательной проработки.

## **Изменения и результаты**

Пожалуй, самым важным изменением, которое произошло благодаря нейрографике, я могу назвать установление надежного контакта со своей эмоциональной сферой. Этот комплексный результат сложился из нескольких компонентов:

- навык отслеживания эмоций: благодаря фокусу внимания на трех точках, я научилась быстро отслеживать, распознавать и называть возникающие чувства;
- навык проживания: в процессе рисования мне удавалось глубоко и честно проживать все эмоции, включая самые тяжелые и неприятные, что приносило большое облегчение и освобождение;
- принятие себя и своих чувств – пришло постепенно, благодаря регулярной практике. Я научилась давать себе время и место быть грустной, растерянной, злиться и скорбеть – без самобичевания, отрицания, осуждения, вины и стыда;
- свобода проявления чувств. Этот навык значительно повлиял на качество моих отношений с собой и с любимым мужчиной.

Найдя контакт со своими эмоциями, я обрела внутренний баланс и спокойствие. Я всегда была и остаюсь очень чувствительной и эмоциональной, но теперь даже самые яркие реакции не рвут меня на части. Я вижу, распознаю, принимаю возникающие эмоции и проживаю их честно и своевременно. Я делюсь своими переживаниями и лучше понимаю реакции других людей. И это настоящее счастье – быть в ладу со своим сердцем!

А в качестве бонуса я получила еще два очень важных результата:

Во-первых, существенно улучшилось качество близких отношений. Больше всего это проявилось в отношениях с любимым мужчиной и дочерью.

Когда мы только познакомились, оба находились в состоянии эмоционального дисбаланса. У каждого из нас был большой багаж непржитых эмоций из прошлых отношений, который мы неосознанно принесли и «выдали» друг другу. Несколько первых месяцев близкого общения были очень тяжелыми и эмоционально напряженными. К счастью, именно в этот период я обучалась на «Пользователя» и много рисовала как раз на эту тему.



*Чернова Мария. Нейрографика в моей жизни.*

И я рада, счастлива и горжусь, что мы смогли благополучно пройти сквозь этот период, освободили сердца при поддержке друг друга и стали по-настоящему близки. Освободившись от эмоционального багажа, лично я стала общаться с партнером открыто, честно, свободно (без страха осуждения, гнева, неприятия). Качество отношений значительно изменилось: доверие и близость между нами упрочились.

Мои отношения с дочерью стали менее конфликтными – именно благодаря моему внутреннему спокойствию. Сейчас ей 15.5 лет, она поступила в колледж.

Воспитывать подростка одной не просто, это большой душевный труд. И раньше меня каждый раз выбивали из равновесия эмоциональные вспышки дочери и ее выпады в мой адрес. Однако постепенно, медитируя и размышляя за рисованием нейрографика, мое внутреннее напряжение спало и здесь. Сейчас нам удается спокойно и на взрослом уровне обсуждать важные вопросы, составлять планы, договариваться. Дочь стала чаще и легче делиться сокровенным, стала более осознанной и прямой в выражении своих мыслей и чувств. Меня очень вдохновляют ее изменения и уровень наших отношений в этот непростой для дочери период.

Во-вторых, я нашла свой профессиональный путь. Как я уже писала, первый нейрографический рисунок проявил мое нежелание заниматься текущей деятельностью. По мере рисования я осознала, как сильно соскучилась по творчеству. Кстати, исчезновение творчества из текущей работы юристом тоже ускорило мое выгорание.

Сначала я поняла, что хочу связать свою деятельность с чем-то творческим и красивым, и довольно долго находилась в неопределенности – в каком именно направлении двигаться. Но я дала себе время побыть в этом лиминальном состоянии, и вскоре ответ пришел – я решила стать инструктором нейрографика.

В тот же период стало ясно, что я в обозримом будущем перееду жить в США, к будущему мужу. Освоив сейчас творческую профессию, я смогу осуществить свою детскую мечту стать художником и одновременно – подготовиться к переезду, ведь это даст мне возможность практиковать и зарабатывать в новом месте. Для меня важно и ценно иметь дело по душе, которое будет полезно людям и обществу в целом и позволит обеспечить себя.

Я записалась и оплатила инструкторский курс одной из первых – еще в



*Чернова Мария. Нейрографика в моей жизни.*

июле 2018 года, как только открылась запись. Это было верное, взвешенное и своевременное решение. У меня было достаточно времени подготовиться к обучению морально, наладить график и создать себе комфортные условия. Такое разумное и бережное отношение к обучению (вместо неумеренного и обучения «запоем») – тоже результат обретенного внутреннего баланса и осознанности, которые я считаю главным изменением для себя.

Примечательно, что и окружающие замечают происходящие во мне изменения. Я часто слышу от знакомых, что я сильно выросла как личность, как художник, стала великолепно выглядеть внешне.

Хотя, конечно, самое главное – внутреннее ощущение прогресса и улучшение качества жизни. Я стала более смелой, открытой и проявляю себя настоящую и в личных отношениях, и во внешней деятельности.

### **Место и значение НГ в моей жизни**

Сейчас нейрографика стала важной частью моей жизни и как личная практика, и как профессиональный инструмент.

Благодаря постоянной вдумчивой практике рисования нейрографика на инструкторском курсе, я еще более углубила свой контакт с методом. Полное педантичное описание работ, которое я не всегда делаю для себя, очень повышает качество проработки задачи. За эти несколько месяцев вышли на поверхность темы, которые годами находились в подсознательном, и мне удалось их честно проработать. На душе становится все легче, внутреннее пространство освобождается, и как результат – все больше энергии для реализации своих идей и планов.

Благодаря активному и постоянному рисованию, эстетический уровень и красота работ тоже заметно улучшились. Меня это очень вдохновляет и поддерживает, поскольку в моем представлении инструктор нейрографика должен уверенно владеть методом не только технически, но и эстетически. В конце концов, удовлетворение эстетических потребностей – важная составляющая практической ценности нейрографика.

Я очень благодарна, что нейрографика помогла мне вернуться в арт-среду: в 2018 году я стала участницей международной выставки «Нейрографика Мира». Для меня это серьезное и ценное достижение, которым я по-настоящему горжусь.

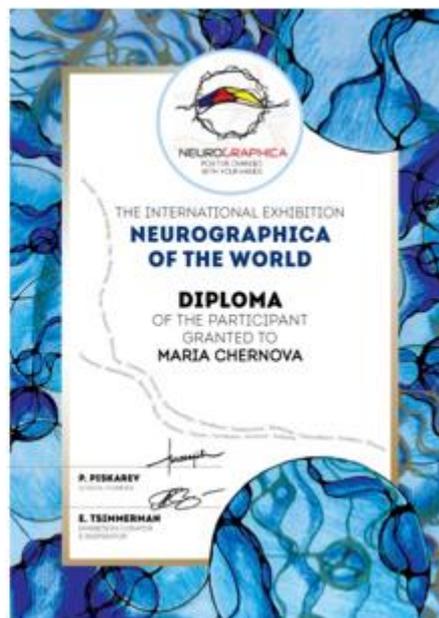


### Поток Творчества



**Описание работы:**  
Основная идея картины в том, что творчество самоценно и имеет структуру, математическую сложность. Визуальной форме нейрографичности, мозаичности и интерактивности. Но все результаты творчества соединены или "связаны" (в обобщенном смысле), но все они важны и ценны сами по себе, поскольку творчество - это движение души.

**Об адресован:** Мария Чернова,  
Москва, Россия  
Куратор, арт-менеджер, организатор инициатив.  
В 2008 году основала Московскую программу развития креативности школы № 2 им. В.С. Звездина, там же обучалась рисованию по дереву, участвовала в международных выставках авторского прикладного искусства, занималась живописью.  
В 2010 году приняла участие в саммите 2010 года и полностью получила погружение в поток, который называется, как всегда, в



Сейчас я рисую нейрографику минимум 3-4 раза в неделю. У меня есть определенные планы на личную работу: значимые темы для серьезной проработки (кейсы), текущие вопросы, будущие проекты. Я использую метод для задач самого разного масштаба, и мне нравятся эффекты, которые я получаю в процессе и после прорисовки.

Особенно ценно, что нейрографика помогает мне решать сразу несколько задач:

- удовлетворяет мою потребность в творчестве как части жизни (рисую регулярно и часто);
- является прекрасной практикой внимания и осознанности (по сути – духовная практика);
- позволяет прорабатывать прошлый негативный опыт;
- служит инструментом сопровождения моих проектов, планов, задач;
- работы радуют глаз, то есть удовлетворяют эстетические потребности.

Я уже начала применять нейрографику в своей деятельности инструктора и эстетического коуча. Пока я еще не так активно практикую, как некоторые коллеги по курсу, однако уже провела несколько вебинаров, индивидуальное обучение основам нейрографики (курс «Пользователь»).

При этом людям нравятся занятия со мной и сам метод. Они оставляют щедрую обратную связь, благодарят, присылают фото своих рисунков.



Машенька, спасибо большое за МК "Нейродрево исполнения желаний"! Я даже не ожидала, что это будет так увлекательно... и я такой поток энергии словила! До полуночи сидела кружочки обводила, но все-таки закончила. Спасибо, что ты меня познакомила с чудесным искусством нейрографики, и я до сих пор успешно этот навык применяю. И правда всё сбывается!

Дарья, индивидуальный предприниматель, Красноярский край



И здесь обнаруживается еще один важный аспект: нейрографика помогает мне реализовать свой талант преподавателя и давнюю потребность в передаче знаний и опыта. Я долго к этому шла и теперь получила прекрасную возможность быть полезной людям в качестве проводника в мир прекрасного.

Также я использую нейрографику в коуч-сессиях с клиентами. И хотя в ходе коучинга я не обучаю методу, наблюдать за процессом и результатами клиентов очень любопытно и приятно. Даже одна встреча дает глубокие инсайты и ощутимые изменения. Я получаю хорошую обратную связь и вижу реальные (измеримые) эффекты у клиентов.

Это лето стало для меня временем проявления в новом качестве. Я провела несколько вебинаров, личных встреч и коуч-сессий, создала свой сайт и страницу на Фейсбуке, начала ежедневно писать в соцсетях, сделала новые продающие визитки. Одним словом – повысила уровень своего присутствия. И что интересно, это «виртуальное» самоопределение произвело неожиданный психологический эффект: я стала чувствовать себя настоящим художником, который сейчас работает юристом по найму просто для обеспечения.

В общем, сейчас я могу с уверенностью назвать нейрографику неотъемлемой частью моей жизни – как собственную практику, творчество и профессиональный инструмент. И самое ценное – это ясное ощущение своего подлинного пути, который я сама нашла и прокладываю.

### **Планы и перспективы для жизни и профессии**

Я уверена, что возможности нейрографики неисчерпаемы. И я планирую использовать полученные на инструкторском курсе знания по максимуму:

- для личной практики;



Чернова Мария. *Нейрографика в моей жизни.*

- в сфере искусства и творчества;
- для реализации в профессии – как инструктор нейрографики.

Практика открывает все новые глубины понимания алгоритмов и композиций. Верю, что новые удивительные результаты и эффекты от применения нейрографики еще ждут впереди. Тем более, что у меня масса личных планов и проектов для сопровождения.

Я стремлюсь достичь еще более высокого художественного уровня и яркой техники своих нейрографических работ. Знаю, что это возможно, благодаря практике рисования. Я хочу работать в стиле нейро-арт как художник и в будущем экспонировать и продавать свои работы.

Теперь о профессиональных планах:

Сейчас я нахожусь на этапе подготовки, обучения и адаптации в новой профессии. Поскольку для меня это совершенно новая сфера, многое приходится осваивать буквально с азов. Однако я рада, что информация сейчас доступна, и у меня есть все, чтобы овладеть нужными навыками.

Ближайшее время я планирую использовать для формирования своей личной практики и клиентской базы. Мне важно выстроить систему взаимодействия с аудиторией, присутствия в соцсетях и на живых мероприятиях. Это техническая и организационная часть.

Я надеюсь создать несколько авторских техник и композиций. Меня очень вдохновляют идеи коллег, и я тоже желаю обогатить мир нейрографики собственными наработками. С методической точки зрения у меня уже есть оригинальные идеи нескольких курсов. Я пока собираю материал, и в будущем обязательно представлю свои проекты.

Еще одна важная часть предстоящей работы – начало практики в другой среде, на английском языке. Как я писала выше, в ближайшее время я переезжаю жить в США к жениху и собираюсь практиковать там. В этой связи мне предстоит большая работа: переход на другой язык требует труда и времени.

Я не спешу: после переезда у меня будет достаточно времени, чтобы освоиться и погрузиться в среду. Однако я уже сейчас изучаю доступные материалы по нейрографике и используемую терминологию на английском языке.

Также я познакомилась с несколькими коллегами из США и наладила



*Чернова Мария. Нейрографика в моей жизни.*

личные контакты в новом сообществе. Для меня было ценно и приятно лично узнать Марину Белиловскую и Александра Волла. Это дает ощущение поддержки и наличия своих людей – и новое место уже не кажется абсолютно чужим.



У меня уже есть идеи, как можно презентовать себя и как стать заметной в новом месте. Мой жених реализует собственный общественный проект и периодически участвует в волонтерских программах, а по основной профессии общается в медицинской среде. Кроме того, у него большой опыт переездов и адаптации к новым местам, что меня поддерживает и воодушевляет.

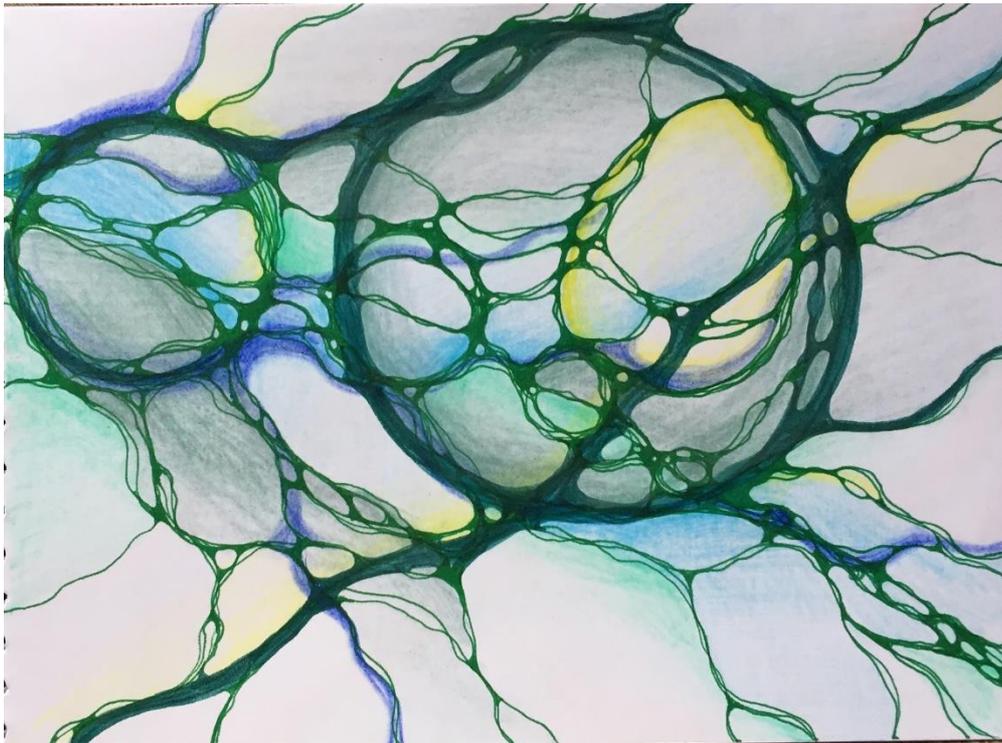
У меня прекрасный настрой на будущее. Я уверена, что смогу реализовать свой потенциал через нейрографику. Этот метод дает возможность применять свои таланты в разных плоскостях: в искусстве, преподавании, коучинге и личной работе. Кроме того, нейрографика органично сочетается с другими методами, техниками и практиками, что дает неограниченные возможности для творчества и бизнеса.

**[Ссылка на дипломную работу Черновой Марии в авторском стиле](#)**



## Работы

Тема: мой насморк. Освобождение от симптома.



Тема: сферы моей жизни.





**Автор:**  
**Чумбаева Ирина**  
**Супервизор:**

**Тема:**  
**Возвращение в город молодости. Путь Души.**

### **Возвращение в город молодости. Путь Души**

Проект «Возвращение в город молодости. Путь Души» с личным кейсом «Продать – Купить». Он связан с переездом мамы поближе ко мне и возник неожиданно для нас обеих. При этом захватил сразу, и результатом стало более 40 работ. На первый взгляд кажется, что это банальный процесс купли-продажи недвижимости. Мне тоже так казалось, поэтому назвала кейс 6 «Продать - Купить». Всё гораздо глубже – это о взаимоотношениях с мамой, о понимании и доверии, о моей точке сборки, о глубокой работе с самой собой. Это наш путь с мамой и мы проходим его вместе. Этот маршрут объединил наши души для воплощения проекта.

Когда начинали, то я ничего не знала о Пути Героя. Поняла позднее. И шла по нему уже осознанно, используя Алгоритм Нейромандала «Путь Героя». Путь состоит из 12 этапов. Мною пока не пройдены этапы возвращения, накопления опыта и шлифовки мастерства, передачи знаний и обучение последователей.

В данный момент, несмотря на то, что квартира оформлена, оплачена и официально находится в моей собственности, я не испытываю «великое владение», так как нахожусь в точке «8» Испытания и ещё не дошла до последнего этапа, чтобы полноценно передать историю о своём путешествии. Но у меня возникло желание поделиться пережитым опытом на данном этапе. Возможно, кого-то он вдохновит на самое необыкновенное путешествие в их жизни, а кому-то даст возможность использовать мои знания и упростить их в своём личном Пути Героя.

Я решила использовать кейс в качестве дипломной работы для глубокого понимания возможности построения маршрута движения души по пути воплощения проекта так, чтобы жить счастливо.



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Своей историей и графикой предлагаю исследовать мой Путь Героя и те этапы, которые прошла.

### **Точка «0/12» - Обыденная реальность.**

Мы жили и занимались своими делами в разных городах в 150 км друг от друга.

Маме очень нравится родовой домик (1/2 часть) – просторно, огород рядом, чистая вода, свежий воздух. Ему 100 лет и приобрели его прадедушка с прабабушкой. То есть, мама – третье, я – четвёртое, а мой сын – пятое поколение, которое бывает в нём. Маме 79 лет, живёт одна, подвижная, мышление в норме, поёт в хоре. Вроде бы всё неплохо, только сердце больное.

А иногда она, мечтая, проговаривается - хорошо бы в будущем, когда будут деньги, купить удобную квартиру в городе, в котором она вышла замуж, родила меня и проработала на градообразующем заводе 40 лет. Там ещё живы подруги и бывшие коллеги. В каком будущем, она не уточняла.

Я, как обычно, приехала к маме в начале мая помочь по хозяйству. Ничто не предвещало Пути Героя.

### **Точка «1» - Зов.**

Вечером, сидя на крылечке, наблюдая красоту заходящего солнца и вкушая ароматный иван-чай, мы беседовали о жизни. Всё произошло за несколько секунд – сначала приятное тепло в теле, потом чувство заботы о маме, щемящее сердце, затем - короткая вспышка ясного ощущения, что как есть сейчас уже не будет. Это был Он и я Его услышала.

### **Точка «2» - Намерение.**

Не знаю, что на меня нашло, и о чём я думала, но неожиданно для себя предложила маме посмотреть для неё квартиру. И, вообще, пора уже переехать ближе ко мне. Она ойкнула, а я прикусила себе язык. Зачем же я ей это предложила – ведь ресурсы для покупки отсутствуют и займы невозможны (банк не даст и люди тоже). В этом году мы точно не готовы к такому маршброску.

В теории Кэмпбелла на этом этапе Герой встречает привратника, который отговаривает его от путешествия.

И мама, вложив максимальную энергию, моментально произнесла коронную фразу, которая станет самым большим препятствием на пути к



мечте, - «Это невозможно!».

Был май месяц, и я ещё ничего не знала о Пути Героя, но тихо прислушалась к сигналам тела – там всё ещё было тепло, которое приятно подошло к щекам, и ощущение спокойной уверенности. Доверившись ему, озвучила маме ясный вектор нового движения – «Ищем ресурсы».

Это уравнение со всеми неизвестными. Дано: маленький родовой домик (1/2 часть) в одном городе и моя любимейшая, большая, однокомнатная квартира с гардеробной в историческом центре другого города. За вырученные средства с их продажи можно купить мне однокомнатную квартиру меньшей площади и однокомнатную квартиру маме в желаемом закрытом городе. Домик старенький и может продаваться несколько лет. Моя квартира – это интеллектуальная недвижимость. Тоже, неизвестно когда придёт её покупатель.

Но мама уже сменила вектор и начала мечтать, - «да, это было бы здорово».

Я снова, неожиданно для себя подтвердила, - «значит, надо начинать». А мысленно недоумевала – как начинать, за счёт каких средств?



Сомнения прорисовала в работе 1, используя Алгоритм 2 Моделирование. Полная композиция и Ритмический ряд.

Работа 1 (Тема: «Продать – Купить», кейс 6 в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

### **Точка «3» - Порог.**

Странно, но мне не было страшно. Откуда-то появилась спокойная уверенность в принятом правильном решении. Как она могла появиться при нулевых ресурсах, мне неизвестно.

Но я почувствовала впереди необъятную широту, «большую воду», новый мир, другую реальность и новую себя и маму. Теперь я понимаю, что перешагнула Порог в здравом уме и твёрдой памяти. Вместе со мной, ещё не понимая этого, в новые пределы вышла и мама. Мы сели в лодку под названием «Возвращение в город молодости» и оказались в «море».



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

В качестве поддержки создала работу 2, используя Алгоритм 3 Управление энергией цвета. Энергия Огня.



Работа 2 (Тема: «Активные процессы в сделке», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Я знала, что в 79 лет ей будет тяжело принимать новое и, внутренне взяла за это ответственность. Но не предполагала, что настолько...

Её сопротивления начались сразу и напористо. Сжавшись в комочек, она на каждое моё предложение отвечала, - «это невозможно! Пустая трата времени и сил!». Каждый шаг вперёд мне давался через преодоление сопротивления маминого и, как следствие, - моего.

Я помечтала о своём жилом пространстве в работе 3, используя Алгоритм 4 Нейроскетчинг.

Работа 3 (Тема: «Жильё у моря», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)



### **Точка «4» - Союзники.**

По Кэмпбеллу в этот момент в судьбе Героя должен появиться Наставник/Союзник, который поможет, склотит лодку, даст краски, оттолкнёт от берега, пожелает удачи. В жизни эту роль может сыграть как реальный человек, так и что-то неодушевлённое – книга, фильм... Это



толчок, катализатор, швартовый.

Я двигалась по наитию. Что-то внутри подсказывало следующие шаги.

Приехав к себе домой, мысленно стала перебирать знакомых в этом закрытом городе, которые могли бы как-то помочь – информацией о застройщиках, новостройках, ценах, условиях и т.д. У меня была возможность только одного шага, и его надо было сделать правильно. Ведь ресурсов пока нет. Но никто не вспоминался – все давно выехали из города.

Ещё надо было выставить на продажу мою квартиру (дом продать сложнее и дольше). Права на ошибку и здесь у меня нет. Все шаги должны быть выверенные и денежные потоки должны сойтись к одному моменту – покупке 2-х квартир – для мамы и для меня. Не простое дело.

Ситуация усугублялась тем, что мама через день озвучивала свои сомнения, меняла мечту на маленький угол в секции на пятерых и т.д. Я объясняла, рассказывала, убеждала... Действовало на 1-2 дня. В этот перерыв я пыталась успеть сделать следующий шаг, который позволял уменьшить сопротивление мамы.

Образ человека, который реально мог бы помочь в закрытом городе пришёл неожиданно. Первое Ура!

Только бы он жил в городе и найти бы его контакты. Да, контакты... кто же их даст? Должность у человека была немаленькая.

Ответ пришёл быстро. Знаю, у кого спросить. Теперь, только бы он дал номер телефона, ничего не спрашивая. О, соцсети, как бы это было без вас? Написала и через минуту получила номер. Вот так просто? И ничего не спросил? Второе Ура!

Утихомириваю дрожь в коленках, пытаюсь набрать номер. Нахлынули воспоминания и переживания: он был свидетелем моего нечистоплотного увольнения в то время, как сын лежал в больнице и был между жизнью и смертью. Он мог по должности защитить меня, но тихо спрятался, молчал и меня уволили без средств к существованию. 20 лет прошло, мне казалось, что я забыла. Мы тогда очень тяжело с сыном восстанавливались. Как простить такое? Опять удивляюсь странной реакции моего тела – оно спокойно и, как будто знает причину. Я, вдруг, ясно её осознаю – забираю частичку своей души, которую оставила здесь 20 лет назад.

Теперь он единственный, кто может помочь. Нет обиды, но есть боль.



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Меня пронзил дикий страх – а что, если он откажет, и я пожалею, что обратилась.

Своё желание отобразила в работе 4, используя Алгоритм 4 Нейроскетчинг.



Работа 4 (Тема: «Продать – Купить», кейс 6 в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Теперь психоэмоциональное состояние ровное и я звоню. Он ответил. Голос доброжелательный, назначил встречу. На следующий день слушал внимательно, молчал, потом вспомнил о том трудном для нас с сыном периоде, пообещал помочь. И сделал: свёл с застройщиком, нашёл хорошую квартиру, помог договориться об отсрочке 1-го взноса и дальнейшей рассрочке оставшихся средств. Далее помогал до самого завершения сделки. Настоящий союзник. Третье Ура!

Возможность переезда мамы прорисовала в работе 5, используя Алгоритм 4 Нейроскетчинг.



Работа 5 (Тема: «Возвращение в город молодости. Путь Души», проект, кейс 6 «Продать - Купить»)

Другим союзником стал человек, который был непосредственным участником моего нечистоплотного увольнения, повлекшего за собой сложности в восстановлении сына. Для того, чтобы купить квартиру в закрытом городе, нужно было разрешение Администрации, получение которого может растянуться на 4 месяца. Что я позволить не могла. Моя душа решала трудный вопрос – принять или не принять помощь этого человека.



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Гармонию вопроса прорисовала в работе 6, используя Алгоритм 5 Нейромандала. Композиция мандал.



Работа 6 (Тема: «Продать – Купить», кейс 6 в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

И с ним мы разговаривали, вспоминали. В какой-то момент я услышала знакомый отклик в теле – и здесь я возвращаю себе ещё одну частичку своей души, оставленную 20 лет назад. Позволила ему помочь и получила документ на следующий день. Четвёртое Ура!

Союзниками стали и сотрудники агентства недвижимости, которое занималось моей квартирой. Уже подходил срок внесения 1-го взноса за мамину квартиру, а моя - ещё не продана. Директор агентства убедил меня, что надо пробовать брать ипотечный кредит, несмотря на сомнения. Я сопротивлялась, так как в давней истории с управляющей компанией (ЖКХ) я дошла до европейского суда и они, обидевшись, неправомерно перекрыли мне возможность выезда за рубеж и получения кредита. У меня не было в этом необходимости до сегодняшнего дня. И мы рискнули.

Взаимоотношения с банком отразила в работе 7, используя Алгоритм 5 Нейромандала. Влияние мандал.



Работа 7 (Тема: «Продать – Купить», кейс 6 в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Через два дня, благодаря ещё и профессиональной работе юриста агентства, банк одобрил мне кредит на приобретение квартиры. Пятое Ура!



## Точка «5» - Препятствия/Демоны.

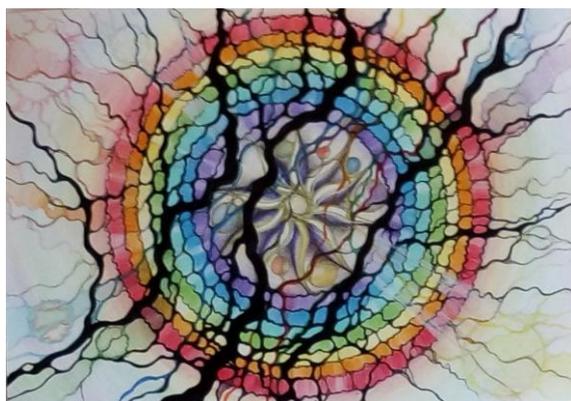
Кэмпбелл описывает здесь первые испытания – сомнения, страхи, грусть, одиночество. Нет опыта, нет сил, вокруг «чужая вода» и парус треплет ветер, лодку раскачивает и не видно берегов. Но пути назад нет.

И я сражалась со своими демонами, натягивала паруса сильнее, засучивала рукава на тельняшке и продолжала плыть.

На этом этапе Герой должен искать союзников, которые помогут победить «драконов и демонов»: советы коллег, знакомых, экспертов, книги – мы заручаемся поддержкой для того, чтобы достойно пройти первые испытания.

Над своими сопротивлениями я работала с помощью нейрографики и самокоучинга.

Личную гармонию проработала в работе 8, используя Алгоритм 5 Нейромандала. Я – Мандала.



Работа 8 (Тема: «Продать – Купить», кейс 6 в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Но каждый день мама являла мне своих демонов. И мы подолгу разговаривали, чего прежде не было. Я просила её походить по магазинам и присмотреться к новой ткани на шторы, к новой посуде и мебели. Чем вызвала ещё большую бурю сопротивлений в виде «нет денег на это, что без толку ходить! Это невозможно!».

- ты походи без денег, как в музей или на экскурсию, - продолжала я, - просто «примерь» на себя то, что нравится и приятно.

В эти моменты у мамы в срочном порядке начинало что-то болеть, и ей необходимо было лежать и не двигаться.

- полежи, - говорила я ей и добавляла, - только, если в этом направлении не трудится твоя душа, то мне одной не сдвинуть с места эту



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.  
машину (сделку) с четырьмя недвижимостями.

Надо отдать маме должное, - здесь она призадумывалась и обещала, что когда-нибудь сходит. После первого выхода – 2 часа разговаривали о том, как было тяжело и, как сильно она устала. Понимаю и верю, поскольку, пройдя курс нейрофизиологии, знаю, как нелегко даются новые привычки. А мы их нарабатываем.

С родом пообщалась в работе 9, используя Алгоритм 5 Нейромандала. Мандала Рода.

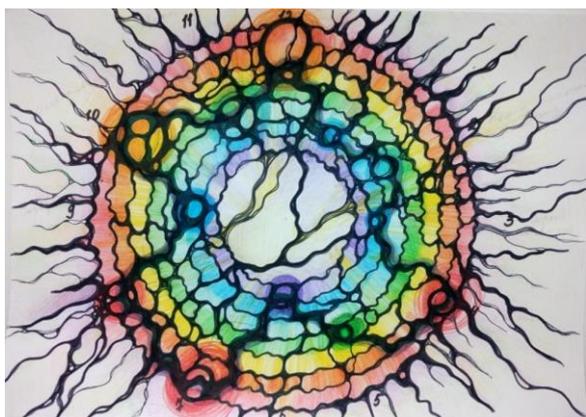


Работа 9 (Тема: «Ресурсы Рода», кейс 6  
«Продать-Купить» в проекте  
«Возвращение в  
город молодости. Путь Души»)

### **Точка «6» - Точка «смерти».**

«Шторм» пришёл, как всегда, - неожиданно. У меня не сходились денежные потоки – уже надо было оплачивать первый взнос за мамину квартиру и за мою (меньшей площади), а ипотечный кредит предоставляется целенаправленно на одну недвижимость. Надо было чем-то жертвовать, так как моя квартира ещё не продана. Меня разрывало на части. Можно было воспользоваться ипотекой для оплаты моей новой квартиры и потом отдать её маме, но она хотела жить только в закрытом городе. Она настаивала, а я тихо «умирала», не видя выхода.

Как же вовремя появился Алгоритм 5 Нейромандала. Мандала «Путь Героя». Теперь я его прошла в работе 10



Работа 10 (Тема: «Мой Путь Героя в  
проекте», кейс 6 «Продать-Купить» в  
проекте  
«Возвращение в город молодости. Путь  
Души»)



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

В дополнение я занималась поиском мастеров по отделке квартиры в почти незнакомом городе (за 20 лет многое изменилось). Конечно, столкнулась с монополией на цены и качество работ. Один, второй, третий..., четвёртый, вроде бы вызвал доверие, но попросил аванс, ещё не начав работу. Я уже отчаялась найти более-менее адекватного мастера и выдала ему деньги. Когда он начал закупать материал в 3 раза больше, чем была необходимость, поняла, что влипла. Попыталась отказаться от его услуг, но не тут-то было. Надо забрать ключи, но тогда он не вернёт аванс. И где найти другого? Опять - сложный выбор.

Легко рассталась в работе 11, используя Алгоритм 3 Управление энергией цвета. Энергия Металла.



Работа 11 (Тема: «Металл в деловых отношениях», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте

«Возвращение в город молодости. Путь Души»)

У меня уже не было сил и я начала сомневаться в себе – мамино «невозможно» брало верх. Мне сильно сдавливало в груди.

Выровняла себя в работе 12, используя Алгоритм 6 Человек Метамодекна. Четыре тела.



Работа 12 (Тема: «Гармония тел в проекте», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте

«Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Стала заниматься медитацией, практикой дыхания. Продышала ситуацию. Каждое утро начала ходить на тропу здоровья и на родник.



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Свежий воздух и живая вода. Маме ничего не говорила, только постоянно просила ходить в магазины, как в музей и вдохновляться, наполняться энергией красоты.

Ещё поджимали сроки, в которые я имела право воспользоваться ипотекой.

Эффективное построение взаимоотношений прорисовала в работе 13, используя Алгоритм 7 Коммуникации.



Работа 13 (Тема: «Я – субъект коммуникации», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте

«Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Надо принять решение хотя бы по одному вопросу, и я рассталась с мастером, не ожидая возврата аванса. Огромная глыба сползла с моих плеч, не смотря на потерю средств. Я задышала. Пока не полной грудью.

### **Точка «7» - Подарки Силы.**

И поехала на тренинг «Архитектура реальности» - для меня это новый опыт, который помог справиться с новыми испытаниями.

Я разложила покупку квартиры для мамы по квадрату Метамодекна:

I кв. – Функция. Моя польза от покупки квартиры для мамы –

- мама будет жить близко от меня;
- я смогу быстро ей помочь;
- у меня будет экономия времени и денег на проезд;
- мне легче будет вызывать врача и направлять маму в больницу;
- в связи со всеми этими изменениями я перестану быть измотанной, буду спокойнее.

II кв. – Конструкция. Мои ценности –

- переезд мамы ближе ко мне сохранит моё здоровье, тогда я могу



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

сама жить полноценной жизнью и помогать маме;

- я хорошая дочь, исполняю свой долг дочери и проникаюсь уважением к себе;
- время является моей ценностью и теперь я смогу его найти для общения с мамой.
- количество и качество энергии так же является моей ценностью – теперь я смогу тратить её на взаимодействие «не на бегу».
- жить надо в удобном жилье (дом не удобный, забирает много средств и сил).

III кв. – Дизайн. Согласование ценностей с мамой –

- квартира для мамы и по её желанию;
- она удобная, тёплая, уютная, красивая – всё, как ей нравится;
- санузел и душевая планируется сделать с учётом проблем у пожилых людей;
- находится в городе, с которым много счастливых воспоминаний;
- находится в знакомом районе (для пожилого человека и это важно);
- здесь есть подруги (общение);
- любимые сосны;
- город чистый, ухоженный, безопасный.

IV кв. – Масштаб. Бюджет –

- квартира приобретается за счёт средств ипотечного кредита и наличного займа, которые в последствие закрываются за счёт средств, поступивших от продажи дома и моей квартиры.

Чувствуете? У меня сразу сложилось однозначное решение по первому (второй был о мастере) трудному вопросу – я отказалась от брони своей новой квартиры и, буду покупать только за счёт средств, которые поступят от продажи моей сегодняшней квартиры. А мамину квартиру полностью оплачу за счёт ипотечного кредита и наличного займа.



Прорисовала в работе 14, используя Алгоритм 7 Коммуникации.

Работа 14 (Тема: «Я и деньги», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте

«Возвращение в город молодости. Путь Души»)



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Возврат займа обеспечу за счёт части средств, которые так же поступят от продажи моей сегодняшней квартиры. Шестое Ура!

Сформировалась новая стратегия! Ещё одна глыба упала с плеч. Я увидела новую карту, вернее – берег, к которому можно на время причалить.

Маминому счастью не было границ. Теперь она в магазин-музей ходит регулярно, легко, вдохновенно. Из лексикона пропало слово «невозможно» и... перестала болеть. Теперь по 2 часа слушаю вдохновенные рассказы о том, сколько в магазинах красивых тканей, посуды и мебели.

Именно этой энергии нам и не хватало. Покупка квартиры оформлена, оплачена, документы получены, и мама зарегистрирована по новому адресу. Седьмое Ура!

### **Точка «8» - Испытания.**

Вернувшись домой, занялась поиском нового мастера для отделки квартиры. Основным критерием была честность (чтобы не вылететь в трубу), надёжность и адекватность расценок. Непростое это занятие в закрытом городе. Помощь пришла от сотрудницы строительного магазина, где я покупала материал. Мы, наконец-то, начали отделку. И это были новые испытания. Но я уже другая. По-другому реагирую на прежние ситуации, и у меня получается! Ремонт продвигался.

Но расслабляться рано. В закрытом городе всё намного дороже и, в какой-то момент, понимаю, что денег не хватит. Надо искать тот самый наличный займ, чтобы закончить отделку.



Получилось. И за 1,5 месяца завершили отделку квартиры. Она засияла – функционально, уютно, красиво. И это стоило восьмого Ура! Мама в восхищении!

Результат в работе 18, используя Алгоритм 8  
Цель. Достижение. Результат.

Работа 18 (Тема: «Фейерверк», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)



Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Теперь вплотную занимаемся продажей моей квартиры и родового дома. Кредиты пора закрывать и покупать мебель.

Проходит месяц, второй – тишина, никто не приходит посмотреть прекрасную квартиру. Выясняется, что из агентства недвижимости уволился весь коллектив сотрудников. Остались два собственника-директора и они занимаются реабилитацией. Некому продавать. Ответственность за займ, и невозможность его закрытия в назначенный срок оказали на меня сильное давление.

Закрытие займа отразила в работе 15, используя Алгоритм 2 Моделирование. Ритмический ряд.



Работа 15 (Тема: «Закрытие займа», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение

в город молодости. Путь Души»)

В голове только одна мысль о возврате займа. Утекает энергия, тело еле двигается. Всё застопорилось – дышится тяжело, даже собственная «канализация» спазмировалась (что особенно удивило меня).

Эту задачу проработала в работе 19, используя Алгоритм 8 Цель. Достижение. Результат.

Работа 19 (Тема: «Актуальная цель», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в

город молодости. Путь Души»)





Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.

Мама начала сильно болеть, возникла необходимость ухода за ней. Не хочется браться за диплом. Я устала от этих «американских горок» и прорисовала взаимоотношения с кредитором в работе 16, используя Алгоритм 7 Коммуникации.



Работа 16 (Тема: «Я и кредитор», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

Понимаю, что при такой психоэмоциональной нагрузке без помощи не обойтись. Обратилась к куратору Т. Хан и коллеге И. Рекшинской.

Мама говорит, что отпустила дом сердцем, но я закрепила это в работе 17, используя Алгоритм 7 Коммуникации.



Работа 17 (Тема: «Отсоединение маминой души от родового дома», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

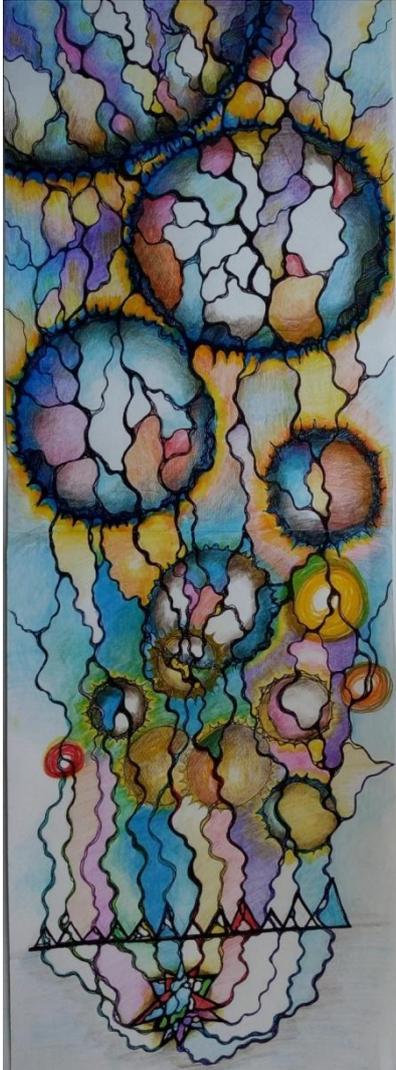
Сейчас «латаю паруса» (работаю над закрытием займа), чтобы можно было плыть дальше. Проект ещё не закончен.

Работа 20 (Тема: «Мои ближайшие две недели», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)





Чумбаева Ирина. Возвращение в город молодости. Путь Души.



Отразила это в работе 20, используя Алгоритм 9 Линия времени. и в работе 21, используя Алгоритм 8 Цель. Достижение. Результат.

Работа 21 (Тема: «Недвижимость продана», кейс 6 «Продать-Купить» в проекте «Возвращение в город молодости. Путь Души»)

На днях, после расставания с мастером 2 месяца назад, он вернул аванс, на который я уже и не рассчитывала.

Всё стало совсем по-другому. Я смотрю на реальность, как на нечто проявленное изнутри.

Я пройду свой Путь Героя до Победы!

Используемая литература:

1. Учебные вебинары Инструкторского курса, Институт психологии творчества, 2019г., проф., док-р психол. наук Пискарёв П.М.
2. Учебный вебинар Инструкторского курса – Алгоритм Нейромандала «Путь Героя», Институт психологии творчества, 2019г., проф., док-р психол. наук Пискарёв П.М.
3. Тысячеликий герой, Д. Кэмпбелл, Спб, 2018г.

**[Ссылка на дипломную работу Чумбаевой Ирины в авторском стиле](#)**



## Работы

Тема: найти специалиста



Тема: китайский язык





Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

**Автор:**  
**Ю Татьяна**  
**Супервизор:**  
**Белиловская Марина**

**Тема:**  
**Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.**

### **Вступление.**

*Но есть на свете ветер перемен,  
Он прилетит, прогнав ветра измен.  
Развеет он, когда придёт пора,  
Ветра разлук, обид ветра.*

*«Ветер перемен»*

*песня из к/ф «Мэри Поппинс, до свидания»*

### **Ветер перемен или как всё начиналось.**

Ветер перемен он всегда в нашей жизни. Он как легкий приятный бриз. Мы должны чувствовать его, но мы перестаём осмыслять свои чувства за суетой жизни. Мы проживаем свою жизнь, как хомячки в колесе, бегая по кругу. Не замечая ничего. Не замечая маленьких намёков, звоночков, знаков. Игнорируем их. Ветер усиливается. Мы тоже упорны в проживании "своей" жизни. И тогда ветер превращается в ураган, который сносит всё на своём пути. Этот ураган ломает и крушит старую, ложную картину жизни. После такого урагана ты готов наслаждаться ВСЕМ что у тебя есть. Ты готов видеть маленькие моменты. Ты готов увидеть свою жизнь всю, до мельчайших деталей. Чувственность возвращается. Это ураган перемен, который учит видеть и чувствовать заново.

Я сделала вывод: Не ждите ураганов, стремитесь к переменам сами.



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

Кто смог бы понять, что хранил я внутри  
и с болью в душе, я пою  
и все то, что должен сказать, я скажу  
и всем, что узнал, сейчас я делюсь  
пройдя сквозь тоску я нашел красоту...  
Боль!  
Заставила меня сильней поверить  
Поверить  
Believer (Russian cover)

Однажды утром я проснулась с неприятным ощущением в глазу. Врач сказал что ничего страшного, просто царапина на склере. Странно! Такая боль и страх света. Что это? - Это "отключение" света и мира, чтобы начать обращать внимание на себя и свои тени. Боль, чтобы начать понимать чувства и поверить в то что ты должен жить! Два, три дня было бы мало для понимания. Люди быстро забывают, не осмысляют, не понимают. Бактерии помогли продлить время и осуществить замысел Вселенной, выбив меня из устоявшейся колеи жизни. Полтора месяца в больнице, две операции, год восстановления, осмысление и понимание себя.

Результат: Абсолютно новая Я, и жизнь, полная чудес. Что я получила за это время: еще в первые дни в больнице моя чувствительность тела зашкалила за небеса. Мне было больно, когда меня трогали. Мне было больно, когда люди говорили. Вся еда стала ощущаться очень странно. Свет приносил боль. Все чувства начали поворачиваться во внутрь. Глаза в первую очередь. Что же это!? Это пришла пора посмотреть вовнутрь.



Я просто Счастливирик, что болезнь не затянула меня во внутрь. Я ощутила что это не просто болезнь. В первую очередь, я ощутила заботу Бога. Она есть всегда и везде. Но мы её не замечаем. Я начала жить в потоке. Начали приходить люди, информация, события. Люди делились тем что у них есть. "Открывались" друзья, врачи. Все вокруг заботились обо мне. Почему? Потому что начала открываться я! Произошло много изменений. Однажды мясо начало неприятно пахнуть и я стала вегетарианкой. Один из друзей проводил сессии Рейки для меня и я получила инициацию Рейки. Я осознала себя как создателя жизни и меня наполнило любовью. Многое



*Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.*

поменялось в отношениях с людьми. Я воспламенилась жизнью и начала дышать. В мою жизнь вошли 11 дней чудес. Я чудесным образом получила донорскую склеру. У меня возникло желание написать картину для госпиталя в благодарность за заботу и любовь, проявленную с их стороны. Что я и сделала.



Во время написания картины, в молитве к Богу, я просила дать мне возможность помогать людям тем, что я очень люблю. Рисованием! Ответ пришел очень быстро от заботливой вселенной. Подруга дала мне ссылку на вебсайт личностного развития Арканум. Зайдя на

этот сайт я (не) случайно увидела картинку, которая притянула меня как магнит. Это был вебинар по нейрографике. Моя мама оплатила мой вебинар. Этот вебинар и эти знания стали "кнопкой активации". Пламя в душе разгоралось всё больше и больше, сильнее и сильнее. Вот то, о чём я просила! Дальше, больше. Я пошла на марафон по нейрографике от Анны Бойчак. Мои крылья начали прорезываться. Я находилась в постоянном состоянии эйфории. Я рисовала ночами, как сумасшедшая. Я училась летать! Работа за работой я создавала себе новую реальность, новый мир, новую себя. Мир заиграл красками как мои рисунки.

После марафона и получение сертификата "пользователь" я вошла в группу института. "Что дальше?" - спросила я себя. Я поговорила с мужем о продолжении обучения и возможности стать инструктором Нейрографики. Нести это людям. Муж "обрезал" меня на корню. Денег Нет! Мы не в состоянии это оплатить. "Здесь, на Тайване, это никому не надо," говорил он. Здесь люди другие, закрытые. Никто к тебе не пойдет. Это был его вердикт! Но это не так! Любовь нужна всем, независимо от того кто ты и какой национальности. Что делать? Верить и Рисовать! Делай то что любишь. Верь. " И воздастся тебе по вере твоей." Эти библейские слова приобрели новый смысл. Забота и любовь, она везде. Всё пропитано этим вокруг. Я поделилась с сестрами мужа. Они меня поддержали и сказали что помогут оплатить курс. Семья тебе поможет! Дальше-больше. Моя мама очень изменилась. Между нами все изменилось и наполнилось любовью. Узнав о моём желании пойти на курс инструктора, она доверилась мне и моему желанию, оплатив мой курс из своих сбережений.



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

*Чудеса да и только! Любовь! Забота! Поток!  
Любовь освещает мне путь!  
Забота дарит легкость бытия!  
Поток приносит всё, что необходимо!  
Любовь, забота и поток стали моими спутниками.*

### **Любовь, забота и поток или Как все продолжалось.**

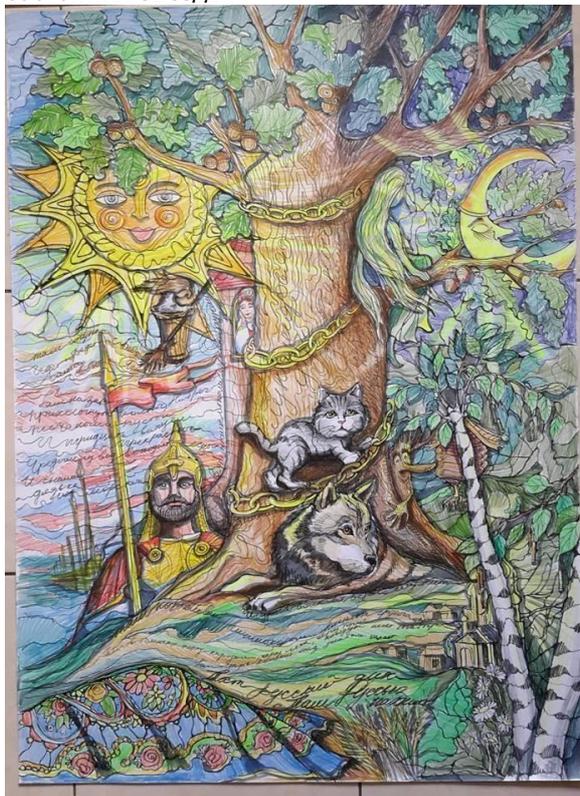
"Ураган Перемен" принёс магию и волшебную палочку в мою жизнь. Это Нейрографика и маркер. "Вселенная уместается на острие маркера"- это один из принципов нейрографики. Я бы сказала:- " Реальность уместается на острие маркера." "Нарисуем, будем жить!" Эта фраза из моего детства, приобрела новый смысл. Я стала волшебницей, творцом своей реальности. Вернее художником своей реальности. Что я наТВОРИЛА за это время.

Во время участия в курсе, когда мы рисовали алгоритм "НейроДрево", я вошла в ТАКОЙ поток. Творчество и энтузиазм настигли меня и не отпускали, пока я не закончила. Моё дерево Творчества родилось на стихотворение А.С.Пушкина "У Лукоморья". Я рисовала ночами и днями. Я была как в трансе. Я физически ощущала энергетику идущего через меня. В три дня родилась эта работа. Даже сейчас, смотря на эту работу Я ощущаю эту энергию. НО процесс на этом не остановился. В день когда я закончила рисовать, я не могла уснуть. Что-то не давало мне покоя. Пока я не написала стихотворение, только после этого ощутила ощущение завершения процесса. Стихотворение было фиксацией. Я подарила эту работу русскому посольству в Тайпее. На время написания этого текста я получила предложение от посольства нарисовать ещё несколько картин для них.

*У лукоморья дуб зеленый. Златая цепь на дубе том.  
И днем, и ночью я рисую, В потоке творческом своем.  
Веду на лево, мысль приходит, На право, как ее решить.  
Там линии все вместе сводят. Они сошлись судьбу вершить.  
Непредсказуемость волнует Нам открывая мир чудес.  
Рука судьбу свою рисует, Ведя нас словно в чудный лес.  
И сопряжение всех смыслов Выводят линии во свет.  
И открываются нам двери, Где кажется, решений Нет!  
Ресурсы в голову приходят, Дают возможности понять.  
Причины - как мосты разводят., Реальность новую создать.  
Там треугольник есть движенье. Квадрат дает стабильность нам.  
Там линии несут значенье, Летя за мыслью по пятам.  
Спирали там глубокий смысл Расширит нас во все края.  
И результат чудесный вышел Надежду, радость нам даря.  
Там есть желанье, созиданье, Надежда, вера и любовь.  
И души нашей созерцанье В волнение приводит кровь.  
У моря видел дуб зеленый. Под ним сидел я, рисовал.  
Все это создал НАШ ученый  
И НЕЙРОГРАФИКОЙ назвал!*



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.



После рисования по алгоритму "Качество жизни" случилось интересное. Моя популярность и в следствии - узнаваемость просто взлетели в небеса. Нам позвонили несколько телевизионных каналов и предложили снять передачи о нашей семье. Был очень интересный опыт и люди стали узнавать меня на улице. Мое личное состояние счастья также очень увеличилось. Так же чудесным образом организовалась выставка моих нейрографических работ и презентация Нейрографики.



Однажды, когда я рисовала алгоритм S.C.O.R.E, я выбрала тему: «Моя жизнь.» Симптомом была моя ситуация с глазом. Впервые в жизни я получила ответ сразу и четко. Когда я задала сама себе вопрос: "Сколько на то причин и какие они?", я получила ответ. Слова как образы, всплывали в моей голове. Причин было четыре. Первое: остановиться и почувствовать. Второе- это понять как это - чувствовать! Третье- осмыслить



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

свои чувства. Четвертое- передать опыт который я получила через этот урок, другим. Так и получилось. Я получила урок. Я все еще догоняю смыслы. И уже получила очень много от этого. Это окрылило меня. Я передаю это другим людям.



Я стала как птица, летать в небесах. У меня выросли крылья счастья. Мне до всего есть дело. Поток сопровождал меня и я чувствовала. Я летала. Однажды я пошла а в клинику с ребенком. Там висела картина. Красивая рама, а внутри просто рекламная картинка. Я спросила врача, не позволит ли она мне, написать картину. Муж очень рассердился на меня в тот день. " Что ты лезешь не своё дело? Ты такая необязательная? Кто знает когда ты это сделаешь?" Он сказал ещё много чего тогда. Но это было неважно. Я ЗНАЮ КТО Я и ЧТО Я ЧУВСТВУЮ! Мой "скафандр" любви пропускает только любовь.



Два месяца спустя родилась картина.

" Любовь это так красиво."

*Твоя любовь издавала звуки. Похожие на шум океана.*

*Твоя любовь подавала руки. Чтобы залечивать ими раны.*

*Твоя любовь прижимала к сердцу. Так тихо-тихо и не отпускала.*

*Твоя любовь возвращала в детство. Дарила всё, чего не хватало.*

*Твоя любовь это так красиво. Твоя любовь этих тактов сила.*

*Твоя любовь лишь мое светило. Твоя любовь это так красиво.*

*Песня Сергея Лазарева.*



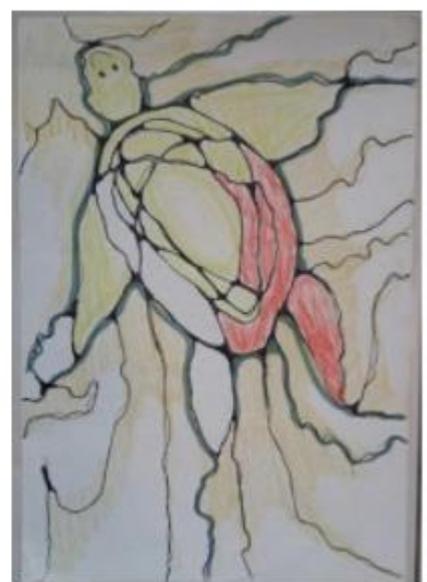
Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

Я очень хотела порисовать со старшим сыном. Он согласился, но только на волнующую его тему. В то время он хотел телефон. Мы нарисовали «Алгоритм снятия ограничений». «Ерунда это всё»- сказал он. В течение недели телефонная компания позвонила мужу и напомнила о продолжении



контракта. При продолжении контракта, они дают новый телефон. Так мой сын получил новый телефон. " Совсем не ерунда!"- сказала я. Недавно я предложила ему порисовать на тему учебы. Он не очень хотел, но согласился. 70% картинка нарисовала я. Спустя некоторое время, он пришел домой и сказал, что один из его друзей, поступил в государственное военное учебное заведение. Он сказал, что нашел смысл для того чтобы учиться лучше. Он хочет поступить туда.

А младший сын, шести лет, однажды сказал: " Я буду рисовать!" " Что ты будешь рисовать?"- спросила я. " Выброс!"- был его ответ. Этот выброс вылился в эту симпатичную картинку. В августе сын приболел. Его одолел кашель. Мы рисовала вместе. Он сделал выброс. Я сопрягала. Он разукрашивал. Вышли две такие замечательные картинки и кашель прошёл. Посмотрев на картинку, сын сказал: " Кашель- это зелёная змея и мы отсеки ему голову!" Так нейрографика помогает справляться с маленькими и большими проблемами в жизни.





Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

После алгоритма моделирования начались уроки "волшебства". Одна из моих подруг, живущая в соседнем городе, печет и продает пирожные. Однажды она попросила меня помочь ей, объяснить как можно нарисовать работу на эту тему. Я взяла бумажку из блокнота, 5 на 5 сантиметров. За 10



минут я нарисовала схематично шаги и отправила подруге по телефон. На следующий день я получила от неё сообщение:

"Большое тебе спасибо! Ты знаешь, я была очень занята и не смогла нарисовать картинку. Но я получила изумительный результат. Был дождливый день. Бизнес не шёл. Клиентов не было. Уже перед самым закрытием, пришла покупательница и купила всё что было. Я продала всё что напекла в тот день. Я была так рада." Это было так удивительно. После этого подруга стала часто обращаться ко мне за помощью с использованием нейрографики.

Другая подруга спросила меня однажды: " И что твоя нейрографика работает?" " Всё зависит от тебя"- сказала я. У неё много проблем и сопротивления тоже. Она никак не могла начать рисовать. Муж ей запрещал встречаться с друзьями, контролировал. Она сказала, что ей нужно правильное состояние, место, обстановка для того чтобы рисовать. Однажды я сказала ей: " Лучше как-нибудь рисовать, чем никак вообще." И она начала рисовать. Она рисовала многое. Ненависть, злобу, агрессию, отношения с мужем, родителями. Как-то раз она прислала мне сообщение: " Таня! Это работает! Твоя нейрографика работает! Я сказала мужу всё, что хотела сказать давным-давно и так боялась. Я боялась, что он разозлится, но он этого не сделал. Он спросил меня, что он может сделать, чтобы всё это изменить. Я так рада!" Так же ее отношения с мужем улучшились. И он разрешил ей встречаться с друзьями. В один из дней, она позвонила. Она была в состоянии сильнейшего сопротивления. Она объяснила, что нарисовала работу о желании купить машину. Её трясло в буквальном смысле. Она спросила можно ли порвать работу. После того как она порвала работу она пришла в нормальное состояние, мы обсудили с ней почему у неё возникло такое сопротивление. Самое удивительное! На время написания этого текста она стала обладательницей машины, две недели назад.

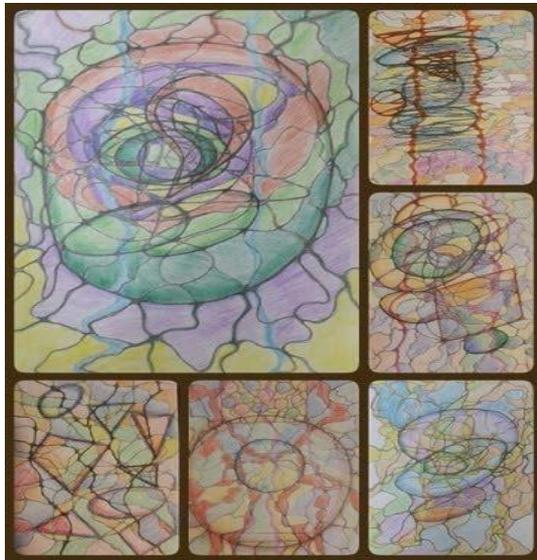


Ю Татьяна. *Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.*

Хочу рассказать вам еще одну историю. Мне 41 год, далеко не старость. Но тем не менее у меня началась менопауза. Уже около 1.5 лет. Я ходила к гинекологу. Гинеколог сказал: Ну в принципе у кого-то раньше, у кого-то позже. У вас видимо раньше.

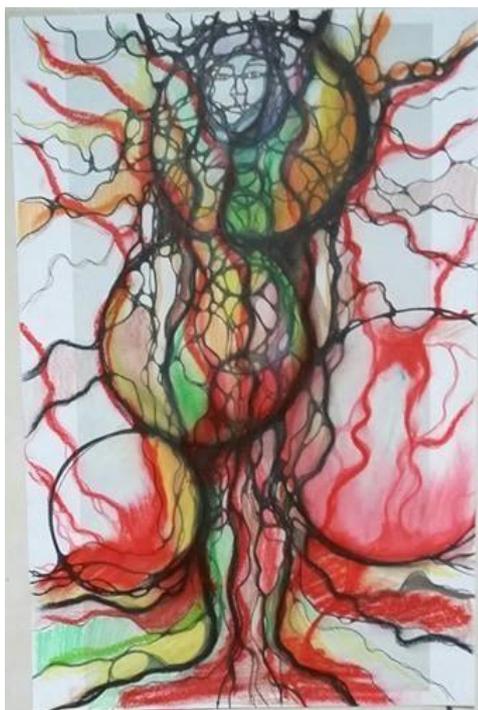
Китайские доктора, к которым я ходила, сказали, что со мной всё нормально, просто в моём организме нехватка крови. Поэтому просто отсутствуют месячные.

Но самое интересное произошло после алгоритма по Энергии Цвета. Когда мы прошли курс Энергия цвета, я осмыслила кто я. Посмотрев таблицу, найдя себя, я поняла что я огонь. Я очень-очень энергичный человек. Такой, горящий идеями, энтузиазмом человек, но редко доводящий дела до конца.



Поняв идеи цвета, идеи элементов, я открыла свой гардероб и поняла что все мои вещи черного и голубого цвета. После этого я просто сознательно пошла и купила себе новое белье, новое платье и помаду. Всё красного цвета. После этого буквально через неделю моя менопауза закончилась и похоже все вошло в норму.

Муж сказал: может быть просто совпадение. После всех событий произошедших в моей жизни я не верю в совпадения. Вот такая история.



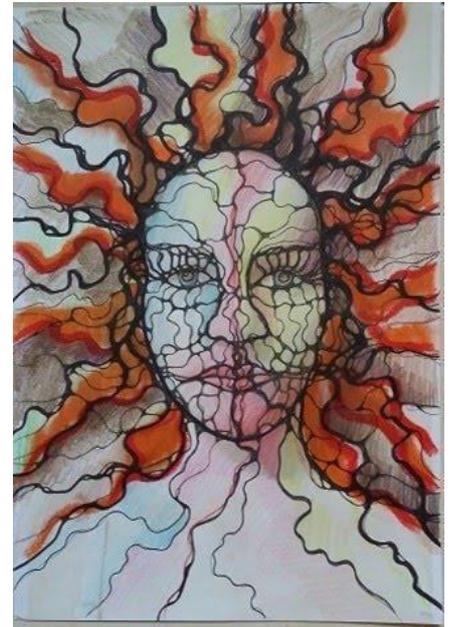


Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

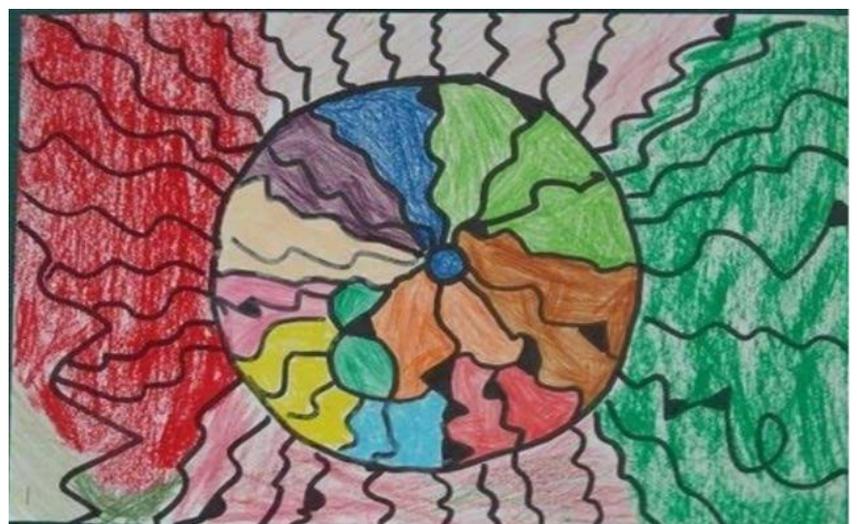
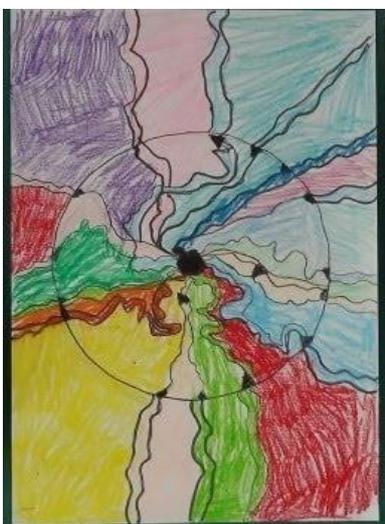


Теперь в моей душе и каждой из моих работ горит яркий, горячий огонь. Я могу дарить его людям.

Я- Огонь!



После рисования алгоритма мандала я решила порисовать мандалу со своими учениками. Мы рисовали мандалу " Всего Хорошего". Мы обсуждали, что хорошего хотели бы дети. Одним из пунктов был: хороший учитель, которых понимал бы и относился к ним с любовью. К месту сказать, что учитель который работает в классе очень строгая и сердитая. Буквально через несколько дней учительница исчезает. У ней возникли семейные обстоятельства и она отсутствовала в течении двух недель. На замену ей пришла именно такая учитель как хотели дети. Веселая, отзывчивая. Когда прежняя учительница вернулась, она несколько изменилась. Стала более мягкой. Может быть мне только кажется! Вот такие были изменения!





*Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.*

В июле произошло очень интересное событие. Сейчас я даже не могу осмыслить и вспомнить как это всё получилось. Я познакомилась с чудесной семьёй. Мама и трое сыновей. Счастливее людей я не встречала. Я нарисовала Нейро Дерево на стене их дома. Я врисовала людей в картину. Это заняло два месяца. Я даже не могу понять как это всё получилось. Я просто живу и наслаждаюсь и никаких сомнений. С этого момента в наших жизнях произошло много положительных изменений. В это время проходил фестиваль фонарей известный во всей Азии. Телеканал " Национальная География" снимали рекламу для этого праздника и я была одним из участников этого этого ролика. Трое сыновей открыли бизнес возле своего дома.



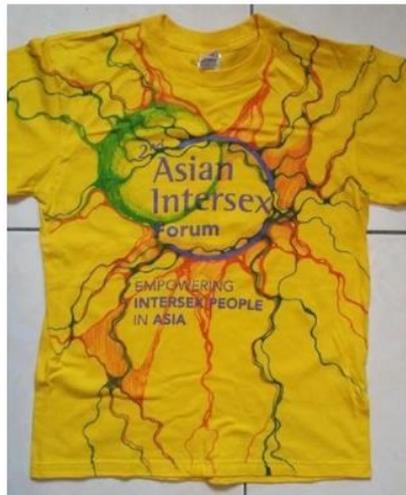


А ты не закрывай глаза.  
Миром правят чудеса.  
Каждому из нас, нас, нас.  
Нужен новый шанс, шанс, шанс.  
Чудеса случаются.  
И мечты сбываются.  
Песня: "Чудеса случаются"

Я очень хотела поехать на интенсив, но не была уверена что всё получится. После вебинара по нейроскетчингу я нарисовала много разных работ: себя, сына, себя и мужа, места, карты мира. И вдруг всё началось складываться. Сложилась поездка на интенсив. Купились билеты и всё получилось. Я очень боюсь летать. Но это меня не остановило. Порисовав на тему этого страха, отправилась в путь. И всё прошло хорошо. Там я встретила с близкими мне людьми и окунулась в "цунами" нейро- жизни. Там я познакомилась с создателям нейрографики Павлом Пискарёвым.



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.



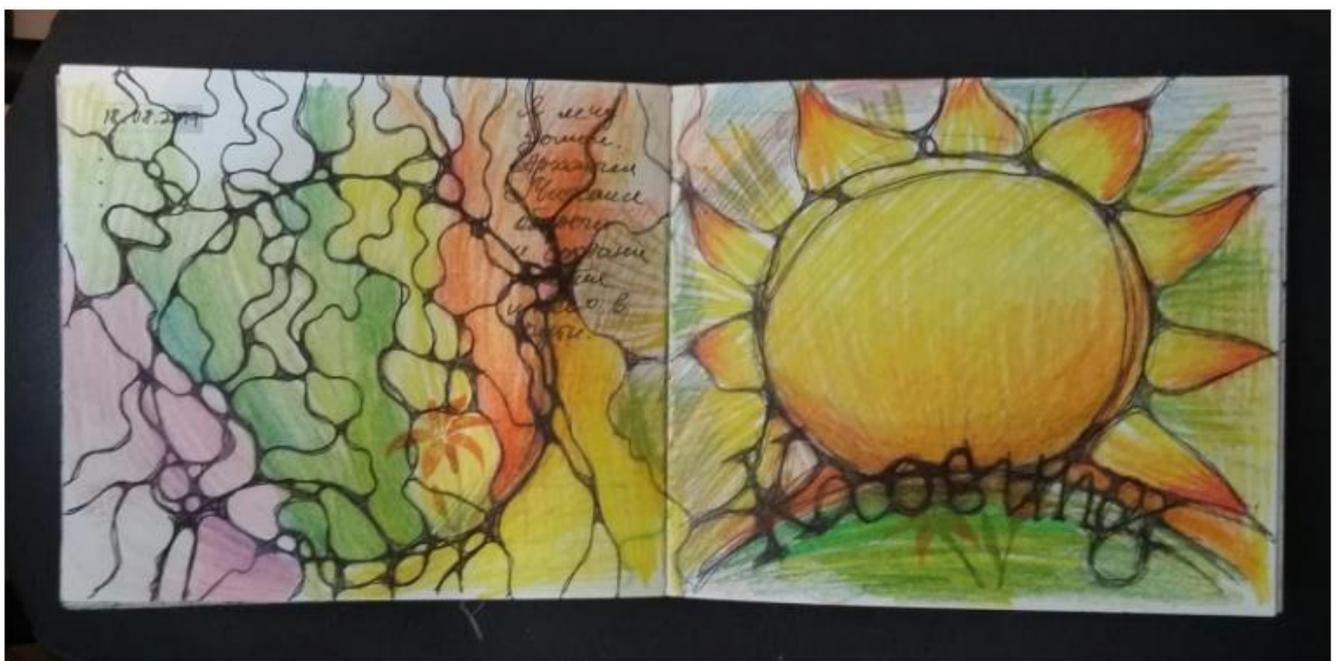
Прилетев домой и отдохнув две недели, уже собиралась в новую поездку. Я получила предложение на участие во втором азиатском съезде людей intersex, с мастер-классами по нейрографике. Это был чудесный опыт. Пять дней в Корее и знакомства с новыми людьми.



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.



В Корее в аэропорту я болтала с подругой по телефону. Она сказала, что у нас на Тайване уже третий день дождь, как из ведра льет. Всё! У меня начался мандраж! Как мы будем лететь! Я начала рисовать! Сначала задержали рейс. Паника во мне росла как на дрожжах. Мне досталось место возле аварийного выхода и стюардессы обучали меня что нужно делать во время эвакуации, нагнав ещё больше страха. В полете трясло. Ух!!!! Когда мы подлетали к Тайваню и заходили на посадку дождь прекратился. Я это увидела и успокоилась. Посадка прошла хорошо! Кто бы сомневался!





Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

Каждый полет сопровождается нейрографикой!

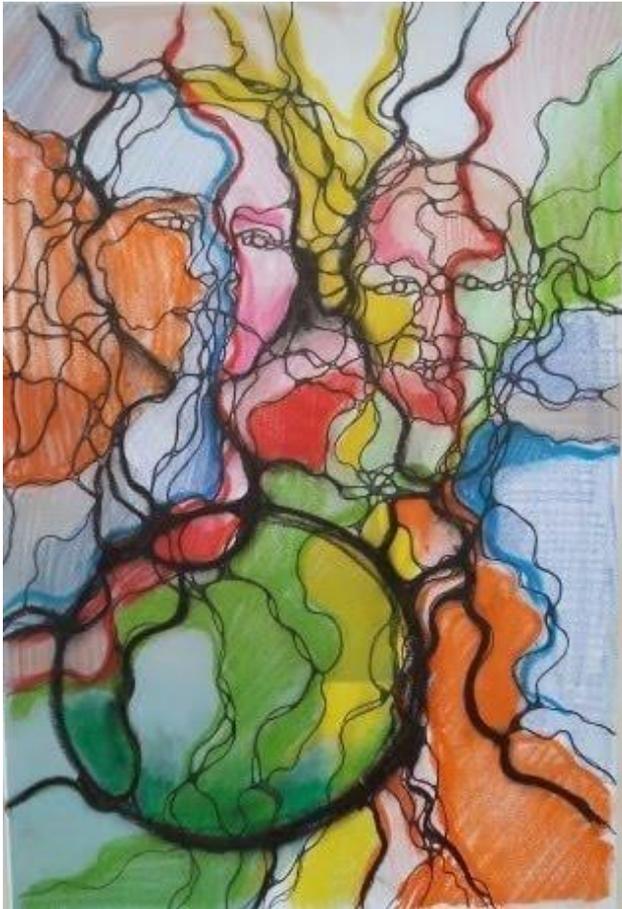


Еще одна работа по авторской методике " Маяк" Марины Белиловской. Я рисовала свои страхи летать на самолетах. Пока летела, вспоминала все ресурсы с этой работы.

По приезду муж удивил меня как никогда. Когда-то давно я покупала книги для него, с надеждой что он их прочитает и изменится в лучшую сторону. Но он их никогда не читал. Вдруг, ( вернее совсем не вдруг, нейроскетчинг помог!!!) он спросил меня, где эти книги. Он захотел их прочесть. Он стал меняться, вникать в то, чем я живу. Теперь он активный участник моих уроков нейрографики и моей жизни.



Ю Татьяна. *Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.*



Алгоритм "Человек Метамодекна" помог мне осмыслить себя. Я осмыслила каждую грань своего я и засверкала новым светом, как бриллиант. С этого момента я начала входить в состояния, необходимые для любой ситуации жизни. Фрагменты жизни сходились как головоломка. И более не было в них загадки. С каждым рисунком приходило всё больше осознания, озарения. Мне нравится английское слово INSIGHT. Оно указывает на то место, где начинается озарение. Это внутри. Когда много света внутри, он начинает переливаться через край. И другие могут чувствовать этот свет.

Это моя самая любимая работа. Я прорисовала и прочувствовала любовь в себе в каждой точке своего Я.

Я едина с Единством.

Я есть- Ты!

Мы есть- Любовь!

Эго не более чем часть твоей веры о себе. [16].

Эго обязано каким-то образом вознаградить тебя за эту веру.

Но всё, что оно может предложить,- ощущение бренности существования, пришедшее с рождением его и уходящее с его концом. Эго убеждает тебя, что эта жизнь и есть твоё существование, поскольку она - существование его. [19]

из книги: Гари Р. Бернхард "Исчезновение Вселенной."





Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

Алгоритм коммуникации вошел в мою жизнь на правильном моменте. В



этом мире важны мы в себе самих. Я почувствовала нужность осознание себя как Духа и свою неразрывность с Богом. Что может помочь этому? Конечно алгоритм коммуникации. Я рисовала душу и её соединения с телом. Воссоединении души и бога, души и любви. Ещё я отпустила эго и его воздействия на меня. Это было чудесное осознание и следующая ступень. Движение- вот смысл бытия!

Не смотри назад. Это лишь вчера.

Впереди горит новая звезда.

И она тебя приведет домой.

В новый светлый день,

Теплый и родной.

В котором небеса светят синевой.

Где тепло улыбок стать должно, Одной волной!

Чтобы за собой привести любовь.

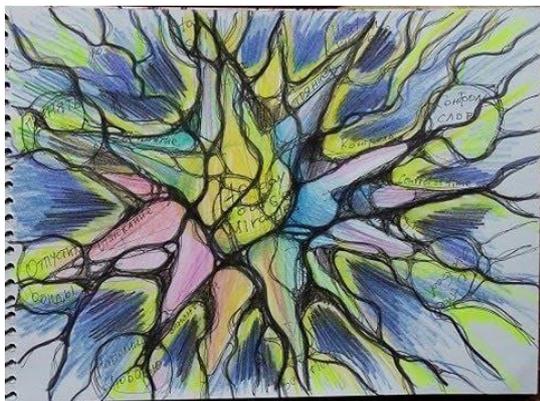
Лишь она одна нас собрала с тобой!

Песня: "Чудеса случаются"

Звёзды зажигают сердца. Даже когда облачно, они всегда где-то там! Вера в то, что ты звезда своего существования, озаряет жизнь. Ничто и никто не важен. Только ты и твоё состояние внутри. Нет тусклых звёзд, только звезды, скрывающие свою яркость. Звезда это цель. Очищение- это достижение. Озарение- это результат. Мы берём свои треугольнички, очищаем, сопрягаем, складываем вместе и получаем звезду, которая ведёт нас в новую реальность.

Прорисовки души через предыдущий алгоритм проявили следующий шаг: 40 дней курса чудес. Мы контролируем Пробуждение, не сон.

Каждая работа в этом алгоритме была направлена на достижение состояния звезды. С каждой работой, свечение становилось ярче и ярче. Я обнаружила что самый главный страх нашей жизни это - " Любить и быть Любимыми." Если есть только любовь, значит нет нас. Мы становимся любовью. Это страх эго, не наш. Наше настоящее состояние- это любовь. Теряя- мы приобретаем большее.

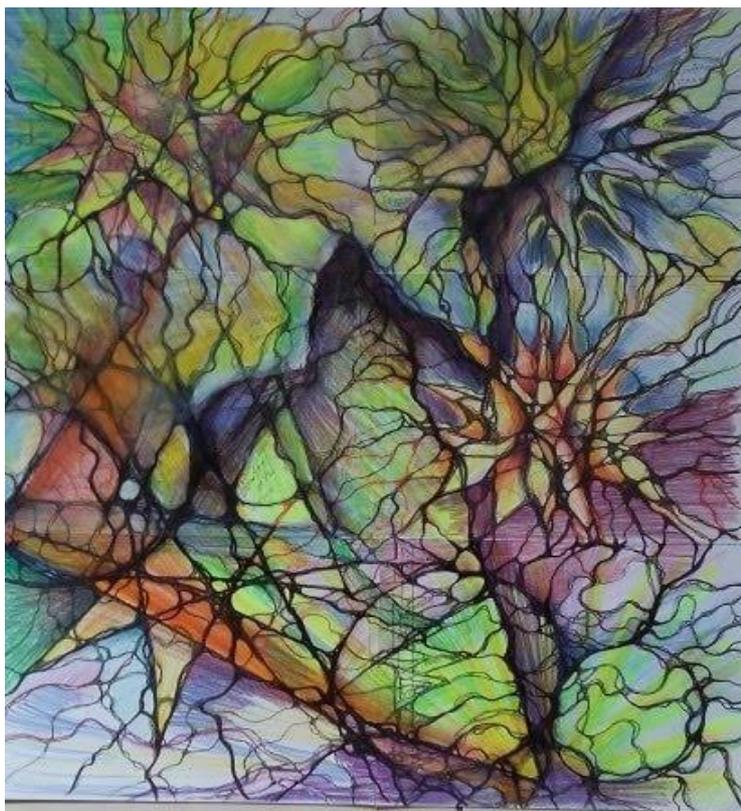


супервизор Ольга Нуржанова

Потрясающая работа.

По фиксации хотелось чего-нибудь большего. Есть ощущение раздачи себя. У этой звезды нет границ. Ощущение перехода, как будто звезда растаяла, отдав всё.

После супервизии от Ольги Нуржановой в работу пришла фиксация. Отпуская время, мы обретаем покой. Покой позволяет осознать себя, свою настоящую сущность и связь с Богом, расправляя нам крылья и открывая новые горизонты.



Плоды работ по алгоритму Цель-Достижение-Результат я почувствовала практически сразу. Ушла суэта. Пришел наблюдатель. Я как будто отошла в сторону и нашла наблюдать мир и все происходящее, как будто со стороны, Чувств стало меньше. Реальность не трогала меня более как раньше. Вся чувствительность тела так же уменьшилась. Мысли пришли в структурированное состояние. Я занималась дыханием. Ранее, мне это очень трудно давалось. Мысли уводили меня в дебри,

отрывая от моего занятия. Но тут, все прошло очень просто. Я не сбилась не разу. Мысли проплывали в голове. Я их замечала, но они меня не задевали, проплывая мимо. ранее, когда я смотрела вебинары, я была не способна слушать, рисовать и делать конспект в одно и тоже время. К моему удивлению, слушая следующий вебинар, я делала записи, рисовала и слушала. Это было очень замечательное ощущение. Еще более замечательное состояние, это способность замечать изменения за собой.



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

*Призрачно все в этом мире бушующем,  
Есть только миг, за него и держись.  
Есть только миг между прошлым и будущим,  
Именно он называется жизнь.*

*Вечный покой сердце, вряд ли, обрадует,  
Вечный покой для седых пирамид.  
А для звезды, что сорвалась и падает,  
Есть только миг, ослепительный миг.*

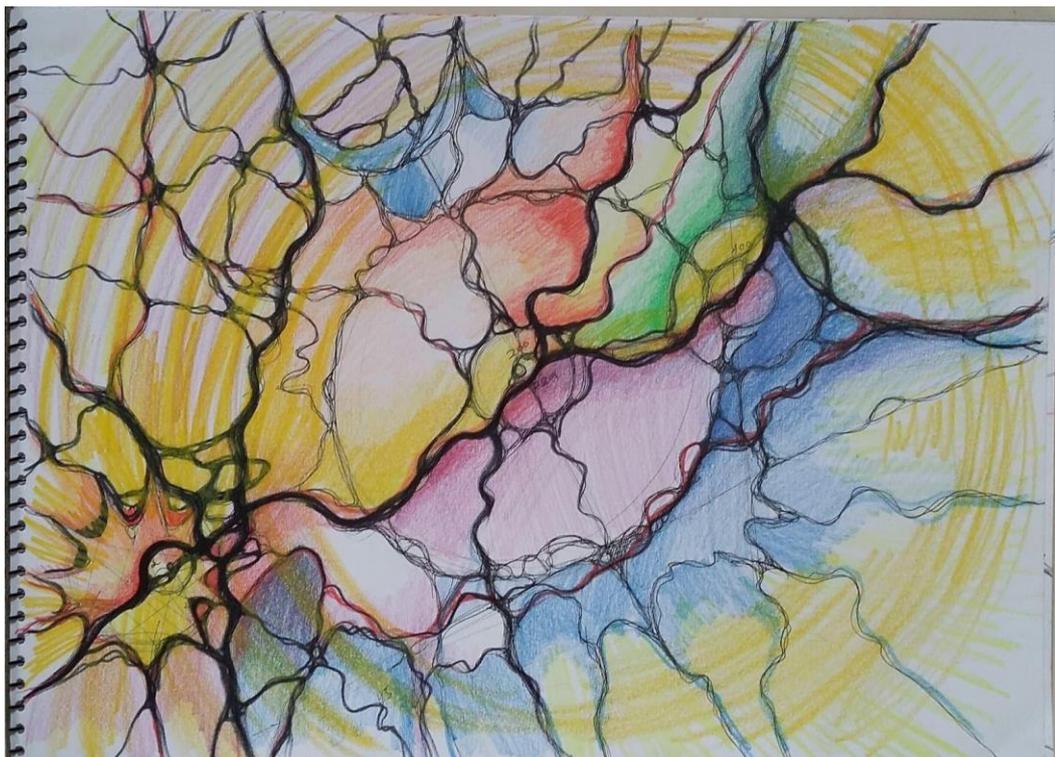
*Пусть этот мир вдаль летит сквозь столетия,  
Но не всегда по дороге мне с ним.  
Чем дорожу, чем рискую на свете я,  
Мигом одним, только мигом одним.*

*Счастье дано, повстречать иль беду еще,  
Есть только миг, за него и держись.  
Есть только миг между прошлым и будущим,  
Именно он называется жизнь.*

*Леонид Дербенев. песня «Есть только миг»*

Алгоритм Линии времени- просто снес голову. Это выход за пределы времени и реальности. За пределы своей жизни. За пределы зоны комфорта. Все это расширение себя. Двести лет жизни?! Ерунда!

### **Нарисуем- будем жить!**





Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

Этот алгоритм позволил выйти за пределы времени и планировать на сотни лет вперед. И это не утрированные слова. Именно на сотни лет вперед.



За время курса я научилась составлять части во едино. Как в моих работах, так и в моей жизни. Это помогло осознать мою жизнь с глобальной точки зрения и перестать концентрироваться на деталях.





Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.



Я поняла- есть два типа изменения. Можно удалить все, что устарело. Или увеличить объем вмещаемой информации. Но есть еще и третий, самый крутой. С нейрографикой мы можем обновить старую информацию, извлекая из нее все возможные ресурсы, заменить ее на новую. И там же за счет новейшей информации происходит трансформация и расширение объемов возможностей принятия информации. Так же это все входит на глубинном уровне.

### **Заключение.**

Нейрографика это самый безопасный и гармоничный способ развития. Намного легче выйти из зоны комфорта на листе и в мыслях во время рисования, чем в реальной жизни. Плюс, во время рисования мы можем изменить свое мышление, найти решение или ресурс для помощи. Чем больше мы рисуем тем, тем глубже и проще проходят изменения. Рисование для меня стало способом для всего. За

время курса я получила десятки работ. Красивейших! Завораживающих! И главное, дарующих реальные изменения.

Нейрографика - это реально работающий метод, изменения и создания своей реальности. Человек, пришедший на курс инструктора нейрографики, независимо от своих первично преследуемых целей, встал в первую очередь на тропу своей личностной трансформации. Мне этот курс помог многое понять, осмыслить и изменить. Я на пути обретения себя, без шелухи, без прикрас. Я начала осознавать себя как единичное, целостное и единое со всем. Я маленькая "деталька" этого мира. Чем качественнее я, как деталь единого целого, тем лучше работа всего механизма. В этом мире есть принцип бионики. Изменение одного составляющего ведет к изменению всей цепи. Это еще один ответ, почему нейрографика помогает "изменить" других. Нет никого. Это иллюзия. Все едино. Меняя себя, мы меняем все, ибо мы - ТВОРЦЫ!



*Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.*

Я нашла- все что искала. Я искала любовь. Оказалось все очень просто. Все в нас. Не надо никуда идти и никого искать. Все есть в нас. Неурографика- чудеснейший инструмент открытия себя.

**Просто позволь себе открыться!**

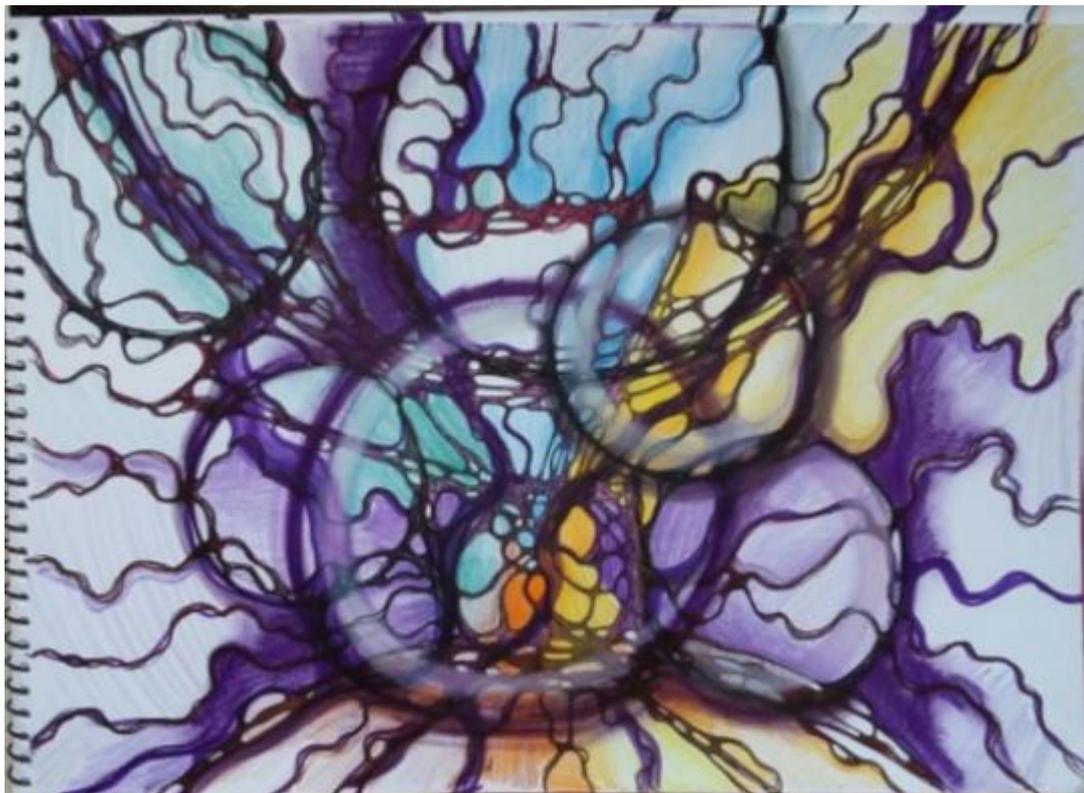
**[Ссылка на дипломную работу Ю Татьяны в авторском стиле](#)**



Ю Татьяна. Мой героический путь через лабиринты существования с путеводной Нейролинией до состояния звезды.

## Работы

Тема: наполнение энергетикой



Тема: креативность в моей жизни





**Автор:**  
**Якимова Елена**  
**Супервизор:**  
**Рождествина Ирина**

**Тема:**  
**Шаги к внутренним переменам. Возможности применения**  
**Нейрографики в практике кайдзен.**

*«Если ты понемногу совершенствуешься каждый день,  
в результате тебя ждут великие достижения.  
Если ты понемногу улучшаешь окружающие  
условия, в результате происходит их серьезное улучшение.  
Пусть не завтра, не послезавтра, но колоссальные  
преобразования все равно происходят.  
Не стремитесь к мгновенному большому улучшению.  
Совершайте по одному маленькому улучшению  
каждый день. Только так все и происходит –  
и когда это происходит, то остается надолго.»  
Джон Вуден, тренер по баскетболу.*

*«Друзья, давайте умножать доброту и радость!  
Давайте осваивать новые пространства!  
Давайте превращать мечты в реальность!  
Всех благ вам!»*

*Dr. Павел Пискарев, топософ, психолог, архитектор, профессор.*

## **Введение**

Часто в своей жизни мы игнорируем уже имеющуюся проблему, пока нам хватает сил, а затем под давлением или в силу обстоятельств отчаянно пытаемся совершить огромный прыжок в сторону усовершенствования. Если после прыжка мы приземляемся на зеленую лужайку, то поздравляем себя, и это по справедливости. Ну а если случилось подскользнуться и упасть, тогда боль и разочарование могут оказаться слишком сильными. И поэтому часто, когда мы сталкиваемся с краткосрочным успехом, то потом, стоит первоначальному энтузиазму угаснуть, опять возвращаемся к прежнему образу жизни.



Радикальные перемены в жизни подобны крутому подъему по склону горы. Можно выбиться из сил, прежде, чем добраться до вершины, или же испугаться предстоящих трудностей, и остаться у подножия. Часто, разочарованные и обманутые в своих лучших ожиданиях, люди сдаются, принимая от жизни утешительные призы, вместо того, чтобы реализовывать собственные амбиции. Однако есть другая, альтернативная тропа, аккуратно проложенная по горе, что идя по ней не замечаешь подъема. Идти по ней более приятно. Эта альтернативная стратегия перемен носит название кайдзен. Кайдзен — японская технология, в которую входят философия, теория и инструменты менеджмента, направленные на достижение преимущества в конкурентной борьбе. В системе менеджмента эта технология известна под понятием непрерывного процесса совершенствования.

Переводится слово «кайдзен» очень просто: «постоянное улучшение». Суть кайдзен метко и доступно выражена в высказывании Лао-Цзы: «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». С каждым днем философия кайдзен обретает всю большую и большую известность среди людей, и, что естественно, ему начинают отводить долю внимания в деле саморазвития. Секрет этого явления очень понятен: кайдзен "проповедует" идею того, что планомерный и непрерывный процесс своего собственного развития и улучшения, необходим каждому.

Японцы придумали очень простую и эффективную технику, которая позволяет очень естественно покинуть зону комфорта, и в это же время постоянно двигаться к цели, не останавливаясь, не бросая своих усилий при появлении первых препятствий и неудач. Обретя мировую популярность в бизнесе, концепция кайдзен вполне закономерно перекочевала и в сферу саморазвития. Ведь необходимостью непрерывного планомерного улучшения, которое она отстаивает, можно описать и стремление человека становиться лучше. Кайдзен может стать философией жизни, основанной на регулярных изменениях. Речь идет о постоянном поиске способов улучшить свою жизнь: от приобретения новых навыков до избавления от хронического стресса.

Кайдзен и инновации – две основные стратегии, применяемые для осуществления перемен в жизни. В то время как инновации требуют радикальных и резких перемен, то в основе кайдзен лежат постоянные маленькие удобные шаги к улучшению. Совмещение этих двух стратегий позволяет достичь наилучших результатов. Представьте себе: с помощью кайдзен вы постепенно поднимаетесь вверх. И этим в целом делаете большой «прыжок» — внедряете инновацию. Затем с этой покоренной новой высоты



вновь продолжаете постепенное движение вверх — и опять в результате совершаете рывок.

Использование нейрографики в практике кайдзен – это быстрый и простой способ формирования новой реальности для рисующего. Нейрографика – это графические абстрактные картинки, рисование которых сопровождается осмыслением внутренних процессов, прояснением персональных смыслов, что, в конечном итоге, ведет к конкретным решениям в реальной жизни. Неприятие перемен и изменений – наша внутренняя реальность. И, нейрографика – это простой в освоении и использовании метод, который позволяет ее изменить. Нейро значит мозг. Графика обозначает графическую часть искусства, это основная часть пластического искусства. В нейрографике сошлась пластика руки, пластика арта, пластика эстетики с мозгом, со смыслом, с человеческим бытием.

Нейрографика позволяет самостоятельно работать над поставленными задачами, узнать и принять в себе силу, увидеть свои возможности, при всем этом сохраняя внутренний покой и равновесие чувств. С момента своего возникновения в 2014 году нейрографика показала себя как универсальный способ решать прикладные задачи разного уровня сложности графическим путем. Использованию этого метода можно обучиться буквально за 1-2 дня – этого срока вполне достаточно, чтобы усвоить навыки отображения проблемы и технологию ее трансформации. Нейрографика дает много эффектов: радость, согласие и взаимопонимание, вдохновение, творчество, поток, покой, потоки счастья и многое другое. Психологи порой называют нейрографику визуально кинестетическим моделированием. То есть с помощью глаз: визуального восприятия, визуального схватывания, визуального контакта с миром, – и телесности можно создавать новую реальность.

Реальность эта, конечно, существует на уровне организации нейронной среды. С помощью нейрографики происходит в мозге организация новых и переорганизация старых нейронных связей. Так происходит создание новой действительности, потому что любая внешняя реальность – суть отражения внутреннего состояния. Она является проекцией тех фокусов сознания, которые активированы у человека внутри.

Концепция, которую предлагает автор метода Нейрографика Павел Михайлович Пискарев, заключается в том, что в авангарде стоит художник, как ученый, предприниматель и управленец. Когда эти три роли соединяются в одном человеке, он становится лидером собственной реальности. Триединство этих сил создает способность создавать новый мир,



Якимова Елена. Шаги к внутренним переменам. Возможности применения Нейрографики в практике кайдзен

индивидуальность. Человек сам прилагает усилия для исправления своей судьбы, и сам создает творчески и в свое удовольствие уникальную стратегию для жизни, для нового мира.

### **Основные принципы выполнения кайдзен**

Старайтесь поддерживать в себе исключительно позитивное отношение к жизни. Не ищите себе оправданий, как бы вашей измученной совестью души этого не хотелось. Подумайте, как можно сделать что-либо лучше, и не выдумывайте причины, по которым улучшить это вообще невозможно.

Старайтесь видеть в своих проблемах не конец света, а источник для новых возможностей. Сталкиваясь со сложными ситуациями и разрешая трудные проблемы, мы развиваем в себе устойчивость к трудностям, которые могут подстерегать в жизни, и становимся гораздо мудрее. Поэтому не старайтесь избегать сложных ситуаций впредь.

Ищите новый метод или подкорректируйте имеющийся старый с применением алгоритмов нейрографики – и с этим у вас не будет особых проблем. Отбрасывайте фиксированные, автоматически приходящие на ум идеи. Помните, что важно всегда держать свой разум открытым для нового опыта и полезных перемен.

Учитесь и развивайтесь, предпринимая действия. Выбирайте простые и эффективные решения.

Исправляйте ошибки сразу, когда они появляются. Не копите их, чтобы в последний момент не пришлось бороться с непосильным грузом проблем и недоработок.

Ориентируйтесь на свой страх, используйте его для себя, как компас. Получайте с избытком и вдохновение, и мотивацию. Поймите, почему вы хотите достичь перемен.

Но всегда начинайте с малого! Нужно оставаться гибким и открытым новому опыту в любой ситуации, легко адаптироваться под жизненные ситуации, всегда быть в поисках возможности улучшить самого себя.

Рассматривайте свои изменения исключительно как шаги к новым возможностям, не прекращайте стремиться к постоянному улучшению и росту, получая постоянное удовольствие от этого, и, конечно, всегда начинайте с малого.



К примеру, представим, будто вы решили всерьез последовать заветам здорового образа жизни и устоять на них не один день, а оставшиеся годы. Вдумайтесь и попробуйте сказать, какой путь с наибольшей вероятностью обретет свое реальное воплощение в жизни:

Традиционный: я больше никогда не буду есть сахар и мучное.

Кайдзен: с сегодняшнего дня я начну покупать в два раза меньше печенья, конфет и сладостей, чем обычно.

Традиционный: сегодня я сделаю сто отжиманий.

Кайдзен: я буду делать 10 отжиманий, но каждый день. И раз в день я буду отлучаться от своего рабочего места, чтобы проделать несложную зарядку.

Традиционный: я потрачу на медитацию ровно полчаса.

Кайдзен: я начну медитировать каждый день примерно по пять минут.

Традиционный: я сяду и напишу курсовую/диплом за сегодняшний день.

Кайдзен: я каждый день буду писать по абзацу курсовую/диплом

Гораздо легче внести в повседневный и привычный уклад вещей постепенное улучшение своей жизни с помощью плавного введения полезных правил и привычек. Самое главное в этом - научить себя делать хотя бы небольшой, но все-таки шаг вперед.

Кайдзен базируется на регулярном поиске тех способов, методик и советов, которые внесут значительный вклад в улучшение жизни: например, помогут освоить один из навыков, которыми вы давно хотели обладать, но по каким-то причинам не могли, или избавиться от негативных сторон вашей жизни, являющихся источниками постоянного стресса.



*«С детства я слышу фразу: "Дайте мне точку опоры, и я переверну мир". Я вот много, наверно 50 лет, 45 лет точно, я думал: «Что за точка опоры? Как можно перевернуть мир? Вообще, откуда такая фраза, как ее можно было произнести вообще и еще написать?» И вот сейчас я понимаю, что такая точка опоры – это кончик маркера, он совсем тонюсенький, но с опорой на него можно повернуть мир, можно сделать что-то такое, что в жизни все начинает меняться».*

*Dr. Павел Пискарёв, топософ, психолог, архитектор, профессор*

## **Применение Нейрографики**

Нейрографика – это определенный стиль и школа, которая воссоздает и помогает восстановить навык простого рисования для каждого человека.

Основная идея этого метода заключается в том, что простое геометрическое, символическое рисование позволяет изменить отношение к проблеме, прожить и отпустить ситуацию, внося в рисунок гармонизирующие фигуры – круг, например, или фигуры, которые придают ему особый смысл (треугольник, квадрат). Оно работает через ощущения и восприятие, когда глаза подают сигналы в головной мозг и сообщают нервной системе новый код: «эй, теперь здесь нет трудностей (конфликта, углов), теперь здесь безопасно и гармонично (глядя на круги)!». Кроме того, нейрографические рисунки – это возможность прожить опыт творческого самовыражения, без навязывания извне стереотипов и паттернов в рисовании. Это не декоративный стиль рисования, а прикладной и психологически достоверный.

Объектом рисования в Нейрографике является субъект. Нейрографика объединяет смысл, фигуру и линию. Базовая гипотеза нейрографики в том, что мир состоит из кругов и линий.

Активками Нейрографики являются - нейрографическая линия и нейропаттерн. Владея двумя этими инструментами, уже можно изменять свою жизнь. Нейрографическая линия – это уникальная линия, которая не похожа сама на себя на каждом участке своего движения, и ведем мы ее туда, где не ожидаем ее увидеть. Это понятие линии было запатентовано авторским правом П.М. Пискарёвым в октябре 2015 года. Нейрографика освобождает линию. Линия не служит тому, чтобы соединить точку А с точкой В кратчайшим путем. Каждая линия – это может быть мысль. Линия существует сама по себе, она самоценна. Принципиальная идея нейролинии в том, что



она бионическая. Она не прямая, не повторяемая, не стереотипная. То есть дает живой контур и этим формирует живое впечатление на важные темы. Настолько, что может творить реальность, как минимум за счет того, что она мобилизует нетронутые, незадействованные до сих пор при решении определенных задач участки мозга и потенциалы сознания. Когда мы ведем линию, то не просто организуем свое мышление, мы собираем и структурируем нейронные связи в своем мозге. Множество неповторяющихся линий постепенно разбивают стереотипность мыслительного процесса. Количество линий на листе – это количество новых нейронных связей в мозге, которые вам удалось организовать. Количество линий определяет качество результата. Это одно из ключевых правил в нейрографике. Почему? Потому что, набирая линии, происходит соединение все большего и большего количества нейронных связей. Так происходит их активация. Нейрографические работы очень густые, сочные, наполненные. А первый принцип нейропластичности гласит, что активированные нейроны связываются между собой.

Нейропаттерн – это специальный, уникальный способ соединения пересечений между линиями, фигурами, объектами. Паттерн – принцип, с помощью которого рисующий связывает свои мысли, проецируемые в линии, и одновременно гармонизирует эти соединения. Паттерн связывает друг с другом отдельные части рисунка. С помощью скругления, и за счет характера нейрографической линии, организуется взаимодействие фигур между собой. Можно группу фигур связать в одну фигуру, и превратить ее в какую-то единую композицию. В процессе работы происходит образование новых нейронных связей в соответствии с теми смыслами, которые задает сам рисующий. Паттерн приводит рисующего к состоянию принятия существующих противоречий, и переводит от внутренних конфликтов к решениям.

Соединение нейрографической линии и паттерна создает нейрографические рисунки, которые, на первый взгляд, очень похожи.

Характерным отличием нейрографики от рисования в целом является наличие базового алгоритма и графического языка рисунка, а также идея серии рисунков (кейсов) по ходу жизненных событий. В графический алфавит включаются 4 фигуры: нейролиния, круг, квадрат, треугольник. Графические активы нейрографики отражают те состояния, которые показывает работа мозга в разных состояниях: альфа, бета, гамма, тета, дельта волны. Нейрографика – это осознанное рисование. Здесь есть очень важная последовательность:



1. актуализация проблемы, того, что надо решить;
2. трансформация, вхождение в процесс изменений;
3. когда процесс изменений запущен, далее идет гармонизация; после гармонизации наступает ощущение целостности.

Приемы, применяемые в практике Нейрографики:

- Базовая теория, принципы нейрографики;
- Композиционные решения реальных задач;
- Простые фигуры вместо сложных изображений;
- Биологически выверенная графика.

Базовый алгоритм нейрографики состоит из определенной фиксированной последовательности шагов. Это инструмент, модель того, как укрепить почву своего сознания относительно той будущей задачи (будущего проекта), которая вас волнует.

Нейрографика как метод, применяемая в практике кайдзен – это высокоэффективный способ постепенного формирования новых нейронных связей в мозге. Любой нейрографический рисунок является фрагментом, или отпечатком, определенного участка мозга. За каждый маленький фрагмент жизни отвечает крохотный пучок нейронных связей. Когда мы говорим о том, что нам важен какой-то смысл, то мы фактически из мозга «вынимаем» некую картинку, образ, в котором есть этот смысл. Счастливая жизнь – это нейронный код, рисунок нейронов в голове. Любящие отношения – вид рисунка. Конфликтные отношения – это другой вид рисунка. Во время рисования включается микромоторика, активирующая большую часть коры головного мозга. Количество линий на листе прямо пропорционально количеству нейронных связей, которые мы прикладываем к решению задачи, к смыслу, к работе. Проекция наших нейронных связей на лист позволяет каждому перерисовать, трансформировать то, что есть в то, что желает. В процессе рисования происходит точная настройка себя на решение задачи, которая ранее казалась невозможной.

Нейрографика позволяет организовать свое сознание таким образом, чтобы в жизни постоянно присутствовала мотивация и энтузиазм, драйв. Нейрографика – всегда решение жизненных задач.

10 принципов нейрографики:

- Образ интегрирует смыслы
- Смыслы концентрируют состояния



- Проблема есть порождение разума
- Решение обладает качеством бионики
- Гармония ведет к удовлетворению
- Вселенная умещается на острие карандаша
- Любая задача имеет графическое решение
- Плоскость рисунка не имеет границ
- Мир состоит из фигур и линий
- Рисовать просто

Для глубокого понимания нейрографики необходимо изучить эти 10 принципов потому, что пять из них связаны непосредственно со смыслами, то есть с человеком. А пять остальных – с изображением, с графикой, с линией.

Преимущества применения нейрографики:

- Синергия с другими системами трансформации;
- Работа с фундаментом – нейронными связями мозга;
- Возможность самостоятельного применения;
- Работа с непроявленными, невидимыми объектами, в отличие от большинства методов, которые работают логическим способом с проявленными объектами;
- Быстрый процесс (от 10 минут), либо столько времени, сколько требуется для решения;
- Универсальный код, язык, которому легко научиться.

Обучение Нейрографике, ее базовым принципам, происходит за 8 часов курса «Пользователь». Все инструкторы способны научить базовым навыкам, рассказать, показать, привлечь. Однако чтобы грамотно освоить нейрографику, требуется как минимум 9 месяцев серьезного обучения. Этот курс называется «Инструктор нейрографики». Даже после обучения на нем инструкторы рисуют и продолжают свою практику личностных изменений, применяя полученные знания в самореализации, во взаимоотношениях, в карьере, в быту, в творчестве.



*«Маленькие действия требуют совсем мало времени или денег, и они приемлемы даже для тех из нас, у кого нет достаточно крепкой силы воли. Маленькие действия обманывают наш мозг, который мыслит: О, это такое крошечное изменение, что это не проблема. Нет необходимости тревожиться. Здесь нет никакого риска неудачи или недовольства. Перехитрив страх, который являлся реакцией мозга, маленькие действия позволяют мозгу сформировать новые постоянные привычки с удивительной скоростью»*  
Роберт Мауэр, психолог

### **Практика маленьких шагов**

Планируя перемены в себе надо помнить о маленьких шагах. Они даются нам с легкостью, и в этом их плюс. Маленькие шаги указывают на то, что мы уже начинаем действовать. И привыкаем думать, что поставленные перед нами задачи не такие уж и сложные.

Кайдзен – эффективный и приятный способ достижения конкретной поставленной цели, но он ставит и более сложную задачу: удовлетворять постоянные жизненные требования перемен, стремясь к непрерывным, но обязательно маленьким, постоянным улучшениям.

Боязнь перемен коренится в физиологии мозга, и когда страх овладевает нами, он препятствует творчеству, успеху и переменам. Мозг устроен так, что любая открывающаяся возможность, желание, вызов мгновенно вызывают определенный страх. Является ли этим вызовом новая работа или знакомство с новым человеком, мозг заставляет наше тело готовиться к действиям. У большинства людей большие цели не вызывают ничего, кроме большого страха.

Маленькие шаги в кайдзен являются чем-то вроде хитрой уловки для мозга. Вместо того, чтобы тратить время на попытки понять, почему есть боязнь хорошо выглядеть или добиваться профессиональных целей, следует попробовать применить кайдзен и обойти эти страхи. Продолжая совершать маленькие шаги и способствуя работе коры головного мозга, мы заставляем свой мозг создавать новое «программное обеспечение» для желаемой перемены, формируя новые нервные связи и новые привычки. В результате внутреннее сопротивление переменам начинает ослабевать. Если раньше одна только мысль об изменениях приводила в неопишуемый ужас, то теперь новое умственное программное обеспечение поможет продвинуться к



поставленной цели быстрее, чем это представлялось в мечтах. Первые маленькие шаги дают импульс и закладывают основу для получения удовольствия от предстоящих перемен. Мелкие перемены помогают разуму обходить страх, препятствующий успеху и творческим решениям.

Если вы начинаете не любить свой сидячий образ жизни и боитесь, что со временем он вот-вот разрушит ваше здоровье, не выбегайте на жестокую пробежку в первый же день. Начните с малого:

Спускайтесь и поднимайтесь на нужные этажи с помощью лестниц, полностью игнорируя факт существования лифта, усугубляющего старый образ жизни. Пройдите вверх один пролет лестницы, перешагивая через ступеньку. Отожмитесь от стены пару раз.

Если вы занимаетесь изучением нового для себя языка, поставьте перед собой следующие небольшие цели:

- Я буду изучать как минимум одно слово в день.
- Я выучу одно предложение или формулировку на этом языке.
- Я выучу одно грамматическое правило и научусь следовать ему при письме.

Если ощущаете себя одиноким и никому не нужным, и боитесь, что депрессия вот-вот нагрянет к вам, попробуйте сделать это: Каждый день старайтесь натолкнуть себя на поток позитивных мыслей, и по крайней мере, пару минут в день, займитесь размышлениями о чем-то хорошем, добром и светлом.

- Каждое утро я буду записывать 3-5 вещей, за которые могу быть себе благодарен.

Постоянные маленькие шаги удовлетворяют потребность мозга в каком-либо действии и смягчат его стрессовое состояние. По мере отмирания страхов заново обретается доступ к коре головного мозга, и активируются творческие процессы. Наш мозг запрограммирован на сопротивление переменам. А просто совершая маленькие шаги, мы можем эффективно переорганизовать свою нервную систему с тем, чтобы она выполнила такие функции как:

- «разрушить» блокаду творческой деятельности;
- обойти реакцию «нападай или убегай»;
- создать новые связи между нейронами, с тем, чтобы мозг с



воодушевлением принял процесс перемен, и тогда мы в быстрее стали приближаться к поставленным целям.

Маленькие шаги смягчают негативную реакцию мозга, стимулируя рациональное мышление и творческий подход. Дополнительное применение нейрографики в кайдзен позволяет превратить страх в другую эмоцию – воодушевление.

Нейрографика помогает делать первые шаги к постоянным переменам в безопасных и спокойных условиях. Собственноручно сделанное изображение на листе бумаги дает возможность человеку выразить свою проблему и отношение к ней в том виде, в котором он ее воспринимает и оценивает. Люди, практикующие нейрографику, часто с удивлением констатируют, что достигли своей желаемой цели без каких-либо дополнительных сознательных усилий. Нейрографика дает возможность подсознанию отыскать ответы на вопросы, которые перенесены на бумагу в виде графического рисунка, без заикливания на проблеме и постоянного ее обдумывания.

Непосвященным такие действия по решению проблемы могут показаться просто странными. Но если вы когда-то уже пытались совершить большую перемену в своей жизни – сменить профессию, сбросить несколько килограммов, восстановить нарушенные отношения – и потерпели неудачу, то скорее всего, по достоинству оцените применение алгоритмов нейрографики в кайдзен. В большинстве случаев усилилия для достижения большой цели не принимают в расчет серьезные препятствия, встающие на пути: отсутствие времени, скромный бюджет, затаенное неприятие перемен. Мозг реагирует на страх мощным выбросом гормонов стресса и блокированием творческого мышления, вместо того, чтобы генерировать позитивную энергию, необходимую для достижения цели.

Именно поэтому знакомство с нейрографикой начинается с алгоритма снятия ограничений (далее - АСО). Он прост для понимания и исполнения. Базовые навыки этого алгоритма закрепляются за 8 часов занятий. Этот способ работы можно отнести к экспресс-методике. Когда постепенно, пошагово убирать свои ограничения, то высвобождается много сил и энергии. Очень быстро начинает расти эффективность. Растет КПД, а это значит, что эффект от каждого вашего действия намного выше. Освоение АСО является своеобразной «скорой помощью» для психики любого человека. Зная только его, уже можно производить достаточно существенные изменения для «выравнивания ландшафта своей души», и решения большого количества задач и проблем. Рисунок, по сути, это документ, фиксирующий изменения.



Применение следующих алгоритмов нейрографики увеличивает эффективность собственных улучшений в практике маленьких шагов:

- ACO (снятие своих ограничений, препятствий на пути к цели); - АВН (определение желаний и намерений);
- TRUE (реализация, использование своих способностей максимально эффективно, выявление возможностей);
- SCORE (улучшение качества жизни, поиск, исследование и использование ресурсов, которые находятся вокруг);
- Коммуникации (выстраивание взаимоотношений с близкими, с партнерами, с коллегами);
- Цель-Достижение-Результат (выстраивание событий так, чтобы прийти к своей цели быстро и красиво, с полноценным ощущением жизни);
- Управление временем (где взять время и как им эффективно управлять).

Любая внешняя реальность – отражение внутреннего состояния. Она является проекцией тех фокусов сознания, которые активированы у человека внутри. В результате происходит тонкая настройка коммуникации любого рода: с собой, с близкими, партнерами, к деньгам, к бизнесу, к организации, процессу, смыслу и ситуации.

Пусть первые шаги малы, но большая цель серьезна и значительна – поддержание отменного здоровья; увлекательная работа; насыщенные и взаимообогащающие отношения с другим человеком; повышение личных стандартов, иными словами, стремление к высоким целям, часто труднодостижимым и пугающим. Постоянные небольшие шаги на всем протяжении от пункта А к пункту Б всегда дают результаты лучше, чем попытки прыгнуть выше головы. Делая маленький шаг, вы говорите себе: «Это очень легко! Я знаю, как это сделать!». Отлично, ведь это значит, что вы уже действуете. Поэтому каждый раз выбирайте маленькую цель, которой можно достичь без усилий и огромной самодисциплины. И применение нейрографики для реализации цели позволит просто и элегантно запустить эффективный процесс изменения и формирования новой реальности.

### **Вопросы к себе**

Многие психологи разных уровней сходятся во мнении, что в целях мотивации гораздо полезнее задавать себе маленькие вопросы, чем ставить жесткие большие цели. Маленькие вопросы создают обстановку, благоприятную для творчества. Задавая маленькие вопросы себе, мы



закладываем основы индивидуальной программы для перемен. В практике кайдзен важная роль отведена вопросам, подавляющим страх и вдохновляющим на творчество.

Также применяя Нейрографику в решении задач, будет очень эффективно проговаривать свои вопросы вслух во время рисования. Хотя невозможно заставить мозг создавать оригинальные идеи по первому требованию, но можно постепенно запрограммировать его запускать творческий процесс, задавая его мягко и ненавязчиво. Это поможет мозгу сфокусироваться на решении проблем, и в конечном итоге на действиях. Если при рисовании кейса повторять свой вопрос по задаче (порой даже просто один и тот же), то гиппокампу (части мозга, хранящей информацию) не останется ничего другого, как заняться этим вопросом. И в соответствии со своим графиком мозг начнет выдавать ответы. Вот тогда проблемы уже не будут казаться настолько всепоглощающими.

Маленькие вопросы позволяют обойти свои собственные страхи. Вопросы в стиле кайдзен помогут скоординироваться и направить себя по верному пути. Вот их примеры:

- Чего я хочу достичь? Каких результатов я хочу достичь?
- Каким образом можно этого достичь? Как это может произойти?
- Какой план можно составить, чтобы легче достичь цели?
- Каковы альтернативы путей эффективного продвижения к цели?
- Какой шаг я могу сделать прямо сейчас, чтобы приблизиться к своей мечте, к своей цели? Какие шаги необходимо предпринять, чтобы достичь желаемого?
- С чего можно начать реализацию своего плана? Каким образом мне это сделать?
- С чего необходимо начать, чтобы достичь поставленной цели? Каким будет второй шаг? Как можно продвинуться еще дальше?
- Чему можно обучиться в своем путешествии к мечте?
- Каковы самые глубокие цели в этом стремлении? Почему они важны?
- Что нового откроете для себя, достигнув этих результатов?
- Что изменится в жизни, когда эта цель будет достигнута? Что будет по-другому?
- Как можно сделать это путешествие еще более осмысленным для себя и для других? - Как будут видны результаты? Какими они могут быть?
- Какими другими способами я смогу достичь желаемого? Какие способы наиболее успешны?



- Как я могу преодолеть препятствие, которое может появиться на моем пути? Как можно обойти препятствие, которое я сам себе создал?
- Каков мой план действий при непредвиденных обстоятельствах? Какую стратегию я смогу разработать для того, чтобы хорошо это сделать?
- Что еще можно сделать, чтобы все это реализовалось?
- Что я могу делать периодически, например раз в неделю?
- Какие еще альтернативные решения могут быть доступны? Какие шаги здесь можно сделать?
- Что будет вдохновлять в процессе выполнения? Каким образом можно получать удовольствие от этого процесса?
- Как я сегодня смогу заменить один продукт на более полезный?
- Что полезного я в силах сделать сейчас для своей жизни и своего саморазвития, что у меня уже есть в ресурсах?
- Что можно сделать на этой неделе, чтобы приблизить достижение результата?
- Как я смогу сегодня сделать себя хоть немножко здоровее и крепче?
- Что я могу делать в течение пяти минут ежедневно, чтобы увеличить свой доход?
- Какой есть отличный способ, с помощью которого я смогу начать зарабатывать деньги? Какие возможности были рассмотрены?
- Что мне нужно сделать, чтобы получить хорошую работу? Каким должен быть мой первый шаг? Какие шаги следует предпринять потом?
- С кем я могу проконсультироваться по вопросу получения хорошей работы? - Кто из моих друзей может мне помочь?
- Что я смогу сделать сейчас для продвижения в своем деле?
- Что я смогу сделать сегодня в течение 5 минут, чтобы чувствовать себя лучше?
- Что я смогу сделать сегодня для улучшения отношений?
- Если бы здоровье стояло для меня на первом месте, что бы я сегодня делал иначе?
- Есть ли какой-то способ, при помощи которого я могу напоминать себе выпивать больше воды?
- Каким образом я могу включить несколько минут упражнений в свой ежедневный график?
- Что меня ограничивает прямо сейчас в этом деле (намерение и т.д.)? Что можно сделать?
- Что удалось легче всего? Что в этом помогло?
- Что было самого сложного в этом процессе и почему? Как можно



преодолеть свое состояние?

- Насколько довольны результатом, которого уже достигли? Как будет понятно, когда цель будет полностью достигнута?
- Какие из сигналов помогут определить, что цель достигнута? Как будет ясно о том, что поставленная цель достигнута?
- Когда можно уверенно сказать, что задача завершена?
- Над какими новыми задачами хотелось бы поработать?
- Как вы себя сейчас чувствуете? Что происходит в теле?
- Как поменялось ваше состояние в процессе? Что изменилось в ощущении себя и своей свободы проявлять себя в жизни?
- Удалось ли почувствовать вкус творчества и соединиться с состоянием Творца

Часто мы много энергии тратим на удержание в голове еще неделанного, и порой гораздо больше, чем ее требуется на завершение дела. Задавайте себе вопросы как можно чаще, и тогда ваш мозг будет накапливать их, анализировать и генерировать в интересные и полезные ответы. Когда страх спит, мозг вбирает вопросы, а затем, когда сочтет нужным, выдает ответы.

В начале применения для себя практики кайдзен задачи для решения могут быть очень маленькие, из разных областей жизни.

Например:

- Как произнести хорошую речь.

Планируем и нейрографируем эту задачу (создаем свой кейс – несколько работ на одну тему):

- 1) Запишите по одной задаче, которая может помочь в воплощении цели, например:

- Я составлю схему/план речи.

Используем алгоритмы нейрографики:

- алгоритм SCORE, ищем ресурсы, которые находятся рядом;
- алгоритм Цель-Достижение-Результат, для проектирования красивого будущего достижения своей цели;



### Вопросы к себе:

- С чего можно начать реализацию своего плана?
- Каким образом мне это сделать?
- Какой план можно составить, чтобы легче достичь цели?
- С чего необходимо начать, чтобы достичь поставленной цели?
- Каким будет второй шаг?
- Как можно продвинуться еще дальше?
- Каков мой план действий при непредвиденных обстоятельствах?
- Какую стратегию я смогу разработать для того, чтобы хорошо это сделать?
- Каковы самые глубокие цели в стремлении произнести речь? Почему они важны?
- Что нового откроется, когда результат будет достигнут?
- Что изменится в жизни, когда эта цель будет достигнута? Что будет по-другому?

2) Идите от большего к меньшему. Запишите себе задачу на месяц, на день. Используем алгоритм True, для выявления возможности реализации шагов и использования их максимально эффективно.

- Я подготовлю первую фразу.
- Я подготовлю заключительное предложение.
- Я перескажу вслух несколько предложений из речи и сделаю аудиозапись, чтобы услышать, как они звучат.
- Для исправления дефектов своей речи я обращусь к логопеду.
- Я скажу свою речь перед зеркалом, чтобы увидеть свою мимику и жесты.
- Я прочитаю книги, чтобы пополнить словарный запас.
- Я поищу возможность послушать других спикеров.

### Вопросы к себе:

- С кем я могу проконсультироваться по подготовке речи?
- Кто из моих друзей может мне помочь?
- Что я смогу сделать сейчас для продвижения в своем деле?
- Что полезного я в силах сделать самостоятельно, что у меня уже есть в ресурсах?

3) Определите себе минимум, который вы будете делать ежедневно. Надо прописать себе минимум, который делается в любом случае. Использовать для этого можно следующие алгоритмы нейрографики:



- алгоритм АСО, для снятия своего напряжения, ограничений, препятствий на пути к цели (кейс - не менее 3-4 работ на одну тему);
- алгоритм АВН, для определения желаний и намерений;
- алгоритм Коммуникации, для выстраивания взаимоотношений.
  
- Я буду говорить по 4 скороговорки для выработки четкой речи.
- Я выучу стихотворение по частям.
- Я выберу и прочту книгу для расширения словарного запаса.
- Я наизусть прочту вслух стихотворение другу.
- Я начну заучивать части своего доклада и рассказывать их вслух

Вопросы к себе:

- Какими другими способами я смогу достичь желаемого?
- Какие возможности были рассмотрены?
- Какие способы наиболее успешны?
- Что будет вдохновлять в процессе выполнения?
- Каким образом можно получать удовольствие от этого процесса?
- Что меня ограничивает прямо сейчас это сделать? Что можно сделать?
- Что было самого сложного и почему? Как можно преодолеть свое состояние?
- Как будет ясно о том, что поставленная цель достигнута? Что будет следующее?

Критерием выполненной нейрографической работы будет являться то, какое ощущение и какое новое чувство вы испытываете. «Какое впечатление я получаю по итогам каждой работы?!». Чтобы то, что до этого было отрицательным впечатлением, получило совершенно другое качество.

Аналогично решаются и такие задачи:

- Как написать курсовую/дипломную работу или реферат.
- Как проехать по незнакомому городу.
- Как общаться с людьми.
- Какой телевизор купить,
- Какой курс прослушать в школе.
- Какое платье надеть на вечер.



Уже через неделю ежедневной практики выполнения первых шагов, начинаешь чувствовать себя лучше. Какие-то дела, которые откладывались в долгий ящик, будут сделаны. Тяжесть от морального груза становится меньше. Вспомните, как легко становится, какой подъем энергии и праздник в душе, когда мы говорим себе: «Я сделал это!». А ведь можно устраивать для себя такие праздники регулярно!

В результате применения нейрографики в практике кайдзен достигаются следующие позитивные результаты:

- развитая способность эффективно выполнять обязанности;
- зрелость как результат компетентных действий;
- избегание ненужного стресса и поведенческих последствий, которые могут возникнуть из-за чрезмерного промедления;
- больше свободного времени для приятных и полезных занятий;
- преимущества репутации успешного человека;
- повышение уверенности в себе как результат действий по достижению позитивных результатов;
- изменение качества жизни.



*«Махните на себя рукой. Начните действовать сейчас. Пока нервны и несовершенны, или тянете резину, или нездоровы, или ленивы, или ищете любые другие ярлыки, при помощи которых вы могли бы описать себя. Идите вперед и будьте лучшим несовершенным человеком, которым только можете быть и начните с того, что вы хотите выполнить прежде, чем умрете.» доктор Ш.Морита*

*«Берите маркер, начинайте менять свою жизнь».  
«Мы создаем карту реальности. Знаете, много интеллектуалов сейчас пользуется словом «дорожная карта». В телевизоре можно услышать: «Проложили дорожную карту». А когда смотришь, карты нет. Есть только буквы и цифры. Мы рисуем эти карты. А когда все видят одно и то же, одинаково рассматривают, то у всех появляется одна реальность, вызванная в визуальном мире».*

*Dr. Павел Пискарёв, топософ, психолог, архитектор, профессор.*

## **Заключение**

Нейрографика сейчас входит в жизнь многих людей, которые с помощью рисунка учатся менять свою реальность. Используя нейрографику во взаимодействии с кайдзен, получается вырабатывать у себя новые привычки, со временем внедряемые в повседневную жизнь.

Начните свое преображение. Подвергните изменениям и себя, и свою среду, не бойтесь внедрять и искать новые способы выполнять привычную работу.

В итоге, даже если это пока еще не будет соответствовать желаемому уровню, идеалу, уже будут сделаны шаги к грядущим переменам. Согласитесь, медленно двигаться вперед — намного лучше, чем суетливо топтаться на одном месте.

Очень важно, что обучившись методу нейрографики, в дальнейшем его можно применять самостоятельно. Тогда, после освоения базовых навыков, в собственных руках появится инструмент, позволяющий исправить возникшую ситуацию, избавиться от устаревших и неэффективных шаблонов поведения, настроить жизнь, организовать свою реальность.

За время обучения на курсе «Инструктор Нейрографики» мною освоены:



- навыки рисования;
- новый метод познания и трансформации себя и мира;
- работа со своим психическим содержанием;
- устойчивый тонус и мотивация к действию;
- снятие внутренних напряжений;
- позитивные изменения и отклик в окружающей среде;
- уникальные компетенции в композиции и в коучинге;

Для меня нейрографика стала инструментом, который дал возможность творческого самовыражения, самостоятельной работы со своими задачами, и получать при этом результаты. В лучшую сторону изменились отношения с 17 близкими, друзьями, коллегами, появились новые занятия и увлечения, путешествия. Теперь для меня это способ мышления, организации жизни, способ принимать решения, находить ресурсы, не только на бумаге. И, если мне нужно срочно решить какой-то вопрос или понять какой-то урок, пройти трудную ситуацию, в которой еще нет ответа, я беру бумагу, маркер и карандаши, просто сажусь и начинаю вести свою мысль - нейролинию. И нейрографика - это именно тот инструмент, который может помочь в реализации мечты.

#### Литература:

- «Кайдзэн: ключ к успеху японских компаний» — Масааки Имаи, 1986;
- «Гэмба Кайдзэн: Путь к снижению затрат и повышению качества» — Масааки Имаи, 1997;
- «Искусство действовать»- Грег Крэнч, 2015;
- «Стратегия кайдзен для успешных организационных перемен»- Майкл Коленсо, 2002;
- «Путь кайдзен»- Роберт Маурер, 2005;
- «НЕЙРОГРАФИКА: Позитивные изменения своими руками», Павел Пискарев Ph.D, 2019;
- «Достижение целей: Пошаговая система » - Аткинсон М., 2013;
- Материалы вебинаров инструкторского курса, 2019

**[Ссылка на дипломную работу Якимовой Елены в авторском стиле](#)**

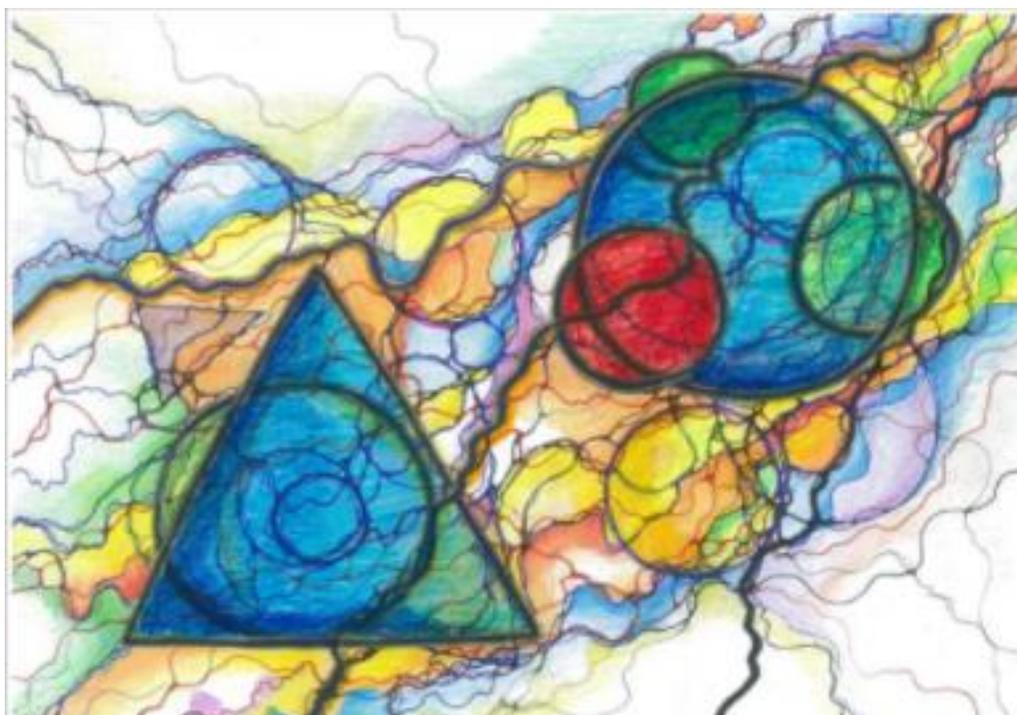


## Работы

Тема: раздражение из-за поведения близкого человека



Тема: дела на работе





Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности. Практика омоложения.

**Автор:**  
**Якшта Ольга**  
**Супервизор:**  
**Карисон Леон**

**Тема:**  
**Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности. Практика омоложения.**

Для человека старение всегда имело особое значение. Веками философы обсуждали причины старения, алхимики искали эликсир молодости, а многие религии придавали старению священное значение.

Проблема увеличения продолжительности человеческой жизни, отдаления старости и продления юности - очень старая и вечно юная. Люди всегда хотели прожить долгую и здоровую жизнь.

Продление жизни и сохранение здоровья – две стороны единого явления.

В своей работе я предлагаю рассмотреть тему омоложения и продления жизни.

Организм человека является неотъемлемой частью вселенной. Он представляет собой сложную саморегулирующуюся систему, находящуюся в динамическом равновесии с внешним миром.

Тело человека, это колоссальной сложности конструкция, с невероятными возможностями и способностями управления реальностью.

Давайте задумаемся, каждый для себя, что он думает по поводу преклонного и не очень возраста, сколько лет себе определил жить.

Для следующей практики нам потребуется 10 небольших, самых простых листов бумаги, ручка или карандаш.

Упражнение : “Поиск отрицательных установок по поводу преклонного возраста”.

На каждом листе пишем по одной установке о возрасте.



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

Тут же рядом пишем откуда взялась эта установка, вспоминая самый первый момент ее появления.

Например:

Преклонный возраст это:

1. неизбежность различных болезней

2. Физическая немощь.

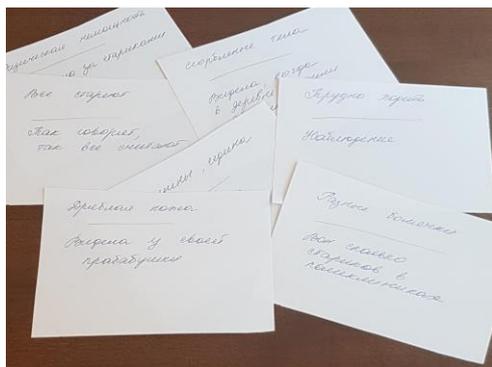
3. и т.д.

Откуда это появилось:

мама так говорила.

пришлось ухаживать  
за физически немощной  
бабушкой

Это процесс поиска и принятия скрытого ограничивающего убеждения.



Когда вы это пишете, вы:

- одновременно любите и принимаете себя, вместе с неправильными убеждениями;
- осознавайте, что вы готовы избавиться от них, т.к. они являются ограничивающими, разрушительными и ложными.

Обсуждаем и делаем выводы.

Упражнение: "Удаление отрицательных установок по поводу преклонного возраста".

Закрываем глаза. Берем первый листик.

Медленно настраиваемся на первую установку.

Стараемся ее почувствовать, прочувствовать, прожить, всеми органами чувств. Хорошо, если удастся ощутить, где она находится в теле.

Мысленно подводим этот сгусток ощущений к листу, резко открываем глаза и рисуем, как в АСО каляку-маляку с ощущением отделения ее от себя и переноса на лист. Между собой и листом представляем очень большой



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

предмет ( например круизный лайнер).

Прерываем визуальный контакт с этим выбросом.

Так проделать со всеми установками.



Важно понять, что это всего лишь мысли. Иногда они кажутся нам истинными, но это лишь потому, что слишком много людей вокруг нас верят в них и живут в соответствии с ними.

Теперь берем наши листики с каляками-маляками и ритуально их уничтожаем, разрывая на мелкие кусочки.

Ритуально! Что это значит?

Нам надо, чтобы хоть один человек кроме нас самих это видел! Таким образом в коллективном бессознательном закрепляется программа.

Затем эти обрывки выкидываем в мусор, но эффективнее выбросить в проточную воду (унитаз или реку), чтобы вода это смыла и растворила.

Именно вода, а не огонь! Вода стирает информацию, а огонь фиксирует! Поэтому смываем!

После этого упражнения выравниваем свое энергетическое тело и делаем гармонизацию.

Обсуждаем состояние после проделанной работы. Какие произошли изменения? Какие ощущения?

Свои мысли мы уже знаем, теперь давайте посмотрим состояние здоровья на сегодняшний день.

Упражнение: "20 слов за 2 минуты на тему моего здоровья."

Выписываем все, что, где нас не устраивает (одним словом просто указываем орган или место).

Пишем честно, не скрывая перед собой!

*Дальше отвечаем на следующие вопросы:*



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

"Я хочу быть здоровым, молодым, красивым?"

"Сколько лет я смогу прожить исходя из своего сегодняшнего состояния?"

"Сколько лет я планирую прожить?"

*Определяем свои:*

- вредные привычки – кофе, чай, курение, алкоголь,
- навязчивые мысли о «плохих» поступках в прошлом,
- отрицательные мысли о себе, как о представителе пола и т.д.

Прорисовываем техниками АСО избавление от вредных привычек, зависимостей и отрицательных установок о себе.

*Например тема АСО : "Моя зависимость от сладостей."*

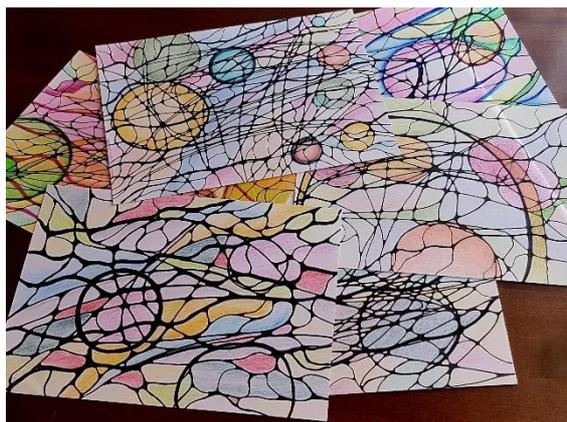
Я понимаю, что сладости вредят моему здоровью, от них лишний вес, повышение сахара, портится кожа и т.д. Я очень хочу уйти от этой зависимости.

Делаю выброс. И далее по всем пунктам базового алгоритма. Округление, фигура и фон, интеграция, линии поля, фиксация. Одновременно держу внимание и ловлю рефлексии тела, эмоции и мысли.

Можно при желании прорисовать все по отдельности, например-каждую зависимость, либо выделить это в одну тему: "Мои вредные зависимости", "Мои отрицательные мысли о себе" и т.п.

Здесь большое поле для работы, и имея много времени и желания, можно хорошо это все проработать.

Темы: "Сколько лет я планирую прожить?", "Как я могу сделать жизнь качественной?", "Как улучшить свое состояние?" прорисовываем алгоритмом АВН, выявляя намерения и проводя глубинные раскопки.



Далее мы обсуждаем сделанную работу и проговариваем все, что получилось.



*Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности. Практика омоложения.*

Человек всегда транслирует в окружающий мир свое внутреннее состояние и получает в ответ «подтверждение» своей правоты.

Молодость и здоровье, создается вашими собственными представлениями о самих себе.

Если человек ощущает себя молодым, здоровым, физически совершенным, он таким и будет.

И если исходить из того, что мы создаем свой мир собственными мыслями, то мы можем создать все, что угодно. Т.е., что мы выбираем, то мы и имеем.

Действительность отличается гибкостью и подлежит исправлению!

Наша система тело\разум – выражение того же квантового поля, которое составляет основу всего, что существует во Вселенной.

Следовательно, мы можем строить свое отношение к собственному телу и процессу старения, исходя из этих же квантовых принципов. Если их перефразировать применительно к нашему телу, они будут звучать следующим образом:

- Мы – это не только физическое тело, с которым мы отождествляем себя по привычке. Наша сущность – это поле бесконечных потенциальных возможностей.
- Наше тело составляет единое целое со всей Вселенной. Когда мы совершенно здоровы, или целостны, мы ощущаем это единение. Мы чувствуем свою ограниченность только в случае дискомфорта или болезни. А это происходит от ощущения отделенности себя от целого, от Вселенной.
- Мы способны совершать квантовые скачки в ощущениях и интерпретациях. Совершая такой скачок, можно изменять не только ощущение своего физического тела, но и саму его структуру. Наше физическое тело способно совершить квантовый скачок из одного биологического возраста в другой, не проходя через все промежуточные возрасты.
- Наше тело является одновременно материальным (подобным частице) и нематериальным (подобным волне). Вы сами выбираете, ощущать ли свое тело как физическое или как сплетение энергии, трансформации и разума.
- До того, как вы решите, какой биологический возраст выбрать, в вас



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

заклучены все возможные биологические возрасты. Вам решать, какой возраст вы хотите иметь.

Таким образом, сознание и тело теснейшим образом связаны между собой.

Наше тело состоит из физиологических систем, органов и тканей, но в основе всего этого лежит собрание молекул.

Наше сознание состоит из идей и убеждений, воспоминаний и желаний, но, главным образом - из собрания мыслей.

Всякий раз, когда у вас возникает мысль, в вашей нервной системе происходят процессы, которые оказывают влияние на все тело.

Застой между сознанием и телом ведет к старению и болезням.

Оживление связи между сознанием и телом приводит к выздоровлению и обращению процесса старения вспять.

Самое значительное, что мы можем сделать – это изменить свои собственные взгляды на жизнь, на реальность и начать действовать в соответствии с новыми убеждениями которые сами же себе и определяем.

Нейрографика нам в этом может значительно помочь.

Упражнение: "Воспоминание о молодом сознании и мозге"

Берем лист бумаги и маркер.

Для работы настраиваемся, через небольшую медитацию.

Вспоминаем ситуации, когда быстро что-то выучил, понял, принял решение, принял другую точку зрения, был молод, быстр, смел, подвижен и т.д.

Запоминаем ощущения.

Открываем глаза и начинаем рисовать круги, перенося на лист эти гармоничные ощущения и воспоминания.

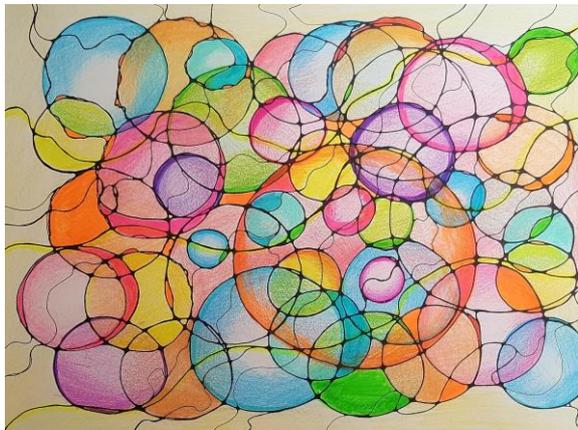
Добавляем нейролиний, нейрографируем, тем самым, еще больше активируя и интегрируя в нашем теле и сознании эти моменты жизни, эти



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

ВОСПОМИНАНИЯ.

Отслеживаем и записываем свои ощущения.



Рекомендации:

Делать эту медитацию (вспоминать состояния) регулярно, лучше по 2-3 раза в день.

Раз в день, на небольшом листике (можно в блокноте) прорисовывать это состояние, чтобы это закрепилось.

Вспомнить до 10 эпизодов «молодого мозга», записать, поочередно прорисовать.

Упражнение: *“Ощущаем себя в более молодом возрасте.”*

Самостоятельная практика на 15 дней.

Каждый день, в течение 15 дней, проживать в более молодом возрасте, ежедневно убирая по 1 году.

В этом упражнении мы будем каждый день рисовать "Мой возраст" на небольшом формате (чтобы не занимало много времени) в виде фейерверка, из алгоритма цель-достижение-результат. Каждый день убираем 1 год.

Ведь даже меняя малую часть, мы меняем всю структуру целиком.

Например: «Я живу с ощущением 40 летнего возраста, затем 39 летнего и т.д.»

фейерверк мне 40, фейерверк мне 39 и т.д.

Таким образом дойти до того возраста, в котором ощущаешь себя наиболее комфортно в пределах минус 15 лет.

Рекомендуется перерыв две недели





Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности. Практика омоложения.

с выполнением вышеуказанных практик.

*Мы с вами художники своей жизни, а наша жизнь – наше величайшее произведение.*

*Каждый миг жизни – это миг творения, и содержит в себе бесконечные возможности.*

*Каждый момент приносит новые возможности, пути, решения.*

Осознав, что скорость старения человеческих существ не одинакова, ученые предложили три различных способа оценки для характеристики возраста человека.

1. Хронологический возраст, который соответствует указанному в вашем свидетельстве о рождении. Свой хронологический возраст вы не можете изменить.
2. Биологический возраст является мерой того, насколько хорошо функционируют ваши физиологические системы. Это самая важная составляющая процесса старения. Ваш биологический возраст может сильно отличаться от хронологического.
3. Психологический возраст – это ваше субъективное восприятие, то, насколько старым вы себя чувствуете.

Биологический возраст- ключевая составляющая процесса старения.

Биологические показатели сорокапятилетнего человека, который постоянно следит за собой, могут соответствовать показателям, типичным для хронологического возраста тридцать пять лет. И наоборот, сорокапятилетний человек, не обращающий внимания на свое здоровье, может иметь биологические показатели, характерные для людей, на много лет старше.

«Биомаркер старения — это биологический параметр, по которому в отсутствии болезни можно предсказать функциональное состояние организма лучше, чем по хронологическому возрасту»

*(Spring, S. BIOMARKERS OF AGING GEORGE T. BAKER, 111 1 and RICHARD L. SPROTT 2. Health Care (Don. Mills).)*

В зависимости от целей исследования, существует большое количество предложенных разными исследователями тестов в определении биологического возраста.



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

Возьмем несколько таких биомаркеров определения биологического возраста для взрослых лиц:

1. Емкость легких
2. Слуховой порог
3. Кровяное давление
4. Регулирование сахара в крови
5. Жир в теле
6. Плотность костей
7. Мышечная масса
8. Сила мышц
9. Зрительный порог

Когда врач хочет проверить состояние конкретных биохимических показателей вашего организма, он берет кровь для анализа. Результаты тщательного изучения крошечного образца считаются справедливыми для всего тела.

Например, если вы хотите проверить уровень сахара крови, достаточно изучить самое малое ее количество, которое можно получить после булавочного укола.

Предполагается, что то, что справедливо для одной капельки, также справедливо для каждой капли крови вашего тела.

Это означает, что целое содержится в каждой части: стоит измениться одному аспекту, меняются все.

Применяя этот принцип к обращению старения, можно заметить, что здоровое смещение какой-либо одной составляющей жизни, окажет влияние на все ваше состояние в целом.

О гомеостазе-

Чем больше вы способны заменить жизнеразрушающие решения - жизнеутверждающими, тем более глубокую пользу вы будете ощущать физически, эмоционально и духовно.

Обратив вспять один из биологических маркеров старения, вы обратите вспять почти все остальные.

Например:



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

- Укрепление вашей мышечной силы ведет к увеличению плотности костей.
- Увеличение емкости легких- усиливает иммунную функцию.

Тело голографично, следовательно, изменяя один из биомаркеров, вы оказываете влияние на все остальные.

Прорисовываем АСО на биомаркеры актуальные для вас.



Темы АСО :

"Мой идеальный слух"

"Укрепление мышечной массы"

"Нормализация сахара в крови"

"Идеальное зрение"

Сейчас мы с вами (каждый индивидуально), создадим для себя программу, которую назовем "Мой Биостат"

Биостат, это программа, ясный «проект» своей цели – здоровья, долголетия, молодости.

Подобно тому, как термостат регулирует температуру в помещении, доводя ее до конкретного заданного значения, ваш БИОСТАТ будет организовывать вашу психологию и биологию, нацелив их на выбранный вами биологический возраст.

Это происходит благодаря следующему механизму:

Ваше решение придерживаться конкретного БИОСТАТА будет непрерывно влиять на тело.

Объясняется это тем, что намерение, благодаря его безграничной организующей силе, влияет на биохимические процессы вашего организма.

Постоянное осознание своего БИОСТАТА будет влиять на ваше мышление, ваше настроение и ваше поведение и будет укреплять ваше намерение поддерживать свою биологию на заданной точке.



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

Мы уже проделывали упражнение, где проживали каждый день в более молодом возрасте, уменьшая свой возраст на год каждый день.

Определим сначала свой возраст, который мы можем иметь реально в настоящее время (смещение внутренней точки отсчета).

Для этого из числа своего хронологического возраста вычитаем любое в пределах 15 (например:  $60 - 15 = 45$  или  $60 - 10 = 50$  и т.д.).

15 – это максимум!

Проведем небольшую медитацию.

Закрываем глаза. Вспоминаем место и время, когда нам было очень спокойно и гармонично .....и там, в том состоянии мы вызываем выбранное число на внутренний экран, просматриваем его.

Внимательно слушаем, проверяем свои ощущения – вам спокойно с этой цифрой, не вызывает ли она у вас неудовольствия, дискомфорта, страха? Симпатична ли вам эта цифра? У некоторых эта цифра может измениться на меньшую (в пределах 15) или большую, либо может остаться значение вашего хронологического возраста.

Выход из этого состояния.

Этот возраст, который мы определили для себя в нашей медитации, мы можем иметь реально в настоящее время. Если все же возникли сопротивления, как и всегда алгоритм снятия ограничений вам в помощь!

Берем лист и маркеры, мы ведь на Нейрографике!

На второй стороне листа, или прямо здесь же сбоку, пишем все положительное, что хотим иметь в плане внешнего вида и здоровья, то есть параметры своего тела, вес, выносливость и так далее.

И обязательно впишите один из основных для вас биомаркеров! -

*Например:* Укрепление мышц. Это то, что мы обязуемся делать!

Алгоритм Биостат:

Тема: Проект идеального здоровья, долголетия и молодости.



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

Композиция:

- В центре листа кругом обозначаем себя.
- Запомненное, комфортное число, красиво вписываем в центре.
- Объединяем все нейро графическими линиями.
- Обозначаем дополнительными фигурами наш биомаркер (например: укрепление мышц, которое мы обязуемся делать) и желаемые характеристики.

Далее выполняем все пункты базового алгоритма : сопряжения, фигура и фон, большие фигуры, линии поля, фиксация и тема 2.0.

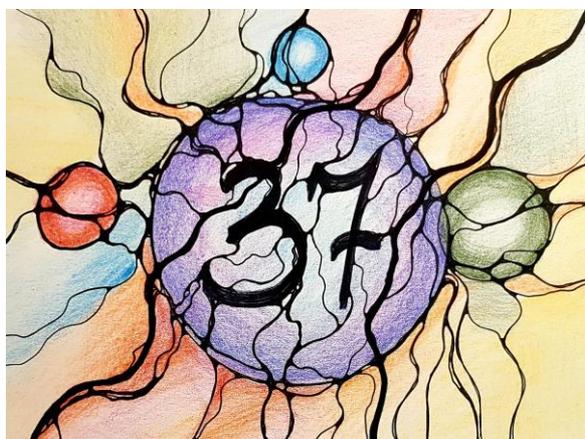
Пишем это число, очень вдумчиво, соблюдая три составные эффективности. Это:

**ЖЕЛАНИЕ.** Спросите себя: «Действительно ли я от всей души желаю это?» Вам необходимо иметь искреннее желание создать то, что вы решили.

**ВЕРА.** Спросите себя: «Действительно ли я верю, что этот возраст мне доступен?» Чем больше вы верите в выбранную вами цель и в возможность ее достижения, тем большая вероятность, что вы ее достигнете.

**ПРИЯТИЕ.** Спросите себя: «Действительно ли я совершенно сознательно желаю таким быть?» Вам необходимо быть готовым принять и иметь то, к чему вы стремитесь.

При встрече с сопротивлением на положительный ответ на эти вопросы - рисуем АСО (делаем выброс).



Если все в порядке, мы хотим, верим и принимаем это в свою картину мира, то берем лист и маркер и за дело!

У нас получилась красивая картинка с образом нашего возраста, с ощущениями и эмоциями, которые мы получили в медитации и рисуя ее.

Что делать теперь?

Можно повесить рисунок на видное место, чтоб наш взгляд почаще фиксировался на этом рисунке и отправлял сигналы в мозг. Но как показывает опыт, наиболее эффективно, сделать этот рисунок как заставку



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности. Практика омоложения.

на телефоне или компьютере. Таким образом мы непроизвольно будем наткаться своим взглядом на наш рисунок помногу раз за день, что повысит эффективность.

Молодость и здоровье – это всегда радость от любого проявления жизни.

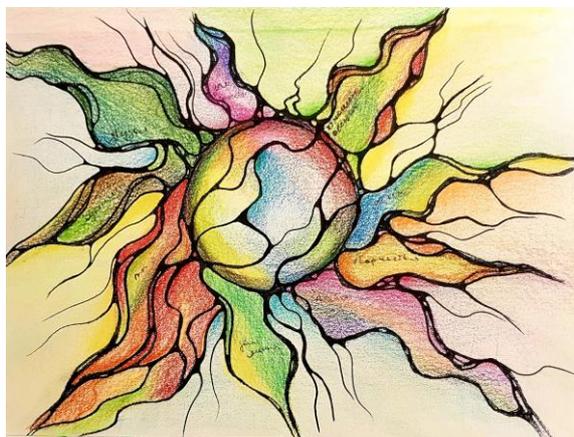
### Медитация: «Наполняемся радостью»

Закрываем глаза. Вспоминаем состояние, когда нам было очень смешно, радостно, весело. (книга, кинофильм, смешной случай и т.д.)

Погружаемся в свое воспоминание: что мы делаем, какие ощущения. Там нам смешно, весело, вы счастливы. У вас состояние радости жизни. В этот момент все прекрасно и удивительно.....

Приближаем это состояние к себе в здесь и сейчас, сливаемся с ним, пропитываемся всеми ощущениями.

А теперь проявим творчество и порисуем свою радость.



Если это спокойная радость, то можно изобразить круги, если радость фееричная, то рисуем фейерверк. Здесь чувствуем себя и проявляем свое творчество, мы ведь художники!

Рекомендация делать эту медитацию ежедневно по утрам, пока это состояние станет естественным.

Картинку вешаем на видное место и заряжаемся радостью созерцая ее.

Рекомендуемый перерыв – две недели.

Упражнение: “Практика омоложения.”

С помощью данной практики можно:

1. Исцелить любой орган и любую часть тела, даже если она начала разрушаться.
2. Делать более совершенными эволюционно любой орган, любую



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

часть и любую функцию тела .

3. Менять форму тела так, как Вы считаете, Вам больше подходит.
4. Полное омоложение своего тела и всех его функций.

Нам потребуется:

Лист бумаги со своим изображением в полный рост (по желанию).  
Можно просто образно изобразить себя .

Маркеры, цветные карандаши.

Разумный человек сам строит свое тело, он его хозяин!

Вы, наверное, слышали о том, как некоторые Святые буквально за короткий промежуток времени исцеляли совершенно больных людей.

Как говорится – творили чудеса. Но только это не чудеса.

Это – знание, а главное, умение пользоваться им.

И это знание – это изменение информации больного места.

Далее текст медитации, но, так как мы занимаемся нейрографикой, мы это прорисуем.

Вы находитесь в пространстве синего или фиолетового цвета.

Вдали сияет источник света - белого или прозрачного цвета.

Представьте его настолько ярким, насколько можете.

Думайте о нем как о том, кто может все, о всемогущем свете, о том, кто реализует все желания, давая им силу ....

Лучи исходят от него во все стороны, и, главным образом, хорошо почувствуйте пучок лучей, идущих в Вашем направлении.

Представьте перед собой, на удалении примерно 3-х метров, прозрачную фигуру синего цвета. Фигура эта – Вы сами, но не просто Вы, а Вы в идеале (совершенные). Т.е. эта фигура имеет всё на пределе совершенства.

У этой фигуры прекраснейшее здоровье, все органы и системы полностью здоровы и функционируют идеально, мозг работает на все 100% и



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

Т.д.

Это безукоризненный идеал совершенства во всем – в духовном и энергетическом развитии.

Яркий Свет Источника, проходя через прозрачную синюю фигуру (которая есть Вы в совершенстве), становится источником информации и передает информацию вам. И он проходит через Вас, внося в Ваше физическое тело и в энергетические тела данную информацию с Вашего идеала.

Во время практики могут появляться разные образы.

Это может быть некая дымка, тянущаяся от фигуры к Вам и проходящая затем сквозь Вас.

Или некий более насыщенный, густой свет, который как бы по трафарету идет от фигуры к Вам и т.д.



Это индивидуально и всё это может помогать Вам лучше чувствовать насыщение вас информацией света Источника.

Работать можно со всем, с чем пожелаете, здоровьем, весом, силой и т.д.

Пределов нет никаких!

Все это имеется в Вашем прообразе, в совершенной матрице, которая содержит в себе все Ваши совершенства и в которой всё находится в идеальном состоянии на информационном уровне, который всем управляет.

Будьте молоды, активны, здоровы и счастливы!

Всех благ вам!

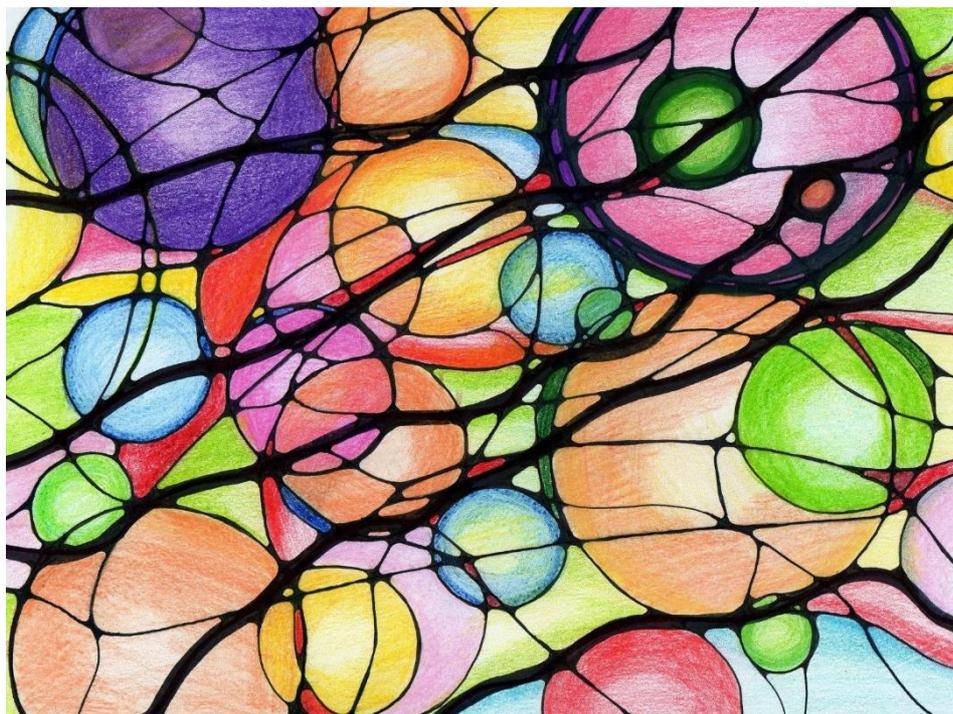
**[Ссылка на дипломную работу Якшта Ольги в авторском стиле](#)**



Якшта Ольга. Каждый миг жизни, как миг творения, содержит в себе бесконечные возможности.  
Практика омоложения.

## Работы

Тема: нелепая ситуация



Тема: увеличение в количестве и гармоничном качестве приятных встреч и общения

