



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

Дипломные работы Инструкторов НейроГрафики

2021 год

Авторы: М



Оглавление

Малышева Луиза	5
НейроГрафика – любовь моя.....	5
История моей клиентки.....	6
История моего чудесного исцеления.....	7
Еще один пример из практики.	8
Еще один удивительный кейс.	10
Что еще произошло у меня за этот год.....	11
Работы.....	14
Мальцева Марина	15
Эффекты творчества	15
Введение.....	15
1. Личный опыт исследований творческих состояний.	17
2.Открытие Нейрографики.....	20
3. Мультиролевая личность	23
Заключение.	37
Работы.....	40
Марющенко Наталья	41
Ветер внутренних перемен.....	41
Работы.....	49
Масловская Галина.....	50
Мой путь в НейроГрафике	50
Введение.....	50
Рождение проекта «Сад моей Души».....	51
Работы.....	63
Матузко Альбина	64
Работы.....	75
Мачюле Вита	76
Влияние НейроГрафики на мою жизнь	76
Работы.....	86
Меренков Павел	87
НейроКлуб	87
Начало.....	87
Кейс “НейроКлуб”	88
Моя трансформация за время курс.....	91
15 причин, почему мне нравится НейроГрафика	93



Заключение	95
Работы.....	96
Миглане Инна	97
НейроГрафика и бизнес с человеческим лицом.....	97
Нейрографика и Природа	97
Нейрографика и Человек	103
Нейрографика и Бизнес.....	105
Таблица для решения бизнес задач.....	107
Заключение	108
Работы.....	111
Мирошниченко Мария.....	112
Гармонизация Пространства с помощью метода НейроГрафика.	112
Теоретическая часть к диплому инструктора НейроГрафика.....	112
Введение.....	112
Креатив и современное искусство	114
Креатор должен коммуницировать	115
Работа с информацией.....	116
Как НейроГрафика и Алгоритм Выявления Намерений.....	117
Вывод.....	120
Работы.....	123
Митракова Анна.....	124
Мой путь героя.....	124
Услышать Зов.....	126
Принятие Зова.	127
Пересечение Порога.....	128
Обретение Хранителей, наставников, покровителей	129
Встреча с препятствием (с «драконом», «демоном»).....	130
Возвращение домой с Дарами	137
Работы.....	139
Мишустина Светлана	140
Опыт использования НейроГрафика	140
1. Мой путь к НейроГрафике.....	140
2. Выбор темы для дипломной работы.	142
3. Подготовка к марафону.....	142
4. Выбор алгоритмов для рисования.	143
5. Приглашенные спикеры.....	144
6. Марафон	145



7. Итоги и впечатления.....	161
Работы.....	164
Монакова Ольга.....	165
Использование алгоритмов НейроГрафики.....	165
1. Вступление.....	165
2. Основная часть.....	166
Заключение.....	173
Работы.....	174
Москвина Екатерина.....	175
Мой путь в НейроГрафике.....	175
Работы.....	183
Мощиньска Лариса.....	184
Гармонизация с помощью НейроГрафики.....	184
Вступление.....	184
I. Личная трансформация через алгоритмы Нейрографики.....	186
II. Алгоритм Гармонизация.....	190
2.1. Внутренняя гармонизация.....	192
2.2. Гармонизация сфер жизни.....	192
Заключение.....	193
Работы.....	195
Мустанова Гаухар.....	196
Мои изменения за период обучения.....	196
Работы.....	204
Мучник Ирина.....	205
Корректировка тревожных состояний методом НейроГрафики.....	205
1. Введение.....	205
2. Тревожность: понятие, причины и признаки.....	207
3. Способы коррекции и преодоления тревожности.....	210
3.1 Работа с тревожностью в психотерапии.....	210
3.2 работа с тревожностью в гештальт терапии.....	212
3.3 работа с тревожностью в телесно ориентированной терапии.....	214
4. Применение нейрографики в коррекции тревожности.....	216
Работы.....	238



Автор:
Малышева Луиза
Супервизор:
Северина Варвара

Тема:
НейроГрафика – любовь моя.

Я задаю себе вопрос, а как я жила без Нейрографики?

Сейчас мне кажется, что Нейрографика была в моей жизни всегда. А ведь рисовать я начала всего год назад. Совершенно случайно, но как мы знаем, все случайности не случайны. Прошлой осенью я была в очень тяжёлом эмоциональном состоянии. Меня буквально штормило от происшедшего в моей личной жизни. В отношениях с моим мужчиной был кризис. Я не знала как вернуть себе равновесие, гармонию, спокойствие. И тут меня пригласили на женские практики, конечно же, я согласилась, в надежде, что это мне поможет вернуться в комфортное для меня состояние.

Несколько дней практик не дали облегчения, я по прежнему чувствовала дисбаланс во всём организме. Однако в заключении женской программы, в качестве бонуса, нам предложили порисовать Нейрографику. Это слово я тогда услышала первый раз. Не понимая, что это, просто пошла в доверии к девушке, как узнала потом, Инструктору Нейрографики. Мы рисовали АСО. Тема для меня была очевидна – моё состояние дисгармонии. Рисовала я с удовольствием, процесс так увлёк меня, что даже когда закончился урок, я продолжала что-то округлять, подправлять, добавлять цвет... Сидела до глубокой ночи...

А утром я встала и даже не сразу поняла, что произошло. Но что, то совершенно точно изменилось. Я замерла, прислушалась и о чудо... Мне хорошо! Мне спокойно на душе! Даже более того, я хочу петь! Было ощущение, что я свалила какую-то большую, темную глыбу с плеч, освободила свою душу из долгого плена. В течении дня я наблюдала за собой, боясь вернуться в прежнее состояние, туда, где я находилась на протяжении долгого времени, но ничего о нём не напоминало.

Я улыбалась! Я радовалась! Мне, кажется, я даже светилась. К вечеру, под впечатлением от этого феномена, я начала искать информацию в Гугле



про Нейрографику. И узнала об Институте. У меня не было никаких сомнений, что я буду в нем учиться! Я хотела познать метод, который так чудесно помог мне. С помощью которого, я могла бы помогать людям.

Ощутила потребность, дать возможность людям справляться с тревожностью, с трудными ситуациями в жизни. Мне очень хотелось владеть этим уникальным инструментом – Нейрографикой и с её помощью сделать свой мир и мир других радостнее, счастливее.

Год, прожитый в стенах института, незабываемый. Он действительно счастливый! Много кейсов проработано самой, много кейсов моих клиентов. Я вижу результат и позитивные изменения. Все это вдохновляет и ведет вперед.

История моей клиентки

Расскажу историю моей клиентки. Назову ее Ирина. Девушка пришла на встречу со мной буквально с серым лицом. Было видно, что она проживает какую-то душевную боль. Боль читалась в глазах. Оказалось, что она рассталась с мужчиной, с которым её связывали длительные, более 10 лет, отношения. Произошло непонимание, неприятие какой-то его позиции. И вот уже в течении месяца она живёт в ожидании его звонка, а сама звонить не хочет. Не может наступить на горло своей гордости.

Она рассказала, что это были стабильные отношения, основанные на любви. Но как говорится нашла коса на камень. Мужчина любит Ирину, всегда во всём ей уступал. А в этот раз его позиция была принципиальной. Он тоже, судя по всему, страдал от непонимания. Я предложила порисовать АСО, мне было очевидно, что начинать надо именно с этого алгоритма, чтобы снять основной заряд, помочь психике расслабиться и увидеть больше вариантов развития ситуации.

Мы приступили к работе. Во время рисования клиентка стала вспоминать как Виктор, так зовут её мужчину, заботился о ней, предугадывал все её желания, искренне любил её, всегда стремился во всем ей помочь... Она вспомнила историю, как однажды они поехали отдыхать на Кипр в недорогой отель, где нет услуги – тапочки в номере. И вот когда они зашли в свой номер, Ирина воскликнула, что же она не подумала, в чем ходить в номере, А Виктор улыбаясь достал из чемодана ... тапочки! Новые! Он их купил перед поездкой специально. Вспоминая эту историю, Ирина заплакала.



Видимо пришло какое-то глубокое осознание, какой он заботливый, как он любит её. Потом она вспоминала другие истории, не менее волнительные и каждый раз плакала.

Когда моя клиентка перешла к этапу архетипирования, её лицо стало буквально светлеть. Она стала улыбаться, тело расслабилось. И истории стали всплывать весёлые из их совместной с Виктором жизни. Мы даже смеялись во время сессии. К окончанию рисования, когда я спросила, что она чувствует сейчас? Ира ответила, что хочет срочно позвонить своему любимому.

В тот же вечер она написала мне слова благодарности. Они помирились. Долго говорили, рассказали как скучали весь этот месяц друг без друга, как буквально страдали. Я не видела Ирину месяца два. А потом мы случайно встретились. И тогда она мне сказала самые важные слова. Буквально: «Луиза, я так благодарна тебе! Наши отношения не просто были спасены, они перешли на новый уровень. Мне казалось, что они угасают что-ли... А сейчас у нас снова огонь и понимание!»

Хочется также поделиться еще одной волшебной историей, которая произошла лично со мной.

История моего чудесного исцеления

Весной этого года я должна была лечь на операцию. Стояла полгода в очереди к известному хирургу, про таких говорят, что у них волшебные руки. Готова была ждать эти полгода, только бы попасть к нему. Здесь важно уточнить, я по жизни крайне редко болею, но так произошло, что за три дня до операции мне резко стало плохо. В понедельник, в 8 утра, надо быть в клинике, здоровой и полной сил. Даже лёгкое недомогание – противопоказание против операции. А в пятницу у меня поднимается температура.

Сказать, что я была в отчаянии, не сказать ничего. Неужели я должна отложить операцию, которую ждала полгода! Вечером я приняла лекарство в надежде, что со мной что-то несерьезное и утром встану здорова.

Однако, к моему сожалению в субботу температура снова начала подниматься выше, стали проявляться другие признаки простуды, запершило горло и в носу появились неприятные симптомы. Надо было срочно принимать меры! Что я могла сделать? Или отменить операцию, или вспомнить, что владею уникальным методом.



Конечно же, я села рисовать АСО! Мощный выброс! Я выбросила на лист все, и своё отчаяние, и что надо звонить хирургу, и отказываться от операции, и переживания, что теперь меня поставят в хвост очереди ожидания, а это ещё полгода. В тот момент у меня было ощущение, что я выбросила на лист и свою болезнь. Мой новенький маркер не выдержал и сломался. Я взяла другой и продолжила. Я скругляла, вносила цвета, добавляла линии, снова скругляла. Несколько часов жила в параллельной реальности. Мне было то жарко, то холодно, глаза порой отказывались видеть, но я твердо была настроена завершить эту работу. Наконец, все закончив, я легла спать.

В воскресенье я проснулась, чувствуя себя гораздо лучше. Меня это очень вдохновило. Температуры не было и першение в горле прошло. Только небольшое посапывание носа говорило, что организм чувствует себя не на все 100. Но! У меня в планах был второй рисунок! И я искренне верила в его силу. Должна добавить, что моя дочь всё это время наблюдала за мной, постоянно приговаривая: «Мама, звони хирургу, скажи, что не приедешь!» На что, я ей уверенно ответила, в понедельник я буду в клинике, вовремя.

Вечером я собрала сумку на операцию. И снова села рисовать АСО! Мой выброс был не менее мощный, чем накануне, а может даже сильнее. Ведь у меня не оставалось времени. У меня была всего одна ночь. Остатки своего недомогания я оставила на листе. Завела будильник на 6 утра, в 8 я должна быть в клинике, и легла спать. Утром я открыла глаза незадолго до звонка будильника. Есть во мне свои встроенные часы, которые никогда не подводят. И первым делом, начала прислушиваться к организму, в поисках хоть какого-нибудь недомогания.

Я чувствовала себя отлично! В 8 утра, как часы, я была в клинике. Операция прошла успешно! За этот год я стала видеть как работает Нейрографика. Как она поднимает на глубоких уровнях психики пласты, где хранятся травмы прошлого, не дающие ощущать радость жизни в настоящем. Часто клиент приходит с одним запросом, а в процессе сессии тема кардинально меняется, как раз потому, что открываются причины, которые влияют на неудовлетворение какой-то сферой жизни. И надо сначала убрать, удалить эти причины.

Еще один пример из практики.

Ко мне пришла девушка с запросом, что ее не устраивает ее работа. Ей очень тяжело заставить себя каждое утро ходить в офис. Она буквально переламявает себя. Я предложила порисовать кейс из 3 работ. Начали мы с



АСО. Когда клиентка актуализировала тему, в словах был негатив, один сплошной негатив. Я почувствовала, насколько действительно это больная тема. Она начала рисовать. Вдруг полезли такие травмы. Травмы полученные много лет назад, связанные с обидами на своих начальников и на мужчин вообще. Когда она была ещё совсем молоденькая и пришла на первую свою работу, у неё произошел серьезный конфликт с руководителем. Буквально она пережила унижение. Потом был еще один негативный опыт, когда уже другой начальник сначала имел виды на неё как на красивую девушку, а получив отказ, начал ко всему придирается и выживать из коллектива. Все эти истории, с разным сценариям, повторялись.

Далее открылась еще одна травма, еще одна боль, которую она носила в себе, полученную от мужчины в близких отношениях. Я стала ее расспрашивать, просила рассказать про отношения в семье, с папой, братом... И увидела, что у нее глубокая обида на всех мужчин. Она их и боится, боится получить очередную боль. И вообще у неё нет уважения к мужчине, к мужскому началу.

Тема 2.0, после рисования, звучала уже иначе – отношения к мужчинам. Клиентка смогла осознать всю цепочку, произошедшего. Травма полученная на первой в жизни работе, потом на другой. На этом фоне не очень складывались отношения и в личной жизни. Так у нее за годы сложился страх ходить на работу. Сложилась схема в подсознании работа – это страх, боль, неприятности. И все эти негативные впечатления были получены в взаимоотношениях не просто с начальниками, все они были мужчинами. Я дала клиентке домашнее задание. Есть практика прощения и практика отпускания обид – терапевтическое письмо. И попросила сделать эти практики с каждым мужчиной, с которым у нее были негативные воспоминания. Один день – одна практика.

Мы были на связи все время. Она писала, как после каждой такой работы, она действительно, выкидывала обиды, словно камни. Ей становилось легче. Вторая работа кейса конечно же была «Отношения с мужчинами. Любовь и уважение к мужскому началу.» Когда клиентка рисовала вторую работу, у нее поднялись истории из детства, из юности, где тоже был негативный опыт. В процессе рисования она много плакала. Но это были слезы очищения и отпускания. Уже после второй работы она мне сказала, что стала ходить на работу с хорошим настроением, и даже появились сомнения а, хочется ли ее менять. Оказалось, что начальник на нынешней работе, очень даже хороший человек. Еще она поделилась, что финансовая сторона очень даже устраивает. И она не уверена, будут ли ей



платить ещё где-то такие деньги. Третью работу из кейса мы планируем нарисовать на следующей неделе. Конечно я посмотрю сначала с каким настроением она придет на сессию, и тогда приму окончательное решение, какой алгоритм предложу. Главное, что результат есть и он нравится моей клиентке!

Еще один удивительный кейс.

Клиентка пришла с запросом – финансы. Она много работает, у нее несколько источников дохода, но складывается такое впечатление, что чем больше работает, тем меньше получает. Где то уменьшили размер гонорара за выполненную работу, а есть и такое, что просто не выполнили перед ней свои финансовые обязательства. У нее полное непонимание, в чем дело. Казалось бы новые источники доходов находит, выкладывается, а в целом динамики роста своего благосостояния не видит.

Когда мы начали рисовать, то стали происходить настолько интересные вещи, что если бы мне рассказали раньше, до моего знакомства с Нейрографикой, не поверила бы. Во время рисования мы очень глубоко зашли в подсознание, клиентка увидела, как в одном из воплощений она была Амазонка, и презирала мужчин. Она никогда не считала, что должна принимать от них. Только сама. Когда мы увидели это, картина потихоньку стала проявляться, женщина не умела принимать. В ее подсознании есть установка, мужчина не может ее вознаграждать.

А значит бессознательно она находит таких партнеров, которые её подводят, не выполняют обязательства, не платят. Мы обе, были под впечатлением от этой работы. Женщина благодарила, что я помогла увидеть как это работает, как наше бессознательное стремится выполнить установленную программу. Буквально недели две спустя клиентка позвонила и сказала, что ей вернули долг о котором она уже старалась и не вспоминать. Долг минувших лет. Это была приличная сумма. И это был первый звоночек того, что работа проведена хорошая. Дальше она попросила поработать над новой темой – Отношения! С мужчинами. Знаю, что сейчас у неё все хорошо. В ее жизни появился мужчина от которого она с радостью принимает и помощь, и подарки, и внимание, и его любовь.

Наблюдая, как Нейрографика работает с нашим бессознательным, я захотела изучать психологию глубже. Во время учебы здесь в институте мы тоже изучаем психологию. Для меня это вообще неразрывные понятия – нейрографика и психология. Они словно достраивают друг друга, помогая раскрываться лучше, на всю глубину, как Инь и Ян. И мне теперь хочется



получить знания по психологии более глубокие. Поэтому я пошла учиться в Академию психологии.

Нейрографика открыла для меня эту интересную науку. И я очень ей за это благодарна. Мне хочется создать свою авторскую программу для женщин. Я вижу как много запросов у женщин на отношения. Я и сама попала в Нейрографику с этим запросом. А еще хочется помогать раскрыть женщинам свой женский потенциал. Размышляя как лучше это сделать, как можно с помощью моей любимой Нейрографики красиво помогать девушкам, женщинам, чувствовать себя более счастливыми, необыкновенно красивыми, уверенными, привлекательными, у меня родилось два моих личных алгоритма. Пока я их опробовала только на себе. И результат мне очень нравится! Думаю, что в ближайшее время предложу эти алгоритмы своим клиентам. На них уже есть запрос.

Что еще произошло у меня за этот год.

В моем доме есть рабочий кабинет, и всегда я его так и называла, мой кабинет. Но сейчас он зовется Творческой Мастерской. Причем все члены семьи его называют так, а не иначе. Я ухожу в свою Мастерскую творить, часами не выхожу, и все с глубоким уважением относятся к моему личному пространству. Заходя сюда, не трогают 150 150 ничего без моего разрешения, только любят моими работами. А они повсюду! На стенах, на мольберте, за стеклами книжных шкафов, стоят прислонившись к стене, Самые красивые в рамочках. Дочка даже подшучивает, заходя ко мне, прикладывает руки к глазам и говорит, что ослеплена от яркого света! Но мы ведь знаем, что в каждой шутке, только доля шутки.

А еще, когда у нее нет сил, она заходит зарядиться ко мне энергией, утверждая, что действительно моя мастерская мощное энергетическое пространство, где можно подзарядить свои «батарейки». Подпитаться энергией приходит и моя кошка Василиса. Это такая огромная британская кошка, 6 килограммов веса, уверенная что в доме главная она, и что весь мир вращается вокруг нее. Иногда мои работы лежат на полу, когда я разбираю кейсы, по всему полу, как разноцветный, яркий ковер. И вот заходит хозяйка дома, она везде чувствует себя именно так, и только в моей мастерской она отдает возможность хозяйничать, мне. Василиса обходит все работы, нюхает их, рассматривает, выбирает одну, видимо самую энергетически заряженную и ложится удовлетворенная. Лежит часами, наблюдая как я работаю. Вот такая моя мастерская, место притяжения всей семьи.



Я и сама люблю здесь не только работать, но и отдыхать. Иногда перебираю свои работы, рисунки за этот год. Вижу огромный прогресс в рисовании. Это приблизительно как открыть тетрадь первоклашки, где все буквы пляшут в разные стороны, а потом открыть тетрадь ученика 5 или 6 класса, где установился почерк, где все буквы красиво и гармонично ложатся на строчку тетради.

Даже работая над дипломом, не хочется выкладывать старые работы, они как будто нарисованы не мной. Но они мне очень дороги и с каждой связана какая-то тема. Каждый рисунок принес результат. Да, абсолютно точно могу сказать, что каждый рисунок принес результат. Пусть даже сначала мне казалось, что этот результат отрицательный, через какое-то время я видела, все было к лучшему. Иначе ситуация разрешиться и не могла. В конечном итоге все привело к моему сегодняшнему состоянию. А оно меня очень радует.

Мне нравится как изменилось мое мышление. Могу сказать, что как менялись мои рисунки, так же менялось мое мышление. Я стала более осознанной, уравновешенной, спокойной, жизнерадостной. Я ощущаю себя очень счастливым человеком, я радуюсь каждому дню, каждому мгновению своей жизни. Мне радостно просыпаться, мне интересно жить.

А ещё за этот год у меня появилось много новых друзей, ставших действительно близкими. И всё благодаря Нейрографике. Мое сердце переполнено благодарности к Вселенной, что она мне подарила эту удивительную встречу, с моим Учителем, человеком, который изобрел этот уникальный метод – Нейрографику. Я благодарна моему Учителю, Павлу Пискарёву, за Нейрографику, за институт, за любовь к своему делу, которую мы, его ученики, впитываем на каждом вебинаре.

Вечера, проведенные в нашем кругу, для меня самые уютные и теплые. Думаю мне их будет очень не хватать. Конечно, можно пересматривать записи, но энергия нашего поля, наших прямых эфиров –это абсолютно что-то волшебное, где действительно происходят чудеса. Хотела бы научиться так держать поле, как мой Учитель. Да, мои мечты дерзкие! Ведь именно так учит Павел Михайлович.

Мечтать масштабно, по крупному. А ещё я научилась жизнелюбию у своего Учителя. И это для меня очень важное и ценное приобретение. Этот год точно перевернул мой мир в котором я жила раньше. Во мне выросли амбиции, у меня появились вполне достижимые цели. Я увидела свое предназначение и думаю, что не ошибаюсь.



Малышева Луиза. НейроГрафика – любовь моя.

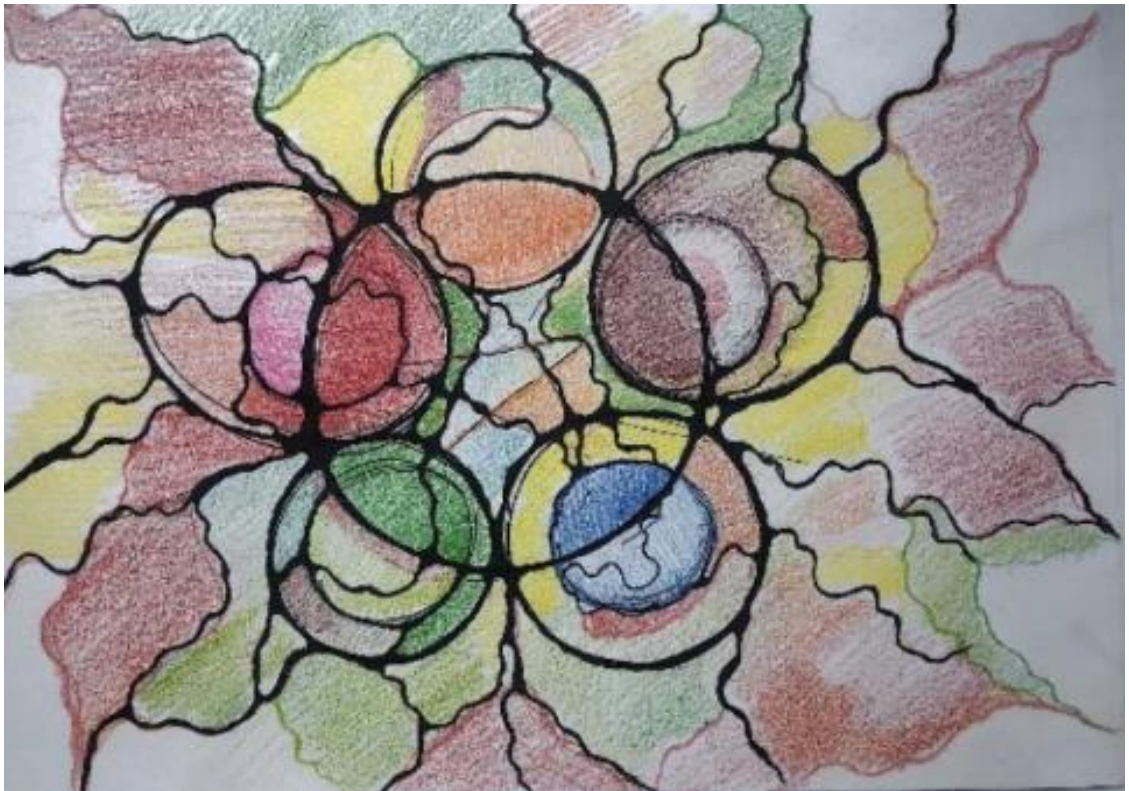
Очень хочу, чтобы мои знания принесли людям, моим клиентам, пользу, много радости и выход на новый уровень жизни, более качественный и более счастливый. Хочу совершенствоваться в новой профессии. И я на пути к своей Мечте!

[Ссылка на дипломную работу Малышевой Луизы в авторском стиле](#)



Работы

Тема: мой новый финансовый поток.



Тема: счастье.





Автор:
Мальцева Марина
Супервизор:
Симонова Елена

Тема:
Эффекты творчества

**опыт исследований творческого состояния сознания и НейроГрафика,
как универсальный метод моделирования многовекторного развития
человека**

Введение.

С самого детства меня притягивала та тайна, которая кроется в творческом процессе. Меня интересовали не столько внешние результаты творчества, сколько сам процесс. Интерес был обусловлен тем, что время от времени ко мне приходило неудержимое желание что-то сотворить, без понимания что именно. Просто творческий импульс без всякой затеи. Иногда, приходящий импульс был такой силы, что его сдерживание и не проявление в какую-то форму было невозможным. Приходило чувство, которое требовало выхода, и тогда я начинала танцевать, или брала в руки карандаш и просто отдавалась процессу целиком, пока не наступало чувство завершённости.

В школе я начала осваивать музыкальные инструменты и способов выражения творческой энергии стало больше. Музыка, танец, глина, рисование - все эти способы помогали погрузиться в творческий процесс, который всегда был сравним с другим измерением жизни.

Терялось ощущение времени, не имело значение место и всё, что происходит во внешнем мире. Однажды, в возрасте 16ти лет со мной случился удивительный опыт, связанный с творческим состоянием. Удивительный в плане эффекта, полученного инсайта, хотя во внешнем проявлении сам эффект можно охарактеризовать как негативный.

В очередной раз случился творческий импульс. Я уже давно знала это чувство, у меня были под рукой карандаши и бумага. Я никогда не знала, во что проявится пришедшая энергия - всегда некое путешествие внутрь себя, в неизведанные глубины. Также это было похоже на общение с чем-то важным внутри, с неким источником. Я взяла карандаш и стала рисовать, в процессе



появился жар, чувство яркой энергии усиливалось. Штрихи становились сильнее, агрессивнее. Я просто шла за чувством, никак не направляла. В процессе рисунка проявился женский образ. Стало давить в груди, очень сильные ощущения в грудной клетке, перерастающие в болезненные. Дискомфорт и интенсивное дыхание. У меня на тот момент не было никакого навыка саморегуляции или управления пришедшим творческим потоком. Я просто рисовала, что приходило.

На рисунке, в центре женского образа появился треугольник. Этот треугольник хотелось заполнить чёрным цветом, и я всё сильнее его заштриховывала. В процессе рисунка становилось всё хуже ощущение тела и появилось удрученное состояние. Постепенно силы словно закончились. Я отложила рисунок, он получился страшным. В эту же ночь я сильно заболела. Так, как никогда в жизни не болела ни до, ни после. Утром я уже не могла встать с кровати, оказалось воспаление лёгких. Самое интересное, что накануне никаких симптомов физического тела не было. Потом я долго не шла на поправку, и периодически всплывал в сознании этот рисунок. Спустя месяц тяжелой болезни мне захотелось избавиться от него. Просто разорвать - ощущалось, что не поможет, и тогда я его сожгла. В скором времени я пошла на поправку, стала набираться сил.

После этого случая стало сложнее отдаваться свободно творческому импульсу. Появился страх. Одновременно с этим любопытство к самому пространству творчества. Как это работает, есть ли там какие-либо законы? Я уже догадывалась, что творческий процесс не всегда может быть ради творческого продукта или высшего мастерства в какой-то области искусств. Также, я понимала, что любой творческий продукт, произведение искусства даже имеющее мировое признание оказывает на нас влияние в той или иной степени.

Какую музыку мы слышим, какие стихи читаем, на какие картины смотрим. То есть, даже как потребитель творческого продукта другого человека мы всё равно попадаем под влияние той энергии, которая пришла в результате творческого процесса. Этот опыт заложил во мне зерно самого главного вопроса - может ли человек управлять творческим процессом и осознанно входить в состояние творческого потока?



1. Личный опыт исследований творческих состояний.

1.1. Творческий кризис

Как я уже упоминала ранее, я начала осознанно относиться к тому, чему я учусь, к тому, что я делаю. Я стала различать нюансы того, что мне даёт то или иное действие. Так я познала обратную связь творческого процесса. Назову это иначе - присоединение к творческому потоку за счёт уже существующего творческого продукта.

Благодаря произведениям искусства, живописи, поэзии, музыке, картинам мы также попадаем в творческий процесс, присоединяясь к той творческой энергии, которую вложил человек творящий. Как бы поглощая её, проживая её, мы попадаем в творческое состояние, в творческий поток. Нас может посетить вдохновение или наоборот, упадок сил. Мы получаем ту мысль, то сообщение, которое вложил автор произведения. Но если посмотреть ещё глубже, то мы присоединяемся к тому сообщению, которое пришло через творческий импульс автора. А вот что является действительно источником этого сообщения - этот вопрос оставался для меня открытым.

На длительное время моё восприятие творчества и сам творческий процесс оставались сдержанными. Я продолжала играть, танцевать и рисовать, но уже не было той свободы, было скорее механическое воспроизведение предложенного. Я стала заниматься живописью, но всё время было ощущение, что я не дотягиваюсь до чего-то важного. Я предположила, что это может быть связано с техническими моментами, с профессионализмом. Но чем больше я заставляла себя преодолевать барьеры умения, тем меньше оставалось желания это делать.

В итоге я ушла из ансамбля, в котором я играла, перестала брать уроки живописи, танцевать без какого-то специального повода и в конечном итоге меня постиг глубочайший творческий кризис. Этот кризис длился более 10ти лет. За этот период произошло множество важных событий, связанных с карьерой, самоопределением и личной жизнью. Я вышла замуж, у меня родились дети. А вот творческая жизнь осталась в далёком прошлом, мысли об этом вызывали грусть. Впрочем, мне с детства говорили, что "это всё неважно".



1.2. Пробуждение: присутствие намерения в творческом процессе.

Мне видится важным описать ещё несколько ситуаций, произошедших со мной позднее, которые стали ключами к новому пониманию творчества и его эффектов. После длительного периода творческого сна импульсом к творчеству стала хроническая болезнь ребёнка. Долгий период времени я пыталась решить этот вопрос всевозможными способами из набора логичных и понятных. В итоге огромная папка с анализами, бесконечные диеты, которые казалось, только усугубляли положение.

В момент крайнего отчаяния и усталости мне на глаза попался давно пылящийся в углу холст, заготовленный для чего-нибудь непременно очень важного, для какой-то работы, на которую времени и вдохновения не находилось годами. Наступил момент, когда мне крайне необходимо было выразить всю любовь к своему ребёнку, всё моё жгучее желание ему помочь и мой отчаянный глас к чему-то высшему, чтобы, наконец, как-то понять что я могу сделать, чтобы это помогло ребёнку. Надо отметить, что меня довольно часто посещали мрачные мысли о не самом лучшем развитии событий, и от этого становилось невыносимо.

Под руку попались детские пальчиковые краски. Я вновь отпустила себя в творческий процесс спустя долгое время. Но в этот раз было важное, существенное отличие - присутствие моего намерения. Это не было просто выплеском чего-то. В этот раз в своё творчество я вложила всю любовь и всё своё желание выздоровления ребёнка. Я рисовала не столько, чтобы было технически правильно, сколько сосредоточившись на своём желании. Пришёл образ потока чистой реки, который очищает причину заболевания, какой бы она не была, а также на растворении, имеющих на тот момент последствий присутствия этой причины. Я заливала лучами солнца и потоками благодарности пространство рисунка. Заполняла образ растениями, которые несут энергию жизни и исцеления. Наконец, внутри меня снова случился рассвет, радость и абсолютная уверенность, что теперь изменения будут. Так и получилось, не сразу, не в один день, но встретились нужные люди, специалисты и правильные советы, которые в скором времени помогли скорректировать образ жизни нашей семьи и ребёнка так, что ситуация изменилась, а симптомы болезни ушли. Я получила новые знания об этапах развития ребёнка, научилась важным для себя вещам - работе с телом и психофизической коррекции состояния организма человека. Увидела, как это важно.



В последствии, подобные работы я выполняла не один раз. Так, я работала со здоровьем своего младшего сына, рисовала с намерением наполнения моих взаимоотношений желаемыми качествами, прорисовывала различные другие ситуации, связанные с отношениями с родителями, а также с профессиональной деятельностью. Не всегда получалось найти особое состояние, в котором возможна такая работа. В итоге к творчеству я стала прибегать только в крайних случаях. На тот момент я ещё ничего не слышала о Нейрографике.

1.3. Опыт этнографических исследований работы с намерением через творчество: наблюдение в потоке, практика внимания.

Следующим периодом изучения эффектов творчества стало изучение традиционной культуры, способов работы с состоянием и формированием желаемых событий жизни с помощью прикладного творчества. То, что обозначено, как народное творчество и декоративно-прикладное искусство носило более глубинный смысл, чем это может быть представлено. Можно сказать, что традиционной культуре никакое творение - будь то прядение, вышивка узора, шитьё рубахи, плетение пояса, создание куклы из лоскутков, создание писанки (роспись по яйцу) - никакой творческий процесс не был сам по себе, ради искусного делания или простого украшения.

Все эти процессы были наделены глубинными смыслами. Плетение лоскутной или лыковой куклы могло быть наделено намерением к очищению, выравниванию жизненной силы. Такая кукла называлась сливной, её необходимо было отпустить - отдать одной из стихий - огню, воде или земле, а при её создании очень важно было отслеживать образы и чувства, а также то, что происходит вокруг. Через эти образы можно было увидеть помехи на пути, искажения течения силы и убрать их. Крайне важно было оставаться в разумном состоянии, чтобы не происходило в процессе творчества. Куклы, писанки, наузы создавались также с задачей наполнения.

Например, писанка или кукла могла быть исцеляющей, или на конкретную бытовую задачу. Писанки и куклы создавались и в качестве приветствия тех или иных природных переходов. Например, писанка на пробуждение воды - писалась в начале января, в период с 21 - 25 декабря крутили солнечного коня - на рождение нового солнца и нового годового солнечного цикла, в марте приветствовали ветер, наполняя свои намерения теми силами, которые присущи ветру. Отдельный вид творческого процесса был с задачей поминовения своего рода. Этому было отведено специальное время - поздняя осень, а также время мая и начало июня, когда природа



набирает свою жизненную силу. Также, крутили кукол, писали писанки на яйце, пекли обрядовую пищу и обязательно два раза в год собирали поминальный стол.

Узоры и цвета в народном творчестве всегда символичны. Ни одного завитка или палочки не ставили, ради украшения. Ни одна ленточка к кукле не была привязана просто, чтоб было красивее, только если это не являлось задачей. Узоры на одежде также вышивались с конкретной задачей.

Вопросы всё равно оставались. Такой способ работы с ситуациями жизни хорошо подходит для единичных задач. Я чувствовала, что в обращении к силам стихии, в работе с задачами в определённом состоянии творческого потока есть огромный ресурс. Тем не менее, очень не хватало интеграционной работы, объединяющих все направления жизни и развития человека.

Ответ появился позже. Познакомившись с Нейрографикой, весь предшествующий опыт стал ценным фундаментом, чтобы творчество стало неотъемлемой частью формирования дальнейшего жизненного пути. Благодаря изучению Алгоритма НейроСинтез пришло понимание, почему традиционная работа с полотном жизни через творчество не отвечает потребностям современного человека. Ведь творчество является отображением сознания людей текущей эпохи. Современный человек живёт иначе, думает иначе, а значит и способы творческой работы с жизненными задачами не могут оставаться прежними.

2.Открытие Нейрографики.

Благодаря Нейрографике начался следующий, пожалуй, самый важный и зрелый этап работы с жизненными задачами через творчество. Моё знакомство с Нейрографикой началось с мелькнувшей на страницах интернета фотографии с очного семинара Института Психологии Творчества. Было чувство, что, наконец, я встретила то, что давно искала. Я записалась на курс Пользователь. Первые изменения благодаря 346 346 рисованию методом Нейрографики не заставили себя ждать. Задачи, которые я тогда ставила, были весьма материальными. Мне словно бы хотелось проверить и увидеть измеримый результат.

Рисунок за рисунком, от темы к теме я наблюдала реальные изменения в своей жизни и в жизни нашей семьи. Что ещё меня удивило, что работая кейсом работ на одну тему, можно наблюдать трансформацию состояний и смыслов относительно темы. Это меня действительно потрясло. Работая над



темой личного дохода вдруг прийти к осознанию того, что в основе интересует не сам личный доход, а доход как показатель ценности того, что я делаю, качества. А далее увидеть, что ценность того, что я делаю в моей внутренней реальности всегда опирается на чью-то оценку, а не на объективную реальность. И так далее, и так далее...

Это интересный анализ и способ изменения состояния, моделирования событий жизни в желаемом русле. Важный момент для меня был в том, что я перестала бояться посмотреть вглубь себя, я перестала бояться там самой тёмной темноты, потому что у меня есть инструмент, у меня есть метод Нейрографики, который позволяет трансформировать любую ситуацию.



Рис.1. АСО. Тема: «Мои ограничения в отношении денег».

Нейрографика меня впечатлила, к методу появилось доверие. Казалось, что теперь, возможно абсолютно всё. Впереди меня ждало следующее испытание - болезнь моей мамы. На тот момент я проходила курс Специалист, и мама стала одним из моих клиентов. Я провела с ней Кейс работ на тему Здоровье. Так вышло, что в период моего обучения, у моей мамы диагностировали онкологическое заболевание. К сожалению, стадия была далеко не начальная.

Трудно было в это поверить. Хочу отметить, что рисование Нейрографики позволило нам обеим проговаривать очень тяжелые чувства, озвучивать страхи. Сложно просто взять и поговорить об этом. Даже сказать о любви иногда очень сложно, из-за привычной дистанции и неумения проявлять тепло друг к другу и ласку – так уж было заведено в нашей семье. Нейрографика позволила выйти на новый уровень отношений, быть



открытыми друг другу. Также, для меня этот период стал очень важным периодом сепарации с мамой и, одновременно, укреплением нашей связи в другом качестве. Я смогла увидеть маму иначе, глазами взрослого человека. Видеть её слабости и сильные стороны, принимать её целиком, при этом сама оставаясь целостной, не отождествляясь только с одной своей ролью.

Также, в период длительного лечения и трудных состояний моей мамы, мне самой требовался ресурс. Для самой себя, для моих детей и мужа, для поддержания семейного дела. Я рисовала свои желания и задачи, чтобы внимание не стягивалось в одно направление. Одновременно я проходила обучение по Курсу "Специалист Нейрографики по работе с детьми".

Алгоритмы курса дали мне возможность увидеть и проработать детские обиды и страхи, взрастить чувство собственной ценности, обрести и чётче проявить границы моего мира. Также, я выполнила очень много работ с помощью разных вариантов АСО, каждый раз снимая тревожность относительно ситуации с мамой. В какой-то момент я почувствовала, что всё будет хорошо. Внутренняя уверенность наполнила всё моё существо. Я ощутила, что у мамы есть все ресурсы, чтобы поправиться, чтобы жить. Моё внутреннее ощущение этой ситуации изменилось, хотя впереди маме ещё только предстояло сделать серьёзную операцию. Хорошо, что мама взяла с собой в больницу карандаши и бумагу.

После операции состояние было настолько подавленным, что она перестала разговаривать. На третий день после операции мама прислала мне нейрографический рисунок с подписью «Доброй ночи, мои любимые детки» - так она его назвала. Рассказывала, что жить совсем не хотелось, не хотелось открывать глаза, ни с кем говорить. Когда начала вставать, подходила к окну и рисовала по 3-5 минут и вновь ложилась. Говорит, что рисуя, она ощущала прилив сил, это помогало настраиваться ей на позитивные мысли, проживать свои чувства, которые раньше она просто загоняла глубоко внутрь себя. Плакала и снова рисовала то, для чего ещё готова побороться за свою жизнь.

Спустя некоторое время мама действительно пошла на поправку, постепенно выстраивая свою новую жизнь на всех уровнях. По сей день она рисует Нейрографику, являясь ученицей Института Психологии Творчества.

В полной мере осознать плоды этого сложного периода я смогла только спустя год, во многом благодаря изучению Алгоритма НейроСинтез, который даёт возможность видеть себя целиком, выйти за рамки привычных представлений о себе, о других, о различных социальных ролях, о "должен"



в этих ролях, и найти самое ценное - свои "хочу" по каждому вектору, настроить своё состояние для будущего развития.

3. Мультиролевая личность

НейроГрафический рисунок, как способ осмысления и интеграции жизненного опыта.

К осознанию своего процесса обучения на курсе Инструктор Нейрографики я решила подойти также, с помощью метода Нейрографики. Пожалуй, всё моё мышление уже перестроилось, и чтобы увидеть объёмно пройденный путь, осознать свой опыт и интегрировать осознания в реальность, чтобы это служило базой для дальнейшего развития и моделирования ситуаций жизни, наиболее подходящей формой такого осмысления я нахожу создание нейрографической работы на эту тему. Наиболее подходящий алгоритм для данной задачи, на мой взгляд, является алгоритм НейроСинтез, а именно модель

Мультиролевая личность. Действительно, как часто можно услышать от людей истории о том, что если человек преуспевает в какой-то одной сфере своей жизни, то упускает другую. Множество стереотипов царит в обществе, также как и реальных примеров такой дисгармонии. Например, человек преуспевающий бизнесмен, но у него нет времени на семью или близкие взаимоотношения. Человек в науке или поглощённый творчеством забывает о своём здоровье и других направлениях своей жизни.

Одновременно мы играем множество ролей. Для гармоничного развития личности необходимо, чтобы развитие происходило по всем важным для человека векторам развития. Также, важно иметь в виду периодизацию развития личности в контексте ведущей потребности. То есть с момента рождения человек проходит стадии развития, которые обусловлены психофизиологическими факторами. Согласно Л. С. Выготскому: "Социальная ситуация развития – особое сочетание внутренних процессов развития и внешних условий, которое является типичным для каждого возрастного этапа и обуславливает и динамику психического развития на протяжении соответствующего возрастного периода, и новые качественно своеобразные психологические образования, возникающие к его концу" Таким образом, человек проходит стадии формирования с рождения до наступления зрелости и если какая-то стадия была пройдена не в полной мере, то это отражается на следующей стадии, на развитии и реализации человека в какой-либо из сфер своей жизни.



По Э. Эриксону основным законом развития является “эпигенетический принцип”, согласно которому на каждом новом этапе развития возникают новые явления и свойства, которых не было на предшествующих стадиях процесса. Переход к новой фазе развития может протекать в форме “нормативного кризиса”, который внешне напоминает патологические явления, но на самом деле выражает нормальные трудности роста. Переход в новую фазу развития возможен только на основе разрешения основного противоречия, свойственного предыдущей фазе. Если противоречие не разрешено, это неминуемо скажется позже.

Так, согласно периодизации развития личности по Э.Эриксону, до наступления юности дети узнают целый ряд разных ролей — ученика или друга, старшего брата или сестры, сына, ученика спортивной или музыкальной школы и т. п. В отрочестве и юности важно разобраться в этих различных ролях и интегрировать их в одну целостную идентичность.

Модель Мультиролевая личность позволяет:

- проанализировать, наглядно увидеть, ощутить развитие по каждому из векторов развития личности на данный момент;
- оценить и отметить удовлетворенность относительно проявленности каждой роли в своей жизни;
- обозначить, осознать желаемые объемы проявления ролей;
- дать качественные характеристики, задать эмоционально-чувственный контекст развития каждой роли;
- скорректировать весь объём своей личности до желаемого;
- поставить и структурировать задачи в контексте каждой роли.

Нейрографика открывает поистине безграничные возможности работы с различными слоями психики, являясь интегративным способом работы с психикой. Мы имеем возможность обращаться к прошлому и будущему периоду, применяя линии времени и модели Алгоритма НейроТайминг. А значит, мы всегда имеем возможность вернуться в ситуации прошлого и выстроить на уровне психики то, что по какой-либо причине было упущено, тем самым, всё более обретая свою целостность. Я уверена в том, что человек ощущает себя максимально счастливым, когда имеет возможность проявления своей сущности, своего истинного я, свободного проживания своих ролей, а значит воплощения своего потенциала в полной мере, исполняя то, для чего явился в этот мир.



Например, основной задачей моих последних нескольких лет было профессиональное самоопределение. По первому образованию я экономист и в этом направлении достигла определённого карьерного развития. Проблема была только в одном - в неудовлетворённости своей деятельностью в целом, отсутствием реального интереса к ней. В начале своей деятельности мне было интересно чего-то достичь, стать самостоятельной в финансовом смысле. Потому, основной мотивацией для карьерного роста были достижения связанные непосредственно с самим карьерным ростом и уровнем заработной платы.

Но по мере роста этих показателей я обнаруживала нарастающее чувство равнодушия, утраты жизненного интереса. Казалось, что в жизни ничего интересного уже не ждёт. Мечты об открывающихся благодаря деньгам возможностях не вдохновляли. Появление семьи и детей лишь отложили решение вопроса профессионального самоопределения и ответа на внутренний вопрос "Для чего я?" и "Что я хотела бы делать больше всего?" "Чем я могу быть полезна миру?"

3.1. Дочь. Сестра. Художник. Ученик.

Поиск ответов на эти вопросы был долгим. Вначале знакомства с Нейрографикой я искала ответы с помощью Алгоритма выявления намерений и меняла свои представления о том, что положено мне делать ввиду своей жизненной и социальной позиции с помощью АСО. Первые работы на тему профессиональной реализации давались с очень большим трудом и огромным сопротивлением. На каждую работу уходило много времени и казалось, что это никогда не изменится. На тот момент я не могла предположить, как сильно закрыта эта тема и с чем это связано. Для этого нужно было заглянуть далеко в прошлое, в моё детство и отношения с родителями.

Всё начало меняться, когда я выполнила кейс работ на тему Сопротивление. Первая работа выполнена с помощью Алгоритма снятия ограничений. Я буквально себе проговаривала в процессе:

- из всех клеточек вынимаю страхи, чувства на эту тему;
- все причины, которые привели к этому чувству;
- все эффекты, которые проявились из-за этого.

После этой работы появилась уверенность и воля к движению вперёд. Вторая работа кейса была по алгоритму курса Специалист по работе с детьми "Моя творческая биография". Было трудно вспоминать вдохновляющие меня



примеры, тем не менее, постепенно они всплывали из моего подсознания. Я прислушивалась к тому, на что откликается моё сердце, моя сущность и испытывала безусловную радость просто от того, что я могу об этом размышлять. Воля к самопроявлению была подавлена родителями очень сильно ещё в раннем детстве. Всё было решено заранее - кем мне быть, где и чему учиться. Третья работа выполнена с помощью алгоритма TRUE на тему "Моё творчество".

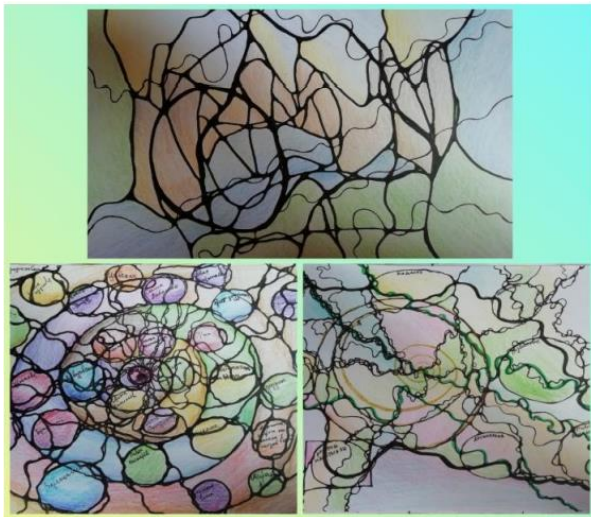


Рис.2. Кейс работ на тему «Сопротивление». Обнаружение Творчества, как ресурса.

С этого Кейса проявилась важность творческой жизни для меня. Это никогда не было важно моим родителям. Внутри меня жила установка - чем меньше я заявляю о себе и требую внимания – тем лучше. Я осознала, что сложнее всего ощущения были в возрасте 3-4 лет. Регрессируя именно в тот возраст - особенно сильно ощущала отстранённость родителей от меня. И мне, чтобы быть ближе, нужно молчать, меньше проявлять свои хочу, не мешать их жизни. Это не какая-то острая ситуация, это было фоном моей жизни и моего взросления. По мере выполнения работ этого кейса началась моя настоящая творческая жизнь и первые небольшие достижения.

Рисую Нейрографику, я вспомнила, как в детстве мечтала стать художником. Но это было непрактично. В родительской семье не считалось, что этому можно уделять время. Постепенно я забыла своё желание и стала верить тому, что говорили родители. Нейрографика возвращает в жизнь мечты и возможность их воплощать. В процессе работы над данным кейсом, я получила первый заказ на живописную работу. Давняя мечта не только вспомнилась, но и обрела реальное воплощение. В процессе прохождения курса "Специалист Нейрографики по работе с детьми" я очень много работала с ситуациями своего детства, отношениями с родителями, сестрой, сверстниками. Возвращаясь вновь и вновь в период детства, отрочества и юности и меняя ощущения от тех или иных событий в прошлом. Практика



регресса позволила постепенно, кирпичик за кирпичиком, перестроить свою психику так, чтобы я начала слышать саму себя, свой голос, свои желания. Начала конструктивно проживать свои чувства и эмоции. В итоге произошли качественные изменения по векторам таких моих ролей, как Дочь, Сестра, Художник, Ученик.

Благодаря работе по алгоритмам курса произошли следующие ключевые изменения:

- я обнаружила, что помимо самого творчества, для меня очень важно внешнее признание;
- удалось прожить и трансформировать обиды, увидеть и признать то, что для меня значимо;
- ощутила высшую поддержку, доверие своей интуиции, своему выбору;
- получила возможность проработать страх потерять близких и жизненную опору, ощутить нежность и уязвимость детского возраста, в то же время обрести внутреннюю устойчивость;
- работала с личными границами, чтобы осознать механизм нарушения границ и найти экологичный путь их восстановления и защиты;
- удалось заглянуть в травмирующий опыт, увидеть причины и эффекты сложившейся тогда ситуации, а также восстановить чувство собственной ценности;
- смогла набрать внутренний ресурс, почувствовать свою уникальность, увидеть предпосылки к текущим событиям моей творческой жизни, ощутить вдохновение.
- повысить личную эффективность, ощутить уверенность и успех;
- освободиться от чувства вины, ощутить базовую ценность самой себя.



Рис.3. Несколько рисунков работ с курса Специалист Нейрографики по работе с детьми, имеющих наибольшую личную ценность.

Возвращаясь в разные возраста детства, совершалось множество внутренних событий. Удалось проработать страхи, снять напряжение в отношениях с родителями, набрать ресурс и обнаружить свой творческий потенциал, как неиссякаемый источник сил и вдохновения на пути. В процессе изучения алгоритмов курса Инструктор Нейрографики для продолжения работы с ролью Дочь я использовала Алгоритм Нейромандала. Ощувив течение этой энергии через меня, я почувствовала желание и силы воплотить данный мне потенциал во благо.

Эта работа позволила пройти по линиям рода, внутренне прикоснуться к моим предкам, ощутить их и, с огромной благодарностью принять эту силу.

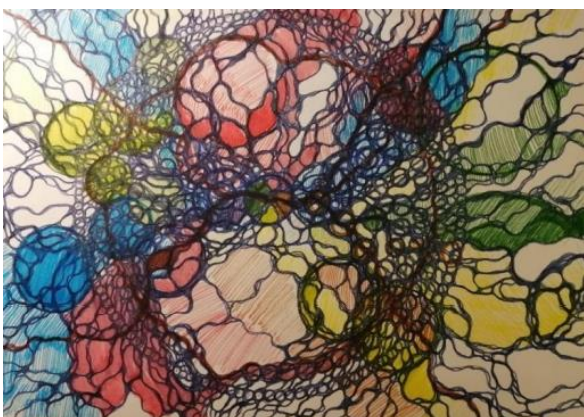


Рис.4. Алгоритм НейроМандала. Мандала Рода.



3.2. Роль Мама.

В рамках курса специалист Нейрографики по работе с детьми я провела достаточно много работ именно со своими детьми, которым на тот момент было 3, 6 и 8 лет. Время курса пришлось на время всеобщей изоляции, потому времени и мотивов для такой работы было много. Надо отметить, что работу со своими детьми я начала не сразу. Только когда подошли к изучению возраста 7-9 лет на Курсе, я смогла изучить и проработать свои собственные ситуации возраста моих 3-5 лет. Потом стало значительно легче, и работа со своими детьми пошла сама собой.

Средний сын, 6 лет, сам проявлял инициативу и просил меня с ним рисовать, хотел научиться как я. Приносил мне рисунки по утрам в подарок, рассказывал, что в них. Первые интервизии были всё же не совместные для всех детей одновременно, а по отдельности. Вначале, мне больше всего хотелось рисовать с младшим сыном, которому 3 года. Я словно бы окуналась в нежные, лёгкие переживания этого периода. Постепенно исцеляясь сама, я всё больше ощущала нежность и ласку, которую мне нравилось проявлять. Я рассказывала сыну сказки и смотрела, как он реагирует.

Иногда он не рисовал что-то конкретное, не осваивал предложенное мной, а просто вольно рисовал на листе сухой пастелью, что ему нравится. Словно бы ему нужно было наполнить и удовлетворить свою потребность, своё любопытство к материалам. Почему-то раньше я не предлагала большие форматы бумаги и свою художественную пастель, где большая палитрой цветов. Постепенно сын привык, что всё это стало доступно, и тогда появилась возможность "летать листочкам" с помощью линий, а в море появлялись разнообразные объекты и желанные миры.

Со средним сыном 6ти лет я работала с эмоциями, возможностью их осознать и выразить. Со старшим сыном, как очень чувствительным ребёнком, рисовали алгоритмами для повышения самооценки и снятия тревожности (Букет для мамы, Хвалики). Также другими алгоритмами, которые оченьгодились во время учёбы в режиме самоизоляции - для осознания своих чувств, эмоций и возможностью их проявить.



Рис. 5. Работа с детьми.

Практика Нейрографики со своими детьми вошла в образ жизни и является для нас способом легко поговорить о трудном. Рисуя ребёнок может выразить свои эмоции, проявить любые чувства, рассказать о своих желаниях и о том, что мешает, по его мнению, их исполнению. Я научила их направлять внимание с проблемы и того, почему нет на то ресурсы и всё, что способствует реализации задуманного. Теперь они хорошо знают, что не только вещи или что-то материальное является ресурсом, но и то какие у нас взаимоотношения, какое самочувствие. А ещё они знают, как можно влиять на своё самочувствие и что можно сделать, чтобы было хорошо.

Хочу описать важные эффекты, случившиеся в процессе изучения алгоритма НейроСкетчинг. Старшему сыну очень трудно даются пересказы. Он помнит факты, если задать вопросы – на всё ответит, но соединить в цельный рассказ не получалось. Я решила попробовать ему показать, как с помощью НейроСкетчинга можно зарисовать рассказ и по одной картинке вся история соединяется целиком. Становится понятна главная мысль и о чём идёт повествование. Особенно это важно для сказок, так как главная мысль не всегда совпадает с действием, которое описывается.

Я не ошиблась. Этот способ ему очень помог - обозначить действующие лица, установить необходимые взаимосвязи с помощью нейролиний, с помощью архетипирования предать эмоциональную окраску сюжетным линиям, с помощью фиксации выделить главную мысль.



Помимо явной пользы лёгкого и быстрого запоминания текста, есть и ещё один важный эффект – это внутренняя проработка психологического аспекта, который предлагается текстом сказки или рассказа, его непосредственное проживание.

Рис.6. НейроСкетчинг. Быстрое запоминание историй. Рисунок к сказке. Тема: «Доверие».



Также, хочу поделиться ещё одним удивительным эффектом применения алгоритма НейроСкетчинг, а именно нейрографирование символа Трискелион. Трискелион - это древний символ, относящийся к разным культурам и изображаемый в виде трех соединенных спиралей. В переводе с греческого «трискель» означает «трехногий». Придаёт силы и энергию в достижении целей.

Когда я выполняла эту работу, думала о том, где такая мощная сила могла бы понадобиться. Не так давно мой средний сын начал заниматься футболом. Он всегда к этому стремился, но отдать в профессиональную секцию появилась возможность только к его 7ми годам. Теперь ему предстояло не только усердно заниматься, но и догнать тех, кто занимается уже давно. Впереди его ждали первые футбольные турниры и отбор в команду. В процессе нейрографирования мне виделось, как сын бежит по полю так быстро, что не успеть рассмотреть само движение ног. Появилось ощущение радости и жар в груди.

Мысли метнулись в моё спортивное прошлое, а потом вновь к сыну. Я ощущала сильный бурлящий поток энергии. Самой хотелось бежать и стремиться. Я представила, как энергия, которая ощущается от этого символа, помогает ему достигать спортивных успехов. На ближайшем турнире он получил кубок лучшего игрока команды, а я проживала те чувства, что и во время рисования символа.



Рис.7. НейроСкетчинг. Нейрографирование символа Трискелион. Тема: «Успех».

3.3. Профессионал.

Возвращаясь к основной мысли данной работы и к модели Мультиролевая личность, благодаря вышеописанному опыту практики Нейрографики произошли качественные изменения и развития по векторам таких ролей, как Дочь, Сестра, Художник, Мать. Продолжая обучаться Нейрографике и углубляя свои знания в области психологии и коучинга, я стала обозначать роль Профессионал, как Инструктор Нейрографики и Эстетический коуч. Впоследствии я выполнила множество работ на эту тему. Кейс на тему «Я – Инструктор Нейрографики» стал основным на Инструкторском курсе. Пожалуй, нет ни одного алгоритма, которым бы я не работала на данную тему.

В этом направлении я осознала свои глубинные потребности и желания с помощью Пирамиды Развития. Эта работа помогла мне расширить свои представления о возможностях реализации по вектору развития роли, которую я назвала Профессионал.

Рис.8. Пирамида развития. Тема: Я профессионал своего дела.





Изучение НейроКомпозиции позволило смоделировать то, какой объём своего внимания я хотела бы посвящать своему профессиональному миру. Определить объём, который я хотела бы, чтобы эта роль занимала в общем поле моей жизни.

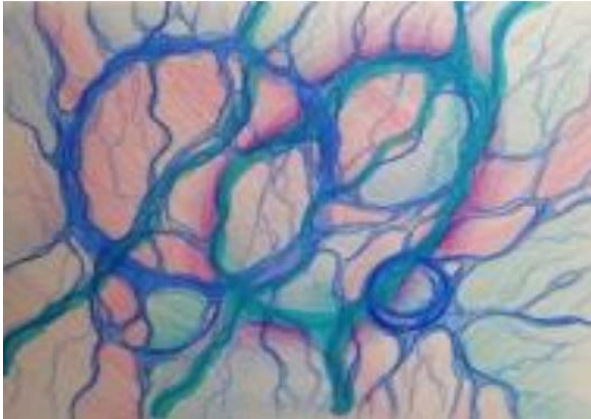
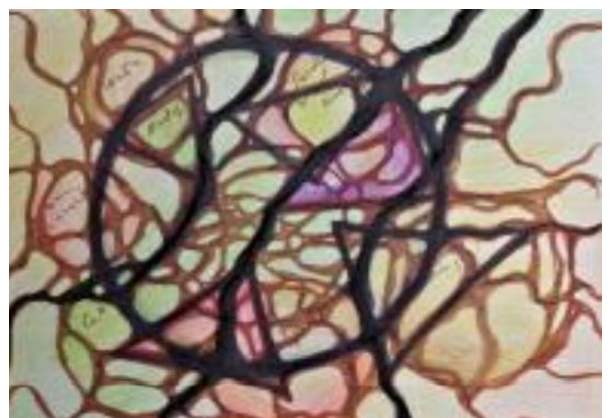


Рис.9. «НейроКомпозиция». Композиция. Правило золотого сечения. Кейс на тему "Жизнь в изобилии"

Стали подниматься такие вопросы, как личный источник дохода, финансовые потоки семьи и другие. Так как у нас с мужем есть семейный бизнес, который мы создали и развивали с нуля, у нас никогда не было разделения семейного кошелька. Это всегда влияло на принятия решений при выборе направления затрат. Этот выбор не всегда совпадал с моим желанием и видением ситуации, что порождало напряжение во взаимоотношениях. Тут обозначилось два важных момента, которые требовали проработки: создать собственный источник дохода, и выстроить взаимоотношения с мужем так, чтобы доход от семейного бизнеса мы распределяли совместно.

Я искала состояние, в котором возможны желаемые изменения.

Рис. 10. Нейрокомпозиция. Тема: "Что я хочу в себе изменить".



Модели алгоритма НейроМандала дали мне возможность подробно расставить приоритеты в своей жизни, расширить границы своего профессионального мира, обретая больше свободы и обрести смелость поставить амбициозные цели, обретая необходимые для этого личные качества.

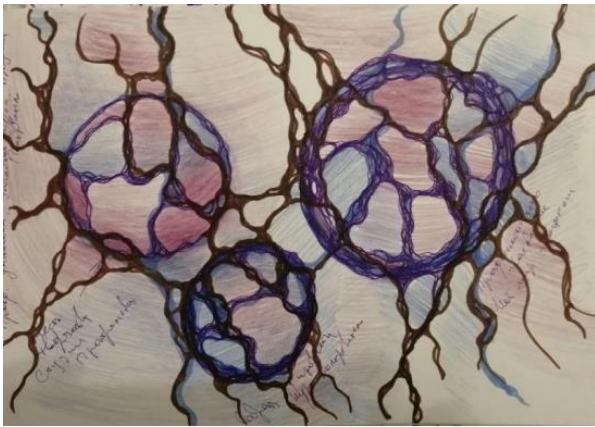
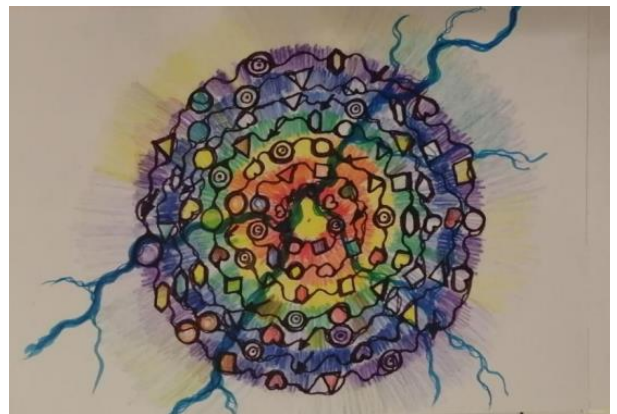


Рис. 11. Алгоритм НейроМандала. Тема: «Мандала моего профессионального мира».

Рис. 12. Алгоритм НейроМандала. Мандала личной силы. Тема: «Создание своей онлайн-школы» в раскамх кейса работ на тему: «Моё развитие в профессии».



Работы, выполненные с применением алгоритма НейроТайминг и НейроЦель позволили ощутить желаемое в реальности. На линии времени я подписывала даты, вписывала события, ещё раз анализировала ресурсы имеющиеся и корректировала с учётом того, что необходимо. Сделала несколько работ а направлении развития описываемой роли со стратегическими планами исходя из периода в 12 лет и 3 года. А также 6 работ на ближайший период от месяца до года. У меня появился внутренний ресурс для выполнения необходимых шагов к намеченным целям, а также внешние обстоятельства сложились наилучшим образом.



Рис. 13. Алгоритм НейроТайминг. Рождение новой звезды. Тема: «Занять своё место, нишу в соответствии со своей уникальностью» в составе кейса работ на тему: «Я - Инструктор Нейрографики».



3.4. Жена. Женщина. Хозяйка.

Проработка ситуаций детства позволило изменить отношение к отцу. Моё восприятие мужчины в целом стало иным. Благодаря смещению фокуса внимания, я увидела очень много ценного, важного во взаимоотношениях с папой - в сердце пришла благодарность, искреннее принятие. Это повлияло на мои взаимоотношения с мужем. Мы очень много беседовали на эти темы, открывая новые грани друг друга, тем не менее очень сложно было изменить паттерны поведения, которые вели по одному и тому же пути.

Мне всё время казалось, что он обесценивает моё желание профессионального развития, освоение новой профессии, ставя данную мою потребность на последнее место в парадигме семейных взаимоотношений. Мне было трудно даже сказать, что мне куда-то нужно поехать, или что-то сделать, если это требовало ресурса семьи. Было немыслимо представить, что я могу одна куда-то уехать больше, чем на несколько часов. Над этими моментами удалось провести эффективную работу с помощью алгоритма НейроКонтакт и НейроМандала. И, конечно же, с помощью множества работ АСО.

Рис. 14. АСО. Тема: «Состояние Мастера. (Речь идёт о таком внутреннем состоянии, в котором я могу осознавать, свободно обозначать и реализовывать свои потребности)»

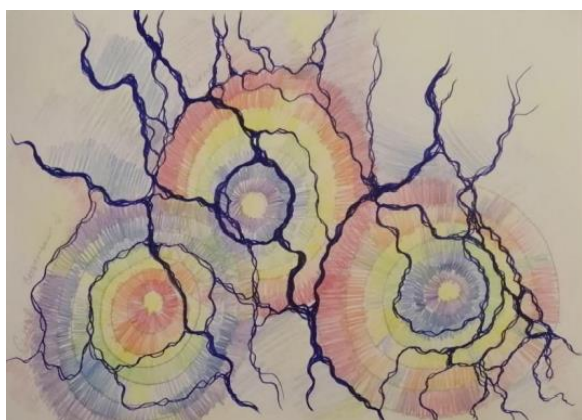
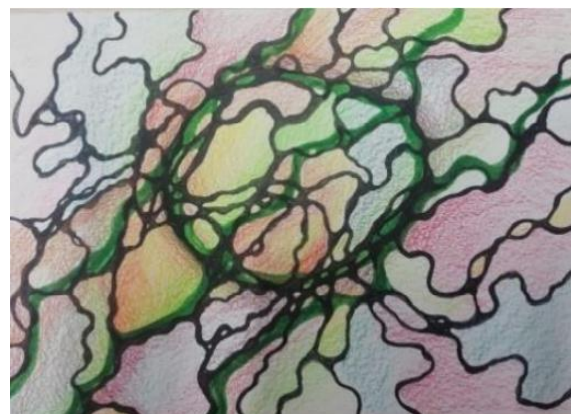


Рис. 15. НейроМандала. Тема: «Поле моего профессионального мира и взаимоотношения в семье».

У нас появилось совместное хобби в области водного спорта, появились новые мечты, цели и драйв жизни. Но самое главное - я ощутила поддержку в моих профессиональных начинаниях.



Рис. 16. НейроКонтакт. Тема: «Гармония в семье».

В процессе изучения Алгоритма НейроСкетчинг, мне очень захотелось нейрграфировать свой образ как раз с желанием изменить ощущение самой и себя.



Для этой задачи я взяла портрет, сделанный этим летом в 5ти дневной поездке, в которую я поехала одна, впервые за 10 лет. Я испытывала невероятный восторг и трепет нового восприятия жизни.



Рис. 17. Алгоритм «Нейроскетчинг». Нейропортрет. Тема: «Новое восприятие себя».

Самое главное осознание, пришедшее ко мне работая по модели Мультиролевая личность, стало осознание и проживание себя целиком. Появилась уверенность в праве на полноценное проявление в каждой своей роли. Алгоритмом Нейроцель, Фейерверк я закрепила ощущение успеха, представив реализацию заветной мечты и то, как это проявляется в каждой из ролей.

Рис.18. Алгоритм НейроЦель. Фейерверк. Тема: Воплощение мечты. Успешная и своевременная сдача дипломного проекта». Работа выполнена в составе кейса «Мой жизненный путь».





С помощью моделей Алгоритма НейроЦель человек может активировать, создать драйверы реализации своих желаний. Вписывать свои желания, цели в полотно реальной жизни, создавая и структурируя их на линии времени. Так, исходя из актуальных для меня ролей, я создала свою звезду максимальных возможностей.



Рис.19. Алгоритм НейроЦель. Звезда максимальных возможностей. Тема: «Образ жизни, как залог личной эффективности на длительной дистанции. Ресурсы.».

Заключение.

Весь свой опыт, свои достижения и осознания, полученные в процессе обучения на курсе Инструктор Нейрографики, я запечатлела в итоговой работе по алгоритму НейроСинтез, Мультиролевая личность. В процессе обучения, личной работы над различными направлениями в жизни и конкретными задачами, кейсовой работы с клиентами произошло разнонаправленное развитие по векторам основных ролей, которые я проживаю в своей жизни.

С помощью выполнения работы по алгоритму Мультиролевая личность, мне было легко увидеть, какие результаты удалось достичь за пройденный период. Также, наглядно увидеть, что на данный момент не удалось осуществить, но при этом понимать дальнейшее направление развития, обозначить цели на будущее, вписав их в жизненный план на линиях времени. Хочу выразить огромную благодарность Павлу Михайловичу и всему коллективу Института Психологии Творчества, всем причастным за всё случившееся со мной за это время, за те плоды, что выросли на моём древе жизни, благодаря изучению и практике Нейрографики!

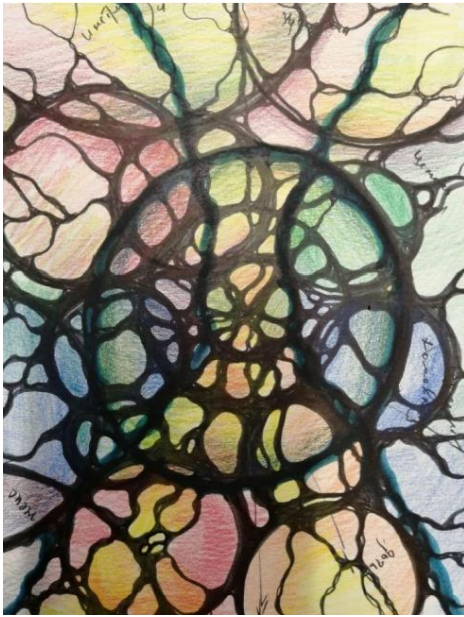


Рис. 20. НейроСинтез. Мультиролевая личность.
Тема: «Осознание моего пути в Нейрографике»

Послесловие: Алгоритм НейроСкетчинг и причастность отдельно взятого человека к целому миру.

Здесь я хочу описать работу, выполненную алгоритмом НейроСкетчинг, в результате которой я получила сильнейшее переживание и инсайт о том, насколько человек - частичка во Вселенной, но частичка заряженная и имеющая возможность влиять, вызывать резонанс и откликаться на резонансные события, одновременно через себя являясь творцом целого мира. Однажды, увидев на рабочем столе мужа распечатанную на листе А4 карту Израиля, мне непременно захотелось её нейрографировать.

Желание было настолько сильным, что я попросила у мужа отдать мне именно этот лист и начала на нём работать, проводя нейрографические линии и вводя круги. Это было за 2 года до того, как я познакомилась с НейроСкетчингом. Идея нейрографировать карту пришла сама по себе. Я задавала себе вопрос - зачем я это делаю? Намерением, в первую очередь, было ощутить гармоничность пространства этой страны. Внутреннее желание мирного неба над головой.

Следует отметить, что Израиль не чужая для нашей семьи страна, мы являемся её гражданами, хотя никогда не жили там постоянно. Удивительным было то, что вечером в ленте новостей я увидела, что именно в этот день напрямую из Америки в Россию с визитом прибыл премьер Израиля Биньямин Нетаньяху, чтобы лично поделиться подробностями американского плана по ближневосточному урегулированию, которые накануне обсуждались на переговорах с президентом США.



Могу предположить, что происходило что-то важное на политической арене, потому что предложения по данному американскому плану были резко отвергнуты Палестиной, и произошло обострение конфликта. План, который еще имел название «Сделка века» не нашёл своего воплощения, обострение конфликта вскоре утихло.

Не так давно, уже изучив Алгоритм НейроСкетчинг, я доработала рисунок, более четко обозначив фиксацию и линии поля, введя ещё немного цвета. Ощутила завершённость процесса, радость. В этот же день получила новость о том, что после длительного периода закрытости в связи с пандемией, Израиль открывает свои границы и будет доступен для посещения. Мы как раз планировали поехать туда всей семьей на весенних каникулах. Пару недель назад я внесла это событие в работе «Ожерелье времени».

Уверена, каждый человек может влиять не только на события своей жизни, но и на события других людей, страны, мира. Алгоритм Нейроскетчинг для меня стал особо значимым, потому что это экологичный и корректный способ влияния на окружающий мир, тонкая настройка самовосприятия и восприятия другого человека. Возможность присоединиться к местам, к потокам событий, настроиться на человека, ощутить и воспринять его качества. НейроСкетчинг для меня стал способом познания объектов реальности.

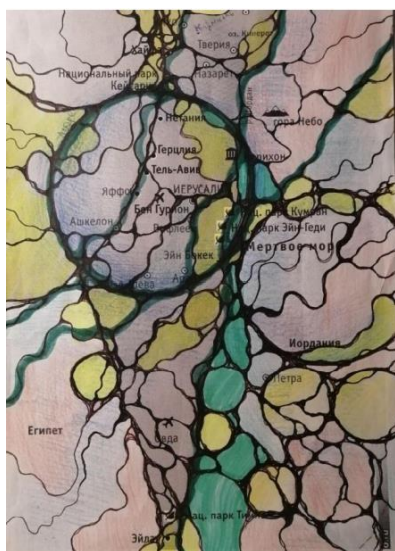


Рис.21. Алгоритм Нейроскетчинг.
Нейрографирование карты. Тема: «Мирное небо»

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



Работы.

Тема: профессиональная реализация.



Тема: годовое планирование своей жизни.





Автор:
Марющенко Наталья
Супервизор:
Черменина Анна

Тема:
Ветер внутренних перемен.

*«Случайности не случайны»
Мастер Шифу, герой анимационного фильма*

На момент написания настоящего эссе мои отношения с нейрографикой делятся ровно год. Этот метод словно из ниоткуда ворвался в мою реальность осенью 2020г. Бегло просматривая новостную ленту в социальных сетях, я наткнулась на рекламную запись одного из действующих инструкторов нейрографики. Через полчаса я уже искала на просторах интернета информацию о том, насколько этот метод научен, кто автор и т.п. Через неделю мною оплачен курс «Пользователь» в институте Психологии Творчества П. Пискарева. На первом занятии я впечатляюсь личностью Павла Михайловича, методом, участниками курса, образом мышления. И тридцать первого декабря я принимаю решение и оплачиваю инструкторский курс. Так я осталась прошлой зимой без шубы, на приобретение которой и были отложены эти денежные средства. О принятом решении ни разу не пожалела.

Пойти на инструкторский курс мною двигало желание узнать инструменты и алгоритмы нейрографики из первых уст. Моим первоначальным намерением было получить информацию для личного пользования. Тогда я еще не совсем понимала, что же со мной произойдет на самом деле. А произошло со мной немало...

Я увидела сообщество людей, которое значительно отличалось от привычного мне окружения. У меня высшее экономическое образование и 19 лет я тружусь в сфере бухгалтерских услуг. Привыкла оперировать фактами, а эмоции оставлять на послерабочее время. Темы моих первых работ на инструкторском курсе были посвящены в основном вопросам карьеры все в той же экономической сфере. И результаты не заставили себя ждать! На моем основном месте работы руководитель с легкой руки повысил мне оклад.

У меня появилась дополнительная работа с комфортным для меня графиком. Через некоторое время мне предложили еще одну подработку. Но



вот здесь уже возник своего рода внутренний конфликт. Я отчетливо поняла, что мне это уже неинтересно. Мне мало работать просто за деньги. Мне нужно чувствовать драйв, волнение, вдохновение. Именно эти чувства я научилась пробуждать в себе в процессе нейрографической проработки тем.

Я стала допускать мысли, что тоже могу попробовать работать инструктором, коучем. Первое время я боялась самих этих мыслей, но потом они все чаще стали меня посещать. Изменились мои сны. И ближе к середине учебного процесса я, как и большинство моих коллег, стала прорабатывать тему успешного инструкторства. Я хочу поделиться некоторыми особенно яркими для меня моментами. Хотя безусловно, каждый изученный алгоритм оставил свое неповторимое впечатление. Алгоритм НейроКомпозиция подарил мне крылья вдохновения своей возможностью творить события на просторах моей реальности.

Прослушав первый вебинар и получив основу знаний по организации впечатлений, мне казалось, что теперь я сдвину горы. Двигать их я пыталась честно и с самоотдачей. Мною было создано множество набросков работ, чтобы отточить умение моделировать. Но все оказалось сложнее. Работы меня частенько раздражали, неоднократно ставили в тупик или же вызывали недоумение. Всплывали, конечно, ограничения, что я не художник и медведь наступил мне на руку вместо уха. Разумеется, я прорабатывала возникающие сомнения с помощью АСО. Негативный заряд, как следствие, уходил, но создавать впечатляющие себя же композиции мне по-прежнему не удавалась.

Хочу заметить, что к выложенным мною работам на супервизию критичных замечаний от супервизоров не было. Замечания были тактичными и не более критичными, чем к другим студенческим работам. Нужно было двигаться дальше в процессе обучения, что я и делала. Поразмыслить об этом я оставила «на потом». А «потом» застало меня спустя пару месяцев за уборкой в детской комнате, когда я пыталась уместить разобранный конструктор в контейнер. Крышка контейнера с первого раза отказалась закрыться, и я вынуждена была менять расположение деталей пока не добилась своего. В этот момент в голове пронеслась мысль, что детали в руках одни и те же, а результат разный. Я прочувствовала то, что меня беспокоило. У поднимаемых мною тем для создания композиций словно не было заранее predetermined объема и места.

Такой замечательный принцип нейрографики, как «плоскость листа не имеет границ», в своем случае применяла неуместно. Опробетчиво решила, что тему можно будет бесконечно «растягивать» на листе вместо понимания



того, что за пределами листа так же кипит энергия, но это уже новая история, новая тема. И понимание этого никак не отменяет самого творчества!

Подходя к праздничному столу в состоянии голода, мы часто берем больше, чем нам нужно. Подобное произошло и со мной. Я долгое время жила преимущественно бухгалтерскими балансами, отчетами и счет-фактурами. Дорвавшись до маркера и листа, я «перебрала» графической вседозволенности. Состояние сродни излишеству. Но анализ пережитых эмоций, осознаний и сделанные выводы помогли мне найти внутри себя гармонию. До настоящего момента свои задачи я решала, прибегая к помощи либо ментального, либо эмоционального тела. И вот сидя на полу в детской комнате я ощутила, что благодаря Нейрографике, два названных тела во мне подружались, объединились. Я стала ближе к своей целостности. Я ощутила момент неподдельного счастья! Мне стало по-детски легко и на ум пришла сказка, которой я хочу поделиться...

Жила в большом городе Девочка и было у нее, как и любого современного ребенка, много хлопот. Школа, кружки, подружки... Но отчего-то так складывалось, что Девочка загрустила и потеряла свою прежнюю Легкость. Однажды в субботу Она вышла во двор, чтобы поиграть с друзьями. Налетевший из ниоткуда ветер подхватил с земли упавшие листья и закружил их. Рябиновый лист потоком воздуха был поднят высоко-высоко и, следившая за ним, Девочка невольно перевела взгляд на небо. Она стала вглядываться в его синеву, глубину, наблюдать за движением облаков и с грустью подумала о том, как же редко она это делала раньше.

В этот момент ей показалось, что с неба что-то упало и приземлилось совсем рядом. Наверное, шишка или сухая ветка, подумалось Ей. Но на всякий случай Девочка подошла к предполагаемому месту падения и заметила удивительные бусы. Никогда раньше ничего подобного Она не встречала. Каждая бусина отличалась своей неповторимостью: формой, размером, нанесенными узорами.

После нескольких минут любования и изучения, Она заметила, что внутри каждой из них просматривается легкое свечение. Это их объединяло. Девочкой овладело сильное желание поднять эти бусы, и Она протянула к ним руку. В тот же момент с ней заговорил непонятно откуда подошедший Старик. Он напомнил Ей старика Хоттабыча, хотя был без бороды.

- Наверное, это Ваши бусы?
- спросила Девочка и протянула их Ему.



- Ты можешь взять их себе, если захочешь,
- ответил Старик. - Только должен предупредить, что бусы волшебные. С ними нужно обращаться по-особенному. Только в таком случае они приносят пользу своему владельцу и выручают в сложных ситуациях.
- Спасибо огромное! Я действительно хочу их оставить себе. Вы мне подскажите как с ними обращаться?
- Да, конечно. Я расскажу тебе то, что знаю сам. Несколько лет назад такие бусы были только у меня...

И Старик что-то долго рассказывал Девочке, а Она внимательно и удивленно слушала. И после этого разговора Девочка решила отправиться на поиски своей утраченной Легкости. Она направилась в ту сторону, куда позвало сердце. Этот путь был на восток. Первой неожиданностью на дороге стала огромная лужа.

- Удивительно. Ну откуда ей взяться в такую сухую погоду почти в центре города?
- промелькнуло в голове Девочки.
- Зато будет повод проверить, действительно ли мои бусы волшебные, -следом подумала Она. Девочка сжала в ладони бусину, на которой было написано АВН. От этого в ее руке появилось тепло, оно медленно разлилось по телу и для Девочки стало явным решение, как можно преодолеть возникшую трудность.

Но испугалась Девочка, что может не справиться. Тогда сжала Она в ладони звено, на котором читалось АСО. На минуту смешались чувства, эмоции, мысли, а потом страх отступил. И уже ничто Ее не останавливало. Она справилась: перепрыгнула через препятствие и пошла дальше. Через час ходьбы почувствовала, что рюкзак за ее спиной слишком тяжелый для дальней дороги.

Она остановилась, сняла его и внимательно осмотрела содержимое. Наверное, у любой Девочки в рюкзаке можно найти интересные вещи. А у нашей героини их оказалось особенно много. Там был зонт, зеркальце, карандаш, блокнот, бутерброд, компот, атлас автомобильных дорог, расческа, головолонка и еще множество всякой всячины. Так вот всякую всячину и выложила девочка. Осталось примерно 20% от того, что там было. С таким содержимым ей стало гораздо легче шагать.

Еще через час пути почувствовала Она усталость и захотелось ей пить. Посмотрела Девочка с надеждой на самую разноцветную бусинку и почувствовала ее совет. После этого добавила в свой компот из сухофруктов



капельку красный калины, две капли сока солнечного лимона и веточку зеленой мяты. Выпив такого напитка, почувствовала, как к ней возвращаются силы и просыпается желание двигаться дальше. Ей нужно было добраться до поляны, на которой раз в году на одну минуту предстает взору удивительная картина. Падающие от деревьев и пролетающих птиц тени складываются в удивительный узор. Если быть внимательным, то можно успеть рассмотреть в нем схему карты, а на карте маршруты. Среди них есть тот, который нужен именно тебе. Девочке предстояло увидеть свою дорогу к Легкости. Старик намекал, что найти ее можно будет на вершине горы и карта как раз укажет, где она находится.

Ожидание минуты волшебства было очень волнительным. Наша юная героиня для уверенности сжала в руке бусы и поняла, что сейчас главной для нее станет бусинка, где написано «скетчинг». И вот с ее помощью, в ту самую волшебную минуту Она смогла рассмотреть главное, понять суть и зарисовать схему. От непривычки, сложности задач, волнения у нашей героини стало пропадать само желание достичь поставленной цели.

И тут же ярче разгорелось сияние на бусине, имя которой «мандала». Это сияние дало Девочке знания, что такая усталость случается со всеми героями и во всяком деле. И что можно и нужно себе позволить отдохнуть. Но самым важным будет - продолжить путь после отдыха. Наша героиня хорошенько выспалась в тени роскошной липы. Проснувшись, Она осмотрелась, несколько минут провела в задумчивости, а потом закинула свой рюкзачок за плечи и пошла дальше.

Очередное испытание не заставило себя долго ждать. Ей нужно было перебраться на другую сторону обрыва, через который переброшен ну очень тоненький мостик. Девочка вспомнила, что уже преодолевала сегодня свой страх и теперь знала, как с ним бороться. Однако, нужно было что-то еще. И вот Она уже сжимает бусы в ладони и чувствует прилив энергии от той части, на которой читается незнакомое слово «синтез». Еще через минуту Она стоит перед мостиком. Ею отброшены лишние эмоции, убраны тревожные мысли из головы. Она полностью доверилась своему юному телу, его ловкости. Слово опытный канатоходец Девочка перебралась на другую сторону обрыва. Стоя обеими ногами на твердой земле Она выдохнула, осмотрелась и поняла, что новые испытания не заставят себя долго ждать.

В здешних краях, поговаривали, уже пять тысяч семьсот девять лет жил Леший. Слухи о нем были довольно суровые. Мало того, что он был очень старый, так еще и очень-очень злобный. Тревожно и боязно было Девочке с ним встретиться. А встреча неминуема. Слух и нюх у Лешего был далеко не



старческим. Он чуял людской дух за много-много километров. Даже поговаривали, что не каждый возвращался. Но этого мы не знаем наверняка. В этот раз помощь пришла от бусины, имя которой «контакт».

Подержав ее на ладони смогла Девочка прочувствовать, что Леший не такой уж и важный, а Она не такая и маленькая. Наша героиня словно нарастила внутреннюю силу и значимость. А еще Она рассталась с некоторыми своими убеждениями по поводу неожиданных встреч. Поэтому их встреча прошла легко и непринужденно. На самом деле Леший очень скучал по общению. Он был особенно рад поболтать с такой смелой Девочкой и с интересом расспрашивал Ее о пережитых приключениях. Она так впечатлила своими рассказами хозяина здешних территорий, что он лично проводил Ее к заветной горе. А вот дальше ему было нельзя.

Подняться на такую гору сможет лишь тот, в сердце которого зародится особая звездочка. Это та самая цель, которая освещает нам жизненный путь и дает силы двигаться дальше. Внутри девочки такая звездочка разгоралась все ярче. Она чувствовала, как сильно ей хочется поделиться с окружающим миром пережитым опытом, приобретенными знаниями и своими маленькими успехами. Ее маленькая нога ступила на извилистую и крутую тропу. Подъем требовал немалых усилий. Уставшая, Она взобралась на вершину и заметила на одной из сосен, среди колких ветвей тоненький полупрозрачный платочек. Взяв его в руки, ощутила как к ней возвращается Легкость.

Она с благодарностью взглянула на бусы. И тут поняла, что к помощи одной из бусин до сих пор не обращалась. Внимательно ее осмотрела и заметила изображение песочных часов.

- Время, действительно, я совсем забыла о времени! Наверняка, обо мне уже сильно волнуются! - подумала Девочка и счастливая побежала домой. Обратная дорога заняла намного меньше времени. И вот Она уже поднимается на шестой этаж своего дома, перешагивает порог квартиры, снимает рюкзачок...

Дома никого. Смотрит на часы и понимает, что отсутствовала несколько часов. Как же это странно, Ей казалось, что Она отсутствовала год. Так много было пережито. А еще через полчаса Девочка сидела на мягком ковре в своей комнате и увлеченно играла... Я сама за девять месяцев обучения на инструкторском курсе побывала в некой сказке. В ней были приключения, испытания, победы и приобретения. Было пережито столько эмоций! Я научилась чувствовать себя.



Во мне загорелись новые звездочки целей, я смогла отбросить многие убеждения, сомнения, которые мешают моему развитию.

Естественно, все это произошло не в одночасье. Но тот факт, что стремительность происходящих во мне изменений имеет космическое ускорение, не оставляет сомнений. Что касается запуска скоростных изменений, то здесь особенную роль сыграл алгоритм нейроскетчинг. Да, в изучении он для меня оказался очень трудозатратным. Здесь я столкнулась с мощным сопротивлением.

Пословица «Поспешишь – людей насмешишь» стала неким забором, который отгородил меня от начала многих действий, попыток. Находясь в полном недоумении, замешательстве, я никак не могла понять почему стоит делать это быстро. Зачем это? Кому нужен результат «тяп-ляп»? Имея за спиной два красных диплома и синдром отличницы, я продолжала делать зарисовки картин на скорость. И в какой-то момент словно увидела то, чего не видела раньше. Я увидела настроение, я почувствовала атмосферу, ощутила суть. Пережив подобный опыт, я разрешила себе ошибаться.

А вот нейроскетчинг предметов, людей, событий вызвал во мне настоящий восторг. Бесподобные ощущения, когда переносишься в поле новых идей, событий, возможностей. Хочу сказать, что изменения коснулись не только меня. Моя семья не смогла остаться в стороне от таких революционных событий. Теперь для нас не редкость нейрографические семейные посиделки. А еще совсем недавно такое было трудно представить. А начиналось это примерно так...

В один абсолютно непримечательный и ничем не особенный рабочий день, мне в обеденный перерыв позвонил старший сын. Голос его был заметно взволнован и предвещал глобальные новости. Фраза: «Ты представляешь?! С папой что-то не так. Он сидит и рисует твою нейрографику!» вызвала и во мне всплеск эмоций. Вначале это было облегчение от осознания того, что все живы и с квартирой ничего не произошло. Потом это чувство сменилось недовольством, зачем же так меня пугать. И, наконец, пришла гордость за себя, за метод, ведь смогла своим примером показать, как это работает на самом деле. А еще гордость за мужа, потому что и он нашел в себе силы проявить интерес к чему-то новому, непривычному, перешагнуть через ограничивающие убеждения.

Очень яркий след в ходе обучения во мне оставил алгоритм, касающийся создания мандал. И особенно откликнулась Мандала Рода. К сожалению, в истории моего рода были болезненные, травмирующие события



по материнской линии. И, возможно, оберегая себя и нас, меня и мою сестру, мама словно отрезала эту связь со старшими поколениями. Из нечастых воспоминаний о ее детстве веяло тоской, обидой, опасностью, но никак не теплом. На протяжении многих лет именно такое восприятие своего рода было для меня нормой.

И, естественно, я ощущала некоторую пустоту, оторванность, потерянную. Я долгое время не могла понять причины подобных состояний при внешнем благополучии. Создав свою Мандалу Рода, а на это ушло несколько дней, я осознала силу Своего Рода, его присутствие в моем настоящем, его масштабность. Ментально понимала, что у меня есть бабушки, прабабушки, дедушки, прадедушки и т.д. Но только после прорисовки этих фигур я смогла их увидеть душой. Для меня это невероятный опыт, который подарил ощущение поддержки, любви, самооценности.

И в продолжение развития темы семейных отношений, я сильно впечатлилась алгоритмом «НейроКонтакт». Подростковый возраст сына доставлял немало хлопот и напряженных ситуаций. Сейчас я вполне отдаю себе отчет, что то самое напряжение зачастую формировалось во мне самой. Прорисовав отношения с ним, опираясь на принципы и возможности этого алгоритма, я заметила качественное изменение нашей коммуникации. Для меня ушла тревожность, каким-то естественным образом я приняла тот факт, что его мнение – это мнение уже взрослого человека, который имеет право принимать решения, совершать свои ошибки. Дав ему некоторую свободу и поверив в его силы, я почувствовала как он сам тянется ко мне за советом. Одна работа – фантастический результат!

«И даже то, что быть не может, однажды тоже может быть...» Искренняя благодарность Павлу Михайловичу, супервизорам, кураторам, однокурсникам за такой незабываемый период в моей жизни!!! Действительно, даже малые изменения приводят в движение всю систему.

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



Работы

Тема: мой выход на сцену жизни.



Тема: моя активность в социальных сетях как помогающего практика.





Автор:
Масловская Галина
Супервизор:
Красильникова Ирина

Тема:
Мой путь в НейроГрафике

Введение

Моя встреча с Нейрографикой состоялась задолго до марта 2021 года, когда я зашла на инструкторский курс. В далеком 2017 году я переживала сложные времена, как в своем бизнесе, так и в личном плане. Дочь улетела за океан и надо было выстраивать систему отношений в семье и на работе с учетом новой реальности, учиться жить во вновь открывшемся и разворачивающемся мире, где важны мои сила воли, решительность, самостоятельность, активация своего внутреннего потенциала с опорой своей жизни только на себя.

Именно в это время на просторах интернета мне попался видеоролик (случайная не случайность), в котором Павел Михайлович раскрывает структуру и содержание пирамиды сознания. Слушая и переслушивая заложенную в нем информацию, я проникалась уважением к автору, к тому как гениально просто он объяснял устройство психики человека и причины того, почему те или иные проекты реализуются или не реализуются в нашей реальности. Чем чаще я слушала автора, тем лучше понимала что мне нужно делать, тем лучше я понимала возможности арт. Фокус своего внимания я направила на поиск информации, которую предлагал автор в свободном доступе и вышла на практику рисования Нейрогафики.

Метод меня так захватил, что несколько месяцев я рисовала ежедневно по несколько часов в день. В километры нейролиний ушли тревоги, страхи, сомнения, огорчения, порой отчаяние, боль разлуки с дочерью, опасения за ее судьбу. Постепенно накапливалась Сила, восстанавливалась позитивная энергия. Нырря в лабиринты своей психики, я восстановилась настолько, что возродилось желание жить, любить и творить. На этой энергии родился проект.



Описать мой путь в Нейрографике без этого проекта просто невозможно, поскольку это два пути, которые переплетались, мотивировали, вдохновляли, поддерживали, вели друг друга. Знакомство с Нейрографикой подтолкнуло к рождению проекта, а сопровождение проекта мотивировало выход на профессиональный путь в Нейрографике.

Рождение проекта «Сад моей Души» для людей Золотого возраста.

На волне эмоций, драйва, энергии, любви и вдохновения родилась идея нового проекта по арттерапии для людей 60+, с предложением которого я вышла в Университет Золотого Века (УЗВ). Презентовала, получила одобрение и начала работу в группе, используя арт-терапию как инструмент самопомощи. Учиться Нейрографике даже на пользователя не собиралась, не видела на тот момент возможности.

Сдерживало слабое владение компьютером. Планировала освоить компьютер в перспективе и ...тут в марте 2021 года всех нас накрыл ковид. Надо было завершить учебный год в УЗВ. Экспресс методом, при поддержке администрации и специалистов УЗВ, получила и освоила элементарные навыки организации обучения в соцсетях. А в апреле я уже училась в Институте Психологии Творчества на курсе Пользователь. Учебный год в УЗВ завершился, но сложившаяся ситуация тревоги и глобальное подогревание этой паники в соцсетях привело к тому, что люди просили не прекращать занятия онлайн.

Образовалась группа, которую я вела, всячески поддерживая людей. Работала с мандалой «Цветок Жизни», который в Каббале используется как священное изображение. Практиковала метод арт-терапии, а в Душе зрела мечта - рисовать Нейрографику с пожилыми людьми-студентами УЗВ. Август, президентские выборы и последствия этих событий усугубили ситуацию в республике тем, что многие молодые семьи с детьми покинули страну и такие семьи оказались и в нашей группе онлайн.

Ярко всплыл перед глазами собственный опыт самопомощи, опыт решения своих задач в период отъезда дочери. Теперь я была уверена и точно знала - хочу и буду предлагать людям проект с Нейрографикой. Осенью 2020 года я зашла на программу Специалист. Первый вебинар с Павлом Михайловичем стал определяющим и решившим всю мою дальнейшую судьбу в Нейрографике.



Рисовали Нейродрево. Навсегда останутся в Душе эмоции восторга, драйва, азарта, вдохновения, которыми зарядил группу Мастер. А эффектами от того вебинара стал проект для людей пожилого возраста «Сад моей Души» и инструкторский курс для меня.

Новый учебный год в УЗВ открыла новым офлайн проектом «Сад моей Души» с Нейрографикой. Методологию проекта составили - Пирамида сознания Павла Пискарева, алгоритмы АСО, АВН, Нейродрево, Нейролотос, Нейродождь. Нейрографика – это творческий метод трансформации мира, психологический метод, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач. Нейрографика за короткое время показала себя, и я убедилась на личном опыте, как универсальный инструмент для решения задач самого разного уровня сложности - наладить коммуникацию, достичь гармонии, справиться с болезнью, построить бизнес, мобилизовать силы, гармонично организовать жизнь и духовно расти.

Этот метод позволяет прикоснуться к безграничному потенциалу своего высшего «Я» и использовать его энергию для решения поставленных целей, разбудив скрытые силы и мобилизовать не востребуемые ресурсы. Я верила, что возвращение нейросадовника в сердце каждого откроет силу, энергию, творческий потенциал, активизирует, поднимает базовый вертикальный рефлекс и это даст силу жить и решать жизненные задачи на качественно новом уровне людям пожилого возраста, оказавшимся в столь сложной жизненной и психологической ситуации.

И метод этот очень мудро выстроен Павлом Михайловичем так, что каждый шаг базового алгоритма соотносится с определенным слоем нашей психики и мы, шаг за шагом, продвигаясь по базовому алгоритму, устанавливаем связь с разными слоями психики и стремимся к Абсолюту, т.е. стремимся к красоте, а достигнув Абсолюта, мы можем трансформировать личность. В путь поиска Бога мы и отправились в наш Сад.

В помощь Нейрографике я взяла идею философии японского сада, согласно которой, человек предаваясь созерцанию сада, может ощутить себя частью общего Пути Вселенной. Я намерилась организовать созерцание сада через рисование Нейродеревьев и других алгоритмов Нейрографики, которая изобилует символикой и хорошо ложится на философию японского сада, а также идею древних кельтов о деревьях – друидах. Друиды, жрецы, хранители Мира, наблюдая жизнь природы, общаясь с деревьями, как с живыми существами, обладающими Душой накопили огромное знание и понимание их жизни.



Они не только описали свойства и качества, упакованные в образ каждого дерева, но и показали связь свойств, качеств человека и дерева. Друиды составили календари, опираясь на свои наблюдения за положением Солнца относительно Земли (календарем мы и воспользовались, чтобы определить свои деревья по дате рождения и запустить в работу с Нейрографикой). Знания друидов составили информационную базу проекта. Смею заметить, что интерес к этим идеям отлично сработал на практике.

В помощь себе при организации занятий я взяла медитативные практики погружения – путешествия к деревьям прудам, лотосам, знакомство с их внешним видом, свойствами, качествами и характеристиками, которые упакованы в этих символах.

Начинали знакомство с древом-покровителем с медитации и переходили к активации свойств и перевода качеств через нейрографическую линию в образ Нейродрева:

Сосна - символ отваги, мужества, долголетия, умения преодолевать трудности, стойкости, высокой нравственности, храбрости, решимости и удачи.

Клен - верность, величие, мудрость, деликатность, здоровье, целительства, уравновешенности, выдержанности, мира и добра.

Яблоня - сердечность, интеллектуальность, логика, аналитический ум, женственность и красота.

Вяз - уравновешенность, организаторские способности, наблюдательность, символ знаний, партнерства, взаимопомощи, принесение гармонии в Душу.

Липа – обаяние, женственность, харизма, доброта, находчивость, творческий потенциал.

Маслина - безмятежность, долголетие, доброта, ум, рассудительность, чувство справедливости, верность.

Тополь - спокойствие, независимость, чувствительность, мечтательность, интуиция, фантазия, стойкость, молодость - крылья Ангела.

Орешник – мудрость, богатство, плодородие, удачи, знания, справедливость.

Дуб – символ долголетия, сила, мудрость, стабильность, благородство, стойкость, выносливость, целостность и победа.

В путешествиях - медитациях мы получали первичный опыт встреч - впечатлений с деревьями – друидами. Со настраивались на работу и, возвращаясь к работе в Нейрографике с помощью нейролинии, шли в



активизацию вертикального рефлекса - от встречи к встрече усиливали свою силу быть самостоятельными, активными, способными радоваться жизни, молодыми, любопытными, здоровыми, благородными, полными жажды жизни. Нельзя не считаться с тем фактом, что по теории У-Син большинство участников проекта находятся на втором круге 12 летних циклов стихий, проживая яньскую или иньскую стадию ветра, дерева.

Я использовала алгоритм Нейродрево как Архетипический символ и ставила задачу поднять потенциал Силы, как важнейшего элемента жизни. Рисуя алгоритм Нейродрево, мы настойчиво продвигались по шагам базового алгоритма, погружаясь, шаг за шагом во все более глубокие слои психики вплоть до энергии Абсолюта и, поднимая ее через Линии поля, выходили на решение своих задач.



Мы отлично справились с задачей активизации энергии роста, развития, свойств и качеств древа-друида.

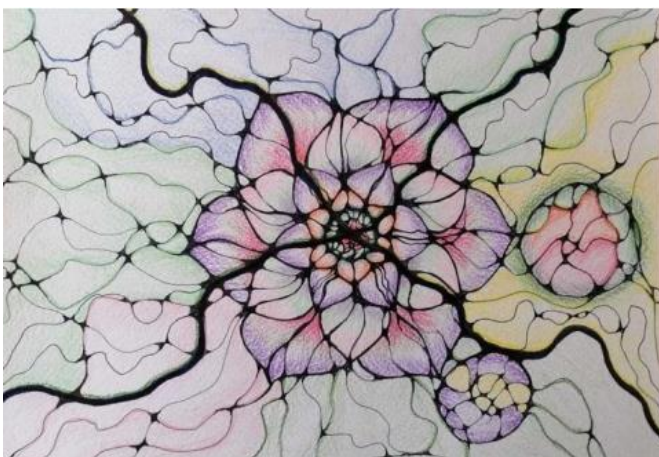
Качества рисовали как ресурсы в корневой части Нейродрева и активизировали, и проводили Нейролинией в настоящее – ствол и будущее-крону (плоды). Наш Нейросад рос, пополнялся все новыми деревьями, новыми чувствами и энергиями наполнялись Души наших садовников.

Они росли, развивались и менялись и, вместе с их ростом, росла любовь к методу, восхищение автором, который все это придумал и передал чудесный инструмент в Да р человечеству





Иногда наш фокус внимания падал на другие драгоценности нашего Нейросада, тогда мы путешествовали в наших медитациях к восхитительной красоте прудам и знакомились с чудесными лотосами и рисовали их волшебными нейролиниями, наполняя свои Души гармонией и красотой. Нейролотосы. Здесь расцветал и раскрывался наш горизонтальный рефлекс, гармонизировались через пять уровней – семя, плод, росток, цветок, дерево.

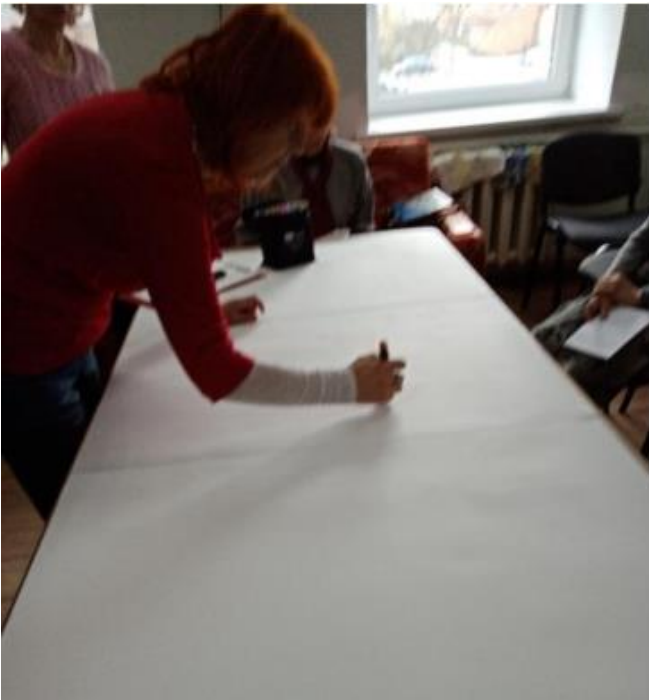




Часть своего внимания мы отдали алгоритму АВН, и использовали его для выявления намерения. Полюбился студентам 60+ и АСО. Незаметно пролетели 5,5 месяцев образовательного сезона в УЗВ. Май 2021. Выпускной встретили большой коллективной работой, которой студенты дали имя - «САД МЕЧТЫ». Долго обсуждали композицию и приняли решение начать рисунок с огромного круга - Солнца (белый, стремительный, быстрый, сильный - ЯРИЛО - яра, весна, Возрождение) - символ единства, целостности, гармонии, созидательной энергии, символ власти, молодости, ума, красоты, Возрождения. Огромный круг нарисовали в центре листа и от него в разные стороны рисовали лучи, нейрографируя и скругляя.

На встречу с Солнцем (располагаясь по кругу) каждый студент рисовал свое Древо-друид, направляя Нейролинией энергию качеств своего дерева - друида из ресурсной корневой системы в рост - в настоящее (ствол) и, проводя энергию через настоящее, направляли в будущее. Каждый нарисовал (посадил) в саду Древо своей мечты. Получилась круговая композиция - своеобразная мандала. Не могу не отметить, что я тоже была вовлечена и поглощена процессом. Четыре с половиной часа рисования. Вышли из процесса усталыми и счастливыми. Я даже финал не зафиксировала на фото. Представляю только фото с этапа подведения итогов учебного сезона.

Эффектами этого проекта стали совместные со студентами интервью на радио, а также некоторые студенты вместе со мной стали участниками проекта «Золотые наши» в телевизионной программе «Окна Города» (ТРК, Гродно, Золотые наши, 12.05.2021).



Итоги работы в проекте «Сад моей Души». Отзывы студентов.

Подводя итоги проекта, могу сказать однозначно, проект имел успех. В Нейрографику влюблены абсолютно все его участники и стал мощнейшим активатором вертикального рефлекса каждого участника взаимодействия - и студентов 60 + и ведущего. Конечно, на момент открытия проекта я не предполагала, что сама стану студенткой Инструкторского курса и буду описывать его как свой Путь в Нейрографике (на старте я была далека от такой мысли).

Но подводя итоги проекта, скажу, что именно реализация моя, как ведущего в этом проекте, и активизация вертикального рефлекса в процессе его продумывания, вынашивания идеи и многократного прорисовывания алгоритма Нейродрево настолько возбудили мою психическую доминанту и



выстроили потенциал Силы, выкристаллизовали моего «ГЕРОЯ», что в феврале я зашла на Дневник Развития Эстетического Коуча, а в марте уже стартовала студенткой на Инструкторском курсе. Но обо всем по порядку. Опишу свою позицию наблюдателя и полагаю, что в эпоху метомодерна ее никто не отменял. К тому же, мой любимый К. Юнг очень ее ценил и считал наиважнейшей в регистрации происходящего. Буду опираться на качественные характеристики процесса, которые позволяют свидетельствовать о том, что:

- за 5,5 месяцев работы группы никто из студентов 60 + не пропустил ни одного занятия;
- заболел всего лишь один человек, который присутствовал на занятии онлайн;
- кардинально поменялся эмоциональный климат группы: из угрюмых, замкнутых, ершистых, нетерпимых к проявлениям других (рамка проблемы) с каждой встречей группа маленькими шагами, но настойчиво и упорно продвигалась в рамках результата.

На лицах все чаще сверкала улыбка, загорались глаза, открытость и желание протянуть руку помощи, выручить нужного цвета фломастером, поделиться бумагой, карандашами, постепенно переросло в желание угостить друг друга вкусностями, подарить маленькие подарочки в день рождения, поддержать того, кто чем то огорчен. Процесс наполнялся шутками, смешными историями, откровениями из жизни детства;

- комфорт и чувство безопасности поля послужили основанием для того, чтобы делиться рефлексией, своими переживаниями, инсайтами.
Группа все больше обретала мощную позитивную энергию, которая вела к развитию творческого потенциала и трансформации;
- все глубже погружаясь в процесс трансформации, роста, развития студенты с нового семестра заявили о недостаточности времени на Нейрографику и уговорили администрацию и меня удлинить время занятий с 1,5 часа до 2,5 часов; -некоторые студенты, а их становилось с каждым занятием все больше, особенно надолго погружались в такой пункт базового алгоритма, как архетипирование и, зная, что я работаю поздно, в порыве эмоций и чувств присылали смс сообщения со своими работами с просьбой «Посмотрите все ли ладно» далеко за полночь;
- все больше работ стало появляться в закрытой группе для всеобщего обозрения



- научились подбадривать друг друга, делиться не только удачными решениями, но и смешными, казусными ситуациями, шутить и смеяться. Позитивная энергия группы росла от встречи к встрече. Теперь немного о себе. Это важно. Ноябрь для меня знаковый период
- прошел год, как я вступила на путь профессионального становления в Нейрографике. В 2020
- это время я осваивала курс Специалист. Разрабатывала проект «Сад моей Души». Один учебный сезон позади. Открыт новый сезон со старым и расширенным составом студентов 60+ УЗВ.

Пора подвести итоги, с чем я вышла из этого проекта:

- с опытом работы с группой в Нейрографике, почувствовала Силу влияния этого метода на трансформацию эмоционального климата группы, наблюдая эти изменения при каждой очередной встрече с группой;
- будучи Учителем рисования и очень много работая с людьми разных возрастных категорий, в том числе и с очень маленькими детьми, считаю эмпатийность своим лучшим профессиональным качеством, но в работе с людьми 60+ оно является первоочередным и наращивать и активизировать его тоже можно и необходимо. Нейролотос и мандалы здесь в помощь. Чтобы вести группу надо постоянно работать с собой;
- рисовала ежедневно, с февраля 2021 в рамках курса «Дневник Эстетического Коуча» раскачивала свои компетенции через алгоритмы Нейродождь, Нейролотосы (бонусом пришло укрепление памяти, улучшение зрения и слуха);
- от занятия к занятию отращивала крылья через Нейродеревья - друиды: Силу Духа, Абсолютную силу-силу улыбки, личную силу и силу видения, творческую активность и искренность, гибкость, мобильность и силу подготовки в процессе освоения курса «Инструктор Нейрографики и Эстетический Коуч».

А еще добавлю в копилку своей Силы активизацию таких качеств, как благородство, спокойствие, стойкость, храбрость, справедливость, красота, здоровье, молодость, любовь, радость, счастье и Благодарность



Отзывы участников проекта «Сад моей Души»

Какими вышли из этого путешествия мои попутчики? Другими! Для меня это проявилось в признательности и несчетном количестве слов благодарности, позитива, тепла при подведении итогов работы в конце сезона и на выпускном вечере. Позволяю себе привести краткие выдержки из отзывов студентов в годовых итоговых отчетах УЗВ. Татьяна, 59 лет - наши занятия Нейрографикой положительно повлияли на мое чувство защищенности.

Реакции организма стали более быстрыми и адекватными. Больше энергии. Чаще стала задумываться о силе Рода. Нарастало ощущение старения организма, а теперь ощущается стабильность. Легче стало разрешать конфликтные ситуации, меньше втягиваюсь в чужие проблемы, больше радуюсь и принимаю других и меньше и легче реагирую на глобальные манипуляции типа ковид/

Ольга, 62 года - отмечает, что стала рисовать. Изменилось качество жизни, вкусно и ярко вокруг, особенно во время прогулок в лесу. Ушли люди, которые не мои. Научилась слушать себя, радоваться, с удовольствием помогать другим.

Елена, 64 года - сообщает, что восстановила желание рисовать и получать удовольствие и радость от процесса рисования Нейрографики. Дала себе разрешение и появилась мотивация связать свою жизнь с Нейрографикой профессионально. Теперь я понимаю, что Нейрографика - это инструмент снятия напряжения, раздражения, возможность чаще быть с самой собой. Вместо трагических серьезных разговоров на кухне - жизнерадостное общение с друзьями в процессе рисования. Зубная щетка на каждый день.

Наталья, 63 года - отмечает, что ей нравится, что в группе сложились доброжелательные отношения, куда всегда хочется бежать. Лично у меня снизилась тревожность, оптимистично смотрю в будущее, улучшились взаимоотношения с детьми, больше понимания, принятия, стала менее категорична, более терпима, укрепилось здоровье.

Лиля, 76 лет - у меня больше энергии, хочу двигаться, записалась в театральную студию, на скандинавскую ходьбу. Большее количество дел успеваю сделать и оптимистка как в молодости.



Светлана, 72 года - получаю большое удовольствие управлять цветом и получать истинно свое произведение. Поняла, как рисуя можно менять свое настроение, мысли приходят другие, эмоции, творческая энергия усиливается в разы.

Людмила, 62 года - открыла для себя АСО. Очень полюбилась. Опыт гармоничной и безопасной работы с собой.

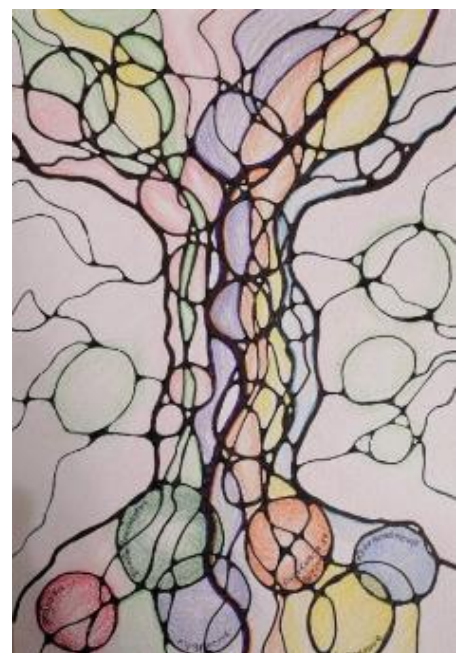
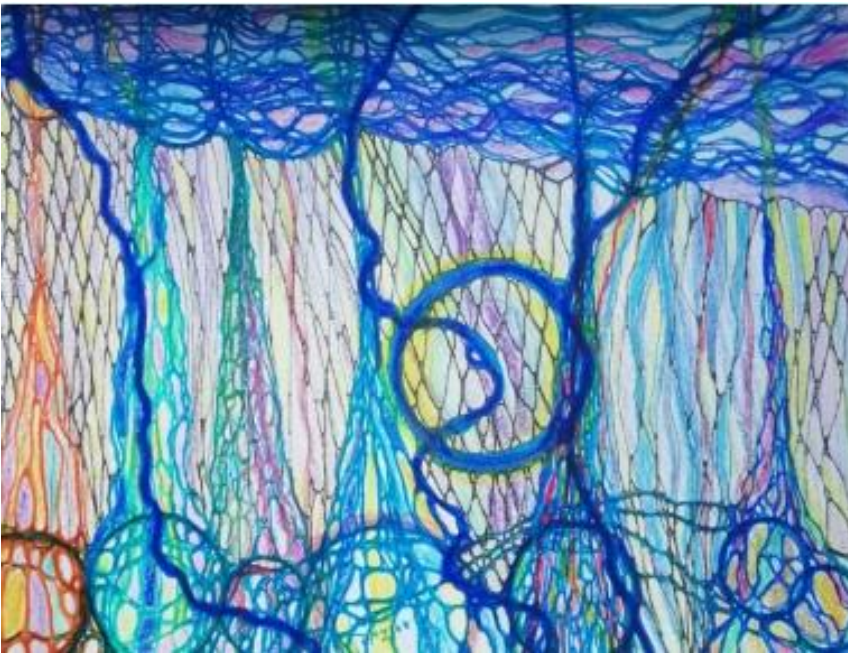
Валентина, 74 года - рисуя Нейрографику, я обретаю внутреннее спокойствие, уходят все тревоги, обиды, переживания, разочарования и это всего лишь рисуя Нейродеревья. Ну, разве это не Чудеса! Иногда могу рисовать целый день. Вожусь. Округляю, цвет ввожу, и жизнь становится милее. Уверенности больше, бодрости, позитивного настроения.

P.S. Валентине особенно трудно давалась Нейрографика на начальном этапе, но будучи в прошлом психиатром, она хорошо осознавала потенциал метода и с упорством и настойчивостью преодолевала и сопротивление и трудности скруглений чисто технически и настойчиво продвигалась к своим результатам. Изменилась даже внешне. Пришла в группу на повторный курс, собственно как и все остальные.

Лариса, 68 лет - стала уверенней в себе, сняла ограничения с «не справлюсь», т.к. недостаточно знаний, денег, энергии. Стала легче сохранять баланс, перемещаться в позицию наблюдателя и не зависать в отрицательных эмоциях надолго. Появилось больше доверия себе, жизни, смелости браться за новое, решительности. В результате сделан ремонт в квартире, отремонтирована крыша на даче, участвовала в выставке изделий из глины, появились новые работы из войлока. Поменялся круг общения. При стрессах пользуюсь Нейрографикой и быстро достигаю тишины, успокаиваюсь. Участники этого проекта с ноября 2021 года в новом учебном сезоне продолжают рисовать Нейрографику.



Новый учебный сезон в Университете Золотого Века



О себе остается добавить, что подошел к завершению Инструкторский курс. Подготовлены дипломы, дорисованы последние алгоритмы инструкторского курса, дослушиваю оставшиеся еще лекции. Бонусом освоила и сертифицировалась как тренер (базовый) по марафону «Ясные Силы Рода». Танец Жизни с Нейрографикой продолжается.

[Ссылка на дипломную работу Масловской Галины в авторском стиле](#)



Работы

Тема: развитие личной силы.



Тема: развитие в профессии.





Автор:
Матушко Альбина
Супервизор:
Муравьева Надежда

Тема:
Дорога в Будущее
- это продолжение дороги в Прошлом. Самоопределение.

Дорога в Будущее - это продолжение Дороги в прошлое, потому что Нейролиния - это бесконечность.

Курс инструктора это свободное парение в этой бесконечности - иногда тебя заносит в будущее - так далеко, что из него сложно вернуться в настоящее, иногда даже так случается, что вернувшись в настоящее, ты начинаешь его проживать как "уже прошлое". А иногда ты вдруг оказываешься в прошлом, но в том, которое было прошлым до настоящего - уловить разницу между прошлым и настоящим так же как и настоящего с будущим практически невозможно. И вот так стираются границы времени. Куда бы ни зашла линия - мы блуждаем по Бесконечности. Лично меня такая мысль удовлетворяет, от нее уходит напряжение в животе.

Хотела написать Эссе про свой брэндинг как Нейрографа. И даже написала и порадовалась - какая ясная картина у меня перед глазами. Картина прорисована не раз и с разных ракурсов и щекочет пятки от Предвкушения. Но мы все знаем как происходит в Нейрографике - главное начать Где -То линию и пусть она ведет меня туда, где я ее не ожидаю увидеть. Вот и мое эссе как Нейролиния. Позволив ей двигаться именно так, я по дороге опять насобирала Инсайтов и оказалась не там где планировала.

ЗАКРЫТЫЙ ГЕШТАЛЬТ

Начав мой инструкторский курс с темы САМООПРЕДЕЛЕНИЯ, а точнее дилеммы - чем же я все таки занимаюсь в своей жизни, что я люблю, что хочу, что могу, мне понадобилось 9 месяцев, чтоб понять что я ТОЧНО-НЕ-ХОЧУ в своей жизни. Наконец я могу смело и торжественно заявить - этот Гештальт закрыт!



Переворачиваю страницу и перехожу на следующую.

Мой закрытый гештальт - это психически и физиологически прожитый, эмоционально заряженный кейс сопровождения проекта длиной в те же 9 месяцев, который по очень счастливой, а может даже волшебной случайности, полностью совпал с началом и концом инструкторского курса. Это был Кейс из 60 работ, как "Сопровождение с нуля и до точки Успеха" - это путь к успеху ОДНОГО театрального проекта стал тестом на ЛЮБОВЬ и Человечность в Творческом процессе, с Творческим коллективом и с нацеленностью на конечный Творческий результат.

Слово "Успех" здесь сильнее всего ассоциировался со словом "успеть".

Аплодисменты рассматривались как побочный эффект. Тем порисовать было много от ограниченной коммуникации - я режиссирую на английском, которого не понимают мои французские актеры, которых я в свою очередь понимаю еще меньше, До невозможности контролировать ситуацию в условиях глобальных ограничений.

Поднимались глубинные программы, забытые страхи, потребности Эго, бунтующая Гордыня и Самость, которой было тесно в поставленных рамках. Тема предназначения, будущего, прошлого, истории рода и своей миссии в нем, свобода - эмоциональная и творческая, свобода воображения, выражения, ценность иррационального и вопросы коммуникации и многое другое - часть этого кейса.

Когда я решила описать этот процесс, я поняла - что это громоздкая тема для эссе. Придаю важность всем трансформациям, которые со мной происходили, но поскольку Гештальт закрыт, логичным было бы перевернуть страничку и посмотреть - а что же дальше.

МОЕ МЕСТО В МИРЕ НЕЙРОГРАФИКИ

Параллельно, 9 месяцев я искала свое место в Нейрографике и поняла, что определить место - значит ограничить себя. Мой путь только начинается. У меня есть следующие 6 лет для того, чтобы стать настоящим профессионалом (согласно Павлу Пискареву). 6 лет на то, чтоб смотреть на мир широкими глазами, быть в потоке и использовать все шансы. И при этом делать это из комфортного состояния элемента Воды, а значит - погружаться в глубину, а не в ширь. Когда я обнаружила себя уже давно по уши в Воде (по У-Син) на одном из последних вебинаров курса, я сначала расстроилась.

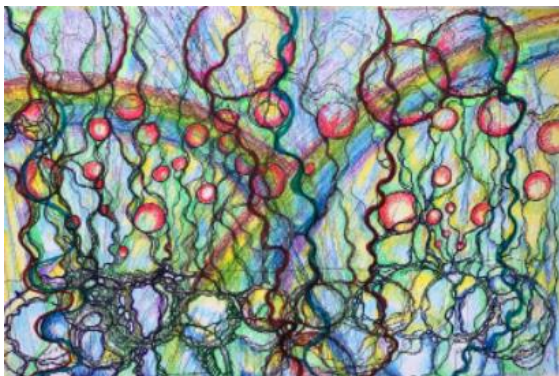


Как же так - я уже нагородила захватнических планов, и вдруг Павел Михайлович сообщает - расслабьтесь и наслаждайтесь. Я чувствовала свою Воду, не зная о ней с самого начала (5 лет назад).

Экспансии больше не хотелось, но по привычке втягивалась в чьи-то игры. Хотя чувствовала: самое комфортное место для меня сейчас - горы и море! Лучшее состояние - анонимность. Мои послания в соцсети из гор были примерно такого содержания - единство с природой, растворение Эго, отсутствие ожиданий как от себя так и от других. Путешествуя в минивэне, довольствуясь минимумом, разделяя поляны с медведями и лосями, я признавалась себе что единственно чего мне не хватало - это делать по пути что-то полезное. Первый год пандемии не смутил меня ограничением передвигаться по миру, я провела его в состоянии внутреннего счастья и под лозунгом "Фокус на красоте" , погрузившись в фотографию и исследуя красоту вокруг, которую я не замечала до этого. Ненасытная Жажда красоты - это состояние, из которого произошло первое знакомство с нейрографикой (хотя пришла я к этому решая проблемы со здоровьем). И я поняла что НЕЙРОГРАФИКА это именно то, о чем я грезил в горах многие годы.

Но и об этом - позже. Потому что все началось с САМОРЕАЛИЗАЦИИ как темы

"САМОРЕАЛИЗАЦИЯ"



Шаманский дождь: этот дождь не вошел в мою дипломную работу, но является очень важным для меня моментом на курсе. Рисовала как коучи со студенткой курса и эта сессия была поворотной точкой во взгляде на будущее. (здесь я аплодирую стоя Софии!)

Начала я здесь очень прагматично: Путешествия - потому что это то, что я люблю больше всего на свете. Кемпер - потому что это мой любимый способ передвижения по миру. Знания, для того чтоб можно было путешествовать с пользой, все учебные программы и курсы ИПТ - чтоб польза была максимальная! Здоровье, чтоб все это осилить и Долголетие чтоб все это успеть применить.



Я явно настроена вдохновенно на новую жизнь и новую Я.

Для комфорта между путешествиями и когда весь мир "покрыт" - хорошо бы завести себе домик где-нибудь в Коста Рике (мы избалованы Карибским морем, но по Феншуй не хватает еще и гор. Первый эмоциональный всплеск с барабанной дробью в сердце на описании домика (спасибо Софии за любопытство) "ХОЧУ КАК у Славы Полунина".

Когда-то я стала клоуном потому, что глядя на Славу, я всегда плакала от того, как же мне хочется быть ТАКИМ ЧЕЛОВЕКОМ-КЛОУНОМ! (эх если бы тогда мне встретился Павел со своей Нейрографикой и сказал как вчера: "Если ты смотришь на человека и восхищаешься чем-то в нем, значит в тебе это есть. И пока ты восхищаешься - ты делегируешь ему свои таланты!" (беру по ходу на заметку целевую аудиторию), А я всю жизнь - смотрела и делегировала (хотя и попала в международный список женской клоунады, но как то так случилось, что не дотянула до силы Мастера, оправдываясь "что все время не в нужный час, не в нужном месте оказывалась"). Так вот, рисуя будущее и какой то домик в покрытых туманом джунглях Коста-Рики, я начинаю сравнивать этот домик с "домиком" моего Гуру. Домик = Желтая Мельница под Парижем. Там есть все - и реки и лес и мельница Дон Кихота.

Но самое главное - это место живых фантазий и нескончаемых трансформаций и метаморфоз, безграничной свободы творческого характера. Люди здесь выходят за рамки своего нормального существования и погружаются в глобальные фантазии. Я не скажу что мне хочется такой же обезбашенности (разве что очень иногда). Я подумывала не пронеурографировать ли мне Желтую Мельницу, но такого масштаба как у Славы - мне и не нужно. Особенно не в элементе Воды. Но хочу место, куда люди хотели бы прийти за чувством свободы и честного контакта с самими собой.

Дом-ретрит, дом встречи Мастеров. Преследуя Кориыстную цель - хочу из дома учиться у самых лучших и самое простое - организовывать ретриты с ними у себя дома! Я позволяю себе мечтать! И понимаю, что я думаю снова больше про мастерклассы известных клоунов нежели Мастеров Нейрографики (я с них начала, но улетела в прошлое, я предупреждала) В это время, рисуя мою новую жизнь, новую страничку, без прошлых привязок и страстей, я спрашиваю себя, почему рисуя свое будущее в Нейрографике я опять вспомнила про Славу Полунина и рисую клоунаду? И почему -то именно здесь появились родители. Они просто "сами как то добавились" сюда же! Я мечтаю о нашей территориальной близости, но мои линии ведут меня все время в другую сторону. В мои 12 мама привела меня в детский театр-



студию. Потому что я была тогда очень стеснительная, слова не могла сказать. Ей показалось - что там мне могут помочь. Помогли. И мама потом очень долго, очень жалела что собственными руками разрушила мое будущее- я выучилась на режиссера вместо Экономиста.

Много лет борьбы и формирования устойчивых негативных установок ПРО ТЕАТР поверх куража в нейронных связях бунтаря. Я с ними до сих пор разбираюсь, всю жизнь убеждая саму себя - театр мне не нужен. Это Иллюзия! Я профессионально так и не начала им заниматься, но никогда не смогла уйти бесповоротно. Я пыталась от него сбежать из Киева в Голландию, там меня догнал Майкл Чехов со своим сверх -Я в современной контакт-клоунаде (мое рабочее определение). Потом я окунулась в северо-американский шаманизм через когда то революционный и по прежнему самый глубокий метод клоунады, базирующийся на шаманских практиках контакта со своей персональной мифологией, со своей самостью. Потом были архетипы клоунов в Париже, и так далее. Сколько раз я падала и говорила ФСЕЕЕЕ! Хочу в жизни что-то еще...

И вот - рисую Самореализацию, имея план - "Я инструктор и Эстетический коуч", я ловлю себя на мысли, что только накануне мама впервые произнесла : "Какая ты молодец, что ты меня с 10 лет уже не слушалась". Глубокий выдох. Ну вот: мудрые и духовные говорят, что самореализация связана с мамой - Вау! И только сейчас она меня открытым текстом ОТПУСТИЛА! Это значит, что уже ничего меня не держит. ТО, что не реализовано - заждалось! Позже, на Мандале рода и дереве, я обнаружила что жизнеутверждающая творческая энергия, с которой я двигаюсь по жизни, - дана мне не просто так - рисуя деревья и мандалу рода - я обнаружила, что миссия нести радость - это моя родовая миссия. То есть останавливаться НиЗя!!!

Итак, парадоксально на первый взгляд - Я "засаживаю зерна": НейроДизайн, Нейроданс, Нейрохилинг, Нейрокафе: а плачу на маме с папой и моей миссии служить театру? По привычке, наверное? Объясняю самой себе - не смогла реализоваться в этой теме в полном объеме, потому что имела полное право на другие выборы в жизни, избегая тяжести миссии и от этого получала наслаждение, к которому иногда примешивается чувство вины и предательства служению! И каждый раз: когда все таки возвращалась - была как тот армянский чистильщик обуви на улице, у которого один зритель в час (то же из только что услышанной истории Павла Михайловича) По долгу службы Я могу говорить глазами и руками многое. Но масштабы моей "Affect and be affected" - клоунады, иррациональной,



некоммерческой, уязвимой, по особенному - живой, траги-комической, поэтической, философской меня больше не устраивают.

Я снова пытаюсь переключиться на то, зачем села рисовать - Речь про новую самореализацию! Институт, путешествия, кемпер, дом Знаний...

Набирая силу туч, у меня разгорелся настоящий пожар в груди. Глубокий выдох.

Мне хочется (Опять?) плакать.

"Собирая тучи мы собираем энергию для запуска. Напитать проекты, которые мы засеяли", - слышу голос коуча. Сейчас я тут зависла, потому что у меня пошла такая энергия, от которой я боюсь взорваться. Я ведь это уже проходила, опять шаманы в моей жизни? Клоун это - шаман, Индейские шаманы, они же древнейшие представители шутов-целителей, их называли детьми грома. Меня сейчас колотит изнутри. В методе, по которому я проходила школу клоунады, идет глубокое погружение в свое бессознательное, свое Я, свою самость. 6 направлений в личной мифологии...

Идет такая энергия, что я не контролирую свою руку. Все как-то вдруг сходится. У меня такое чувство, что я долго спала, моя самореализация как-будто остановилась, и я бродила по разным тропам в разные стороны, но в результате - они все сошлись в одной точке! Вот тут ВДРУГ- мама, подмигнувшая своим Благословением. Дом - территория свободы. Полунин со своей мельницей. Это вроде как все из области фантазий, которые никогда не имели отношения к моей реальности. Но на том шаманском курсе который называется "Клоун сквозь маски" (можно сравнить с "Самость сквозь роли") от моего великого учителя Сью Моррисон я услышала строгое "Ты думаешь, что мы выбираем быть клоуном? Ошибаешься - это нас выбирают, у тебя нет выхода уйти. Ты избранная Богами клоунов". Я протестовала и пыталась уйти много раз. Но рисуя сейчас шаманский дождь и мою самореализацию как Нейрографа и Эстетического коуча, я чувствую, что я не хочу уходить - я просто ищу СВОЮ форму! Я уходить не хочу! Почти с возмущением я смотрю на рисунок. Линии дождя и вся энергия сконцентрировалась на доме "неограниченных возможностей", кругосветке, нейрокафе, нейродансе. Энергия идет.

Я чувствую, что я сама как семечко Расту. На линиях от земли у меня было ощущение доверия этой информации, как будто она действительно пришла прямо из глубины матушки Земли - зачем я пришла? Моя душа



выбрала именно моих родителей и моя Бабушка - долгожительница передала мне эстафету творчества и неукротимую жизненную энергию зачем-то и мне единственной.

Удивляюсь: как мои Боги клоунов в моем пространстве листа посылают дождь прямо к зернышкам долголетия! (у меня и такой круг был, но я про него забыла).

Шаманы -клоуны, которые 7 тыс. лет до нашей эры лечили не только звуками бубнов (о чем все знают), но и смехом....

Я же рисую свое будущее Нейрографа - при чем тут бубны? Но после этого рисунка (август/2021), чувство - что во мне рычит мотор permanently - Хочу- хочу -хочу-хочу-чу-чу-чу-чу-у-у-у-у-у! Тело вибрирует всегда.

Когда я посмотрела на тему Самореализации в начале этой сессии - у меня было чувство, что моя самореализация намного больше, чем та, о которой я собиралась рисовать, Само понимание самореализации перешло на другой уровень, Это не те семена: а какие то гораздо больше, я еще не понимаю что это- но явно ГИБРИД какой-то?

Но у меня появилась мысль что мне нужно вот ЭТО- ВСЕ- ВМЕСТЕ!

Дилемма Театр или Нейрографика перестала быть таковой. Театр в той форме и на тех условиях, в который я пыталась его тут на острове возродить-родить-сохранить, просто отпал, как листья с дерева, отжившие свое (листья - потому что никогда не говори никогда- кто знает куда меня опять занесет моя нейролиния), но пока - объявляю зимнюю спячку в моем театре).



НО!! Рисуя Нейрографику: я поняла, что моя история с Клоунадой (это отдельная от театра история), еще не закончена. Клоунада - как культурное явление вообще, которую я запросто связала с эпохой Метамодекна (яркий представитель которой - Слава Полунин. Но клоунов Метамодекна - Много! И это заслуживает специального исследования!

Потому что это и есть жанр Метамодекна. Как каждый должен рисовать - так и каждый должен найти своего внутреннего клоуна -потому что это и есть самость! Хуххх, теоретически и на вскидку - для меня очевидно, но что с этим делать практически?



Клоунада, даже при первом моем рассмотрении по отношению к Нейрографике прекрасно может с ней подружиться. Эти два, казалось бы такие разные направления сливаются для меня в симбиозе любви к творчеству, фантазиям и свободе мечтать. И то и другое о Развитии Воображения, а это всегда ведет в лучшее будущее. Для меня в этом - Потенциал! Нужно ли кому то исследование в этой области, не знаю - Но кажущаяся иррациональность связывает две идеи в одну - "Рисующая планета Счастливых Дураков" - разве это не концепт Рая на Земле? (Кстати, когда я рисовала влияние на меня моих вдохновителей - Павла и Славы, так ясно для меня эта тема еще не звучала - полезно периодически возвращаться и в рисунки, и в их описания).

Клоунада как метод работы с собой подходит всем кто пожелает свободы внутренней. И в Европе, и Латинской Америке - это популярно именно в таком значении. А на сцену, как мне кажется, выходят только те, кто открыли в себе больше Божественного. Это погружение внутрь - это мифология личности, там открываются архетипы, внутренние конфликты, и ты смеешься над своими проблемами, тараканами в голове, своим несовершенством - ты принимаешь себя с любовью. В нейрографике ты делаешь то же самое - погружаешься до уровня своей самости и трансформируешь то что ей мешает, превращая все в красоту. Полунин и Пискарев?? И "моя форма"? Я в Радостном шоке как дождь Пискарева связался со штормами Богов клоунов. В клоунаде - шторм - это тот же конфликт, вызов. И клоун - маленький Герой - всегда ищет этот вызов. Клоунада - там идет речь о том, чтоб вскрыть в себе все невроты, раскрыть уязвимые места... это же тот же самый выброс в нейрографике. И в этом шторме и тучах - очищение и рост. Конфликт личности с самой собой для того, чтоб расти по вертикали. Я же это уже проходила! И не в психологии, а в Клоунаде! Клоуны - визуальны, там чаще всего нет сюжета. Там

важно Эмоциональное Впечатление. Там - люди и их отношения воспринимаются через их взгляды и жесты, через смех и слезы, победы и поражения. Там есть вызов самому себе. И вечное "ДА". Там есть широко открытые от удивления глаза и готовность к чуду. Как говорил Чарли Чаплин - в кармане должен быть всегда кусочек сахара, чтобы угостить случайно встретившуюся лошадь.

Умение рассмеяться своим самым большим страхам - на этом основана вся философия клоуна - не принимать себя слишком серьезно, жизнь - это игра, бизнес - игра, все - игра, ведь мы - дети Вселенной. Умение отзеркалить недостатки и показать, как перевести свои пороки в достоинства,



Преодоление - падения и подъемы, контакт от сердца к сердцу Через полное принятие себя, а, значит, и других (растворение, интеграция) В клоунаде так много иррационального - что она и есть жанр Метамодекна. Я пока рисовала, уже нашла для себя так много точек пересечения клоунады и Нейрографики. Выход за пределы устоявшихся стандартов и норм, выход за пределы возможного и невозможного. Контакт с собой – следование импульсам, тело, эмоции мысль и дух это то, с чем работает клоун в моменте - рефлексия в нейрографике.

Выброс в нейрографике - честность психического переживания-катарсис в клоунаде.

Выброс в клоунаде - это тот искренний момент между паникой и решением и Доверие Окружению и Вселенной.

И в клоунаде и в нейрографике происходит таинственный акт соприкосновения с самим собой. Я могу запросто разложить акт клоунады на 7 базовых принципов. В клоунаде снятие ограничений происходит словом ДА! Сначала импульс тела - ДА! Потом эмоциональная реакция и только потом осознание и решение свыше! Мне нравится эта тема, язык клоуна так же универсален, как язык нейрографики. Я не знаю - к чему я это все? Но для меня и Клоунада и Нейрографика - это путь ко всяческим свободам!

Когда то Клоунада стала для меня первым выходом в мир – средством передвижения. Сейчас Нейрографика для меня - то же самое. Но в больших масштабах. Она доступней, она еще универсальней! Но это не значит - что я опускаю шлагбаум за своей спиной.

Здесь: в шаманском дожде я в первый раз нарисовала круг Аспирантуры, мне очень интересно, как другие жанры искусства соприкасаются с нейрографикой. Меня также интересует роль Эго и Гордыни в творческих профессиях. Творческие муки ведь - это проявление Гордыни? и как с этим эффективно работать. Может и меня тогда "попрет", и к окончанию эпохи воды я-таки построю свою "Деревню Рисующих Дураков".

Многому надо еще учиться у Полунина - вот его философию хочется впитать и сделать своей! И соединить ее с Метамодекном Павла Михайловича, в которого хочется буквально вселиться чтоб почувствовать - как он функционирует!



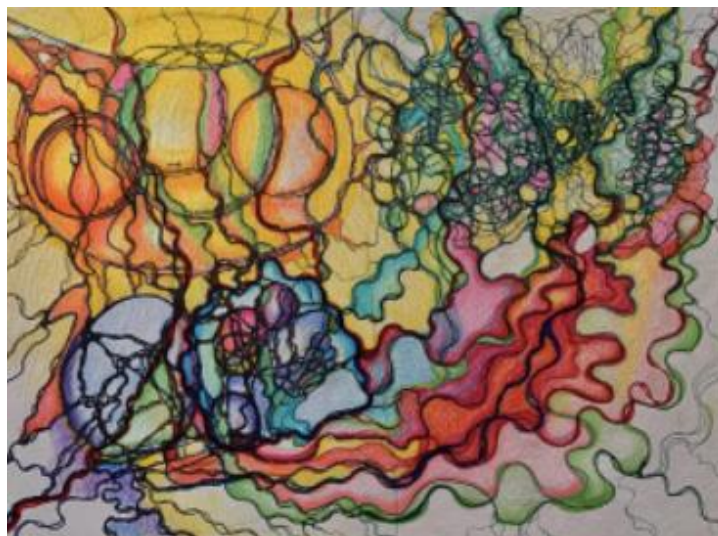
"Планета Рисующих Счастливых Дураков" - Ну чем не концепт? (мое эссе начиналось с Брендинга?) Я обещаю себе, что продолжение следует.

А в ближайших планах Новоиспеченного Инструктора:

ФОКУС НА НАМЕРЕНИЯХ - Путь к СВОБОДЕ

"Нейрографика - это мое средство передвижения (мой концепт) >>> Живое Соприкосновение >>>> Рекомендации по следам маршрута >>>> ГЛОБАЛЬНАЯ СВОБОДА (выдержка из моего Брендинг-плана)

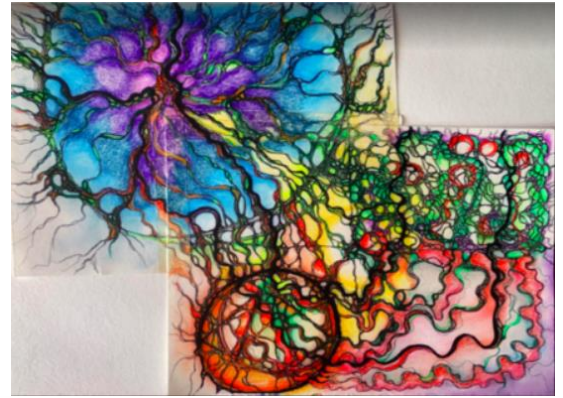
"Перформер-Нейрограф-Передвижник" - так я вижу свое счастливое будущее. Больше всего я люблю Матрицу Гроффа за ее 1-й квадрант! Меня манит неизвестность, в нее прыгаю.





Матузко Альбина. Дорога в Будущее - это продолжение дороги в Прошлом. Самоопределение.

Образ Алисы – СВЕРХ ЛЮБОПЫТНОЙ мечтательницы, потребность познавать мир. Сила воображения позволяет обнаружить целый мир в черной норе. Воодушевление. Просто с ЛЮБОПЫТСТВОМ передвигаться по миру, открывая другим их новые миры силой их воображения.

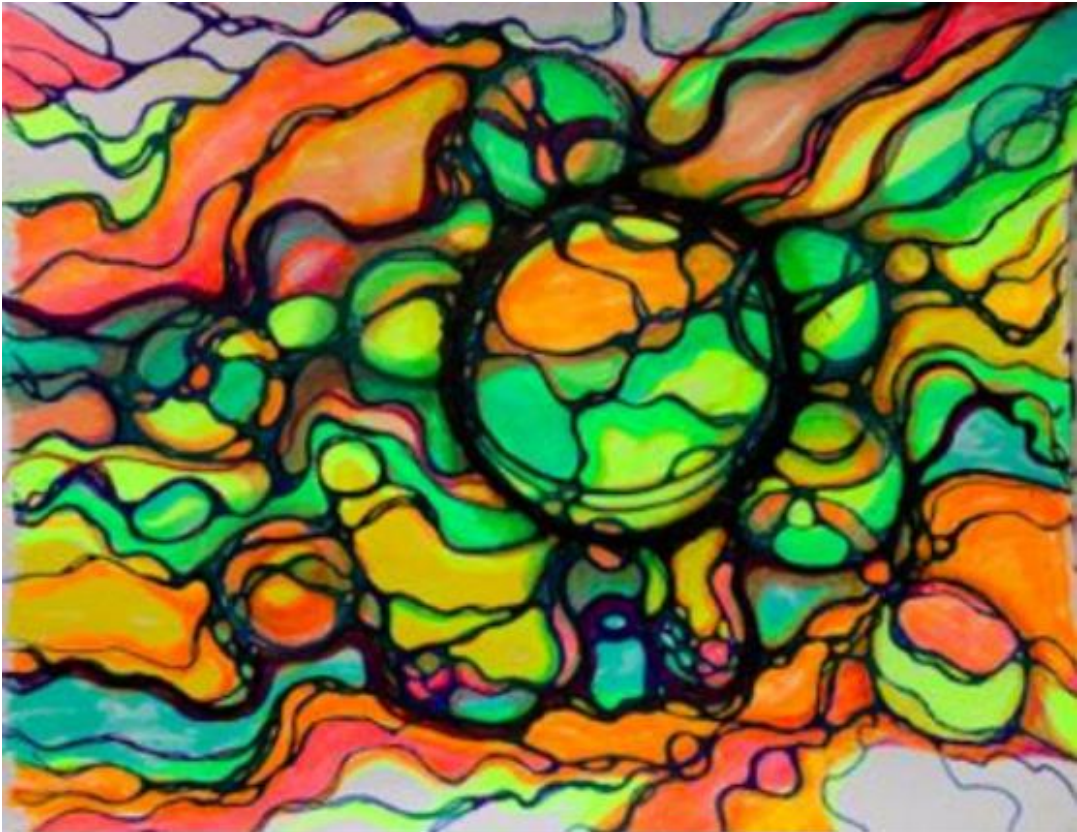


[Ссылка на дипломную работу Матузко Альбины в авторском стиле](#)

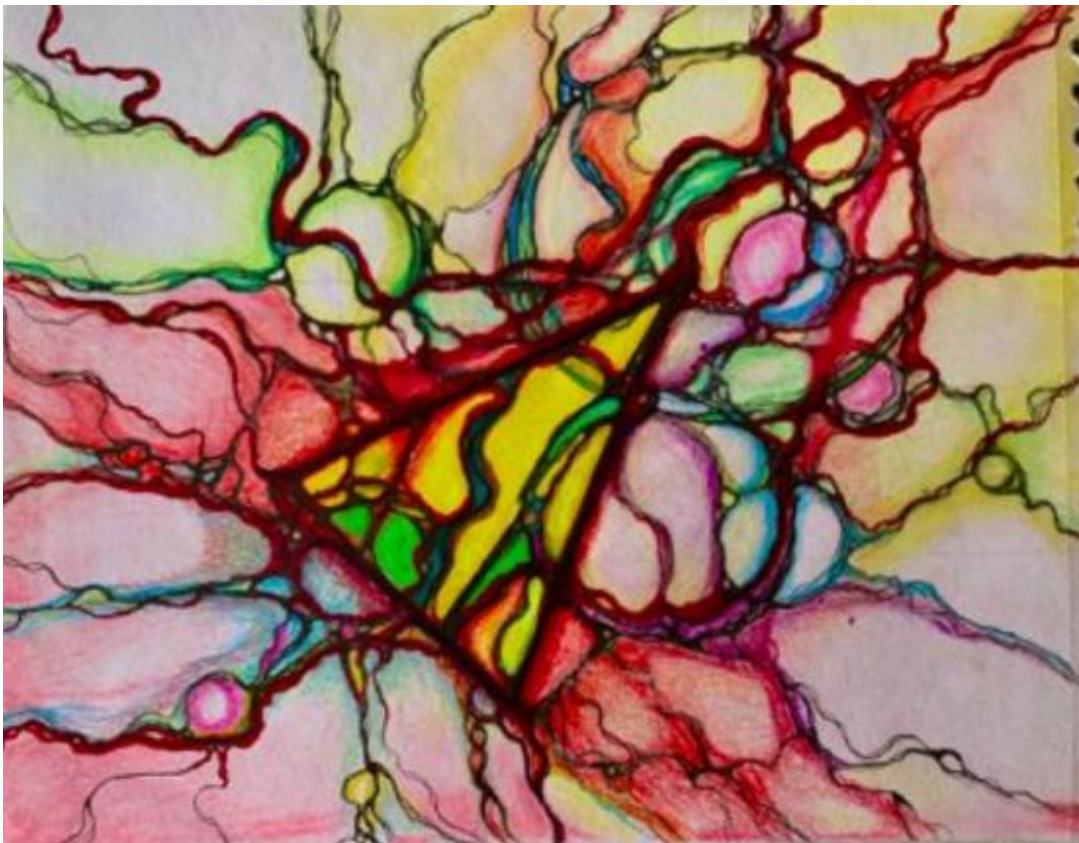


Работы

Тема: конкретная ситуация в семье.



Тема: принятие сложного решения.





Автор:
Мачюле Вита
Супервизор:
Маиборода Оксана

Тема:
Влияние НейроГрафики на мою жизнь
и ее практическое применение.

Нейрографика — это изобразительный метод работы с подсознанием и эффективный способ изменить свою жизнь в лучшую сторону. Основа такой графики не просто эмоциональная — она нейрографическая; рисование нейрографики напрямую связано с изображением реальности. Как удивительно наблюдать обе естественные линии нейрографии в природе — переплетенные ветви деревьев, корни на поверхности земли, потрескавшийся асфальт, даже сеть кровеносных сосудов человека и так далее. Цель нейрографического рисования — избавиться от стрессов, проблем, страхов, напряжения и ограничений, раскрыть свой потенциал, найти предназначение, избавиться от денежных блоков, изменить отношение к неприятным событиям в жизни, гармонизовать состояния после пережитого шока, стресса - изменить своё мышление, что-то в себе, в обстоятельствах, достичь желаемых результатов. В нейрографических картинах отображается психическое содержание внутреннего мира человека на уровне подсознания и глубинных слоев бессознательного, это способ рисования, в котором создаются уникальные и на первый взгляд абстрактные рисунки, этот метод рисования является арт-терапевтическим: он снимает напряжение и доставляет удовольствие. А через рисунок этот метод отражает работу подсознания человека. Нейролиния позволяет сделать так, чтобы композиция проникла в сознание человека, создала впечатления. Композиция в нейрографике — искусство управления реальностью, как выглядит композиция на листе в рисунке, так выглядит и нейронный контур в нашем сознании.

Нейрографика — это бионический стиль. В нейрографике важна: ощущения (опыт, инфо о прошлом, которую мы получили через органы чувств); впечатления (ощущения формируют впечатления от какого-либо события или мнение); мышление (из впечатлений складывается мышление (вербализация). В нейрографике композиция рисунка определяет схему



нашего сознания и мышления, позволяет познать другие ощущения, связанные с острыми фигурами и задать новый темп жизни, придав решимости в том, чего бы раньше не сделал, это действенный инструмент для создания своей Реальности такой, какой хочется. Это работа с иллюзией реальности создав новые впечатления.

Нейрографика — чрезвычайно экологичный и творческий метод работы с подсознанием через графическое представление рисунка, своеобразный способ общения с самим собой и окружающей средой. Главной “фишкой” в рисовании нейрографики – это постановка цели: проблема, которую необходимо решить. Можно нарисовать все – мысли, эмоции, процессы. Человек, рисуя нейрографическим методом, может тонко прислушиваться к себе, слышать свои мысли, потребности, чувствовать их, адаптировать или трансформировать и принимать все это, интегрировать их. Метод основан на активации нейронных связей, способствующих перепрограммированию сознания. Одно только это восприятие дает мне бесконечную интригу и предвкушение жизненных перемен. Я спрашиваю себя - есть ли что-то подобное этому методу? Пробовала ли я это до того, как попробовал нейрографику?

Нет!

Мои личные знания о нейрографике и ее важный опыт и преимущества распространились на все сферы моей личной жизни — с помощью алгоритмов я смогла справиться со стрессом, изоляцией карантина, семейной болезнью и внутренними потрясениями ситуации COVID-19, помогая мне восстановить и стабилизировать свое эмоциональное состояние. Не говоря уже об общении в семье при воспитании детей, как нашли ключ к общению через этот метод. Сильнейшее впечатление в синтезе запахов эфирных масел навело меня на мысль о слиянии запаха и нейрографикой в одно совершенное целое - запахи влияют на наши эмоции и помогают нам создать себя как личность через наши эмоции, мысли и те вещи, которые невидимы, но оказывают глубокое влияние на нашу жизнь. Необычайное влияние нейрографики на проблемы моей личной жизни – управления с чрезмерным интересом к покупке путем снятия стресса, поиска внутреннего баланса.

Когда я рисую нейрографические работы, на листе бумаги я выбрасываю и растворяю свою тревогу, страх, недоверие, расширяю свой энергетический багаж, ищу наиболее эффективные пути решения различных проблем и таким образом создаю дерево своей жизни. То, какие плоды будут расти на том дереве, зависит и от меня! Оно включает в себя мое ПРОШЛОЕ, мое НАСТОЯЩЕЕ и мое БУДУЩЕЕ. Прекрасное впечатление и чувство



благодарности, гармонии распространяется, когда видишь обратную связь в другой работе и их сущностях. Я уже перепробовала ряд алгоритмов с друзьями: Нейродерево, АСО, АВН. Это путешествие к неожиданным открытиям, творческой свободе и встрече с самим собой. Мне пришлось провести с нейрографикой несколько дней рождения друзей, когда все рисовали Нейродерево. Чудесное время, нереальные открытия.

Пару лет назад мне посчастливилось провести некоторое время в регионе Прованс во Франции, изучая ольфактотерапию, методы извлечения эфирных масел, растения, их выращивание и уход за ними. Точнее говоря, это искусство, наука, красота и медицина в одном лице. Идея объединить нейрографику с ольфактотерапией стала замечательным чудесным опытом! Мой авторский алгоритм нейрографической и ольфактотерапии называется Нейро-капля [Neuro-drop];

Ароматерапия работает через симбиоз, как большой оркестр, объединяющий все инструменты для создания настоящего произведения искусства. Благодаря сочетанию всех этих факторов ароматерапия действует на каждого человека по-разному, но результат у всех один: больше благополучия, больше чудес, больше радости в жизни людей.

Ольфактотерапия является частью ароматерапии именно из-за того, как это очень интуитивный метод, при котором каждый человек в сопровождении эфирных масел погружается в эмоциональные решения, скрытые в его подсознании.

Процесс: сначала человек выбирает эфирное масло, которое ему больше всего нравится, тестирует его на бумажном образце, затем наносит его на запястье руки. Он вдыхает глубоко и неторопливо, исследуя ощущения, мысли, образы, явления, оказывает положительное воздействие, вызывая ощущение счастья, расслабления, улучшая наше настроение и качество жизни. Аромат может принести облегчение, успокоение, эйфорию или момент радости - все зависит от выбора правильной ноты аромата. Ароматы помогают восстановить внутреннюю гармонию, высвобождая энергию негативных эмоций и травм, запертых в нас, внутренних блоках. Также правильно подобранные чистые эфирные масла лечебного качества дают толчок к реализации и самореализации нашего потенциала.

Начинается нейрографическая работа, соответствующая рамкам базового алгоритма. При этом желательно назвать эмоции и чувства, возникающие на этом этапе, осознать уровень внутреннего напряжения и объем нарастающей энергии. При этом внимание должно быть сосредоточено



не на красоте линии, а на процессе рисования. Как всегда, особое внимание уделяется всем трем точкам внимания: физическому телу, мыслям и эмоциям. Самое главное – углубляться обонянием, все больше и больше касаясь подсознания... по мере того, как все больше и больше эмоций отстраняются, возникают воспоминания. Проговаривание темы, которая вызывает эмоции. Назвать возникающие эмоции и чувства осознать уровень внутреннего напряжения и объем нарастающей энергии. За один присест формулируется тема и за 2 минуты пишется поток слов:

- Какие чувства и воспоминания возникает?
- Какие ощущения вызывает запах, нужно выразить как можно подробнее.
- Какие вопросы поднимаются, каково их качество?
- Какие изображения скрыты, о чем говорит самому человеку?

Если чувство внутреннего спокойствия и гармонии не наступило, то поверх всех фигур и линий следует нарисовать множество кругов различного размера изменения эмоционального состояния. И цель достигнута, если человек почувствовал на этом этапе освобождение и облегчение.

Сначала в центре страницы рисуется капля эфирного масла. Горизонтальными линиями нарисованы 5 основных чувств: осязание, зрение, слух, вкус и в самом верху - запах. Мы способны различать до десяти тысяч запахов. Обоняние часто называют чувством памяти: действительно, запах может напомнить об очень давнем событии. Осознание своего отношения к этой проблеме, своих ощущений, возникающих при размышлении о ней, своих внутренних ограничений. Напряжение, вызванное этим вопросом, показывает степень опыта, и именно поэтому мы исследуем наш опыт и напряжение. Много чувств, проходящих через призму квеста, много линий, круги рисуются в основном на пересечениях линий, округляется там, где линии пересекаются. Наконец, рисуются линии поля. Они несут информационную энергию, поток силы.



Нейро-капля [Neuro-drop]

№.1



№.2



Очень интересно испытать путешествие запаха и эмоций в работе Нейрографики, посещенные ощущения, воспоминания, наполненные рисунком. Запах влияет на наши эмоции, порождая образы и выражения.

№. 1 Было использовано эфирное масло лаванды - вся свежесть ноты затронула отголоски поездки в Прованс. Формулирование рассматриваемой темы. Легкий запах лаванды и довольно простой запрос. Мысли, воспоминания льются рекой. Эфирное масло лаванды - это успокаивающее, смягчающее и уравнивающее эфирное масло. Он обладает мягким, свежим, успокаивающим запахом, который наполняет воздух приятным ароматом, одновременно стимулирующим и расслабляющим. Это одно из тех масел, чей тонкий аромат сочетается с прекрасными лечебными свойствами.

№. 2 Смесь эфирных масел "Бодрость", включающая розмарин, грейпфрут и бергамота, обладает солнечным и жизнерадостным ароматом, который помогает преодолеть сезонные перепады настроения и избавиться от печали. Он также известен как природный антидепрессант, поскольку поднимает настроение. Это очень яркий аромат, с легким запахом, напоминающий о лете, ярких цветах и живой музыке.

Еще одно удивительное влияние Нейрографики на мою жизнь - это определенно удача как Нейрографика изменила отношение к деньгам и покупке вещей. Я постоянно замечала, что когда я волнуюсь или испытываю



стресс, мне начинает хотеться купить одежду и обувь в интернете. Без необходимости. Но всегда было желание перестать потреблять, руководствуясь желаниями, перестать судить себя и других на основе материалистических критериев. Хочу потреблять ответственно, избавиться от ненужных вещей, научиться контролировать свои желания, покупать только качественные вещи, когда это необходимо, и не скупиться. Цель - перейти от жизни, где деньги диктуют условия, к жизни, где деньги вежливо молчат.

Весь набор выглядел следующим образом: сначала был выполнен Алгоритм снятия ограничений АСО, затем потребность в чистоте и свете через алгоритм поиска цели; Управление временем. Нейрографический тайм менеджмент; Где взять время и как им эффективно управлять; Поиск ресурсов в окружающем пространстве композиции с треугольниками, НейроЦель, НейроТайминг и, наконец, уравнивание НейроМандала – по 7 уровней гармоничной личности. На это ушло много ресурсов, потому что тема сложная, многослойная и утомительная, и мне все время хотелось отложить ее.

Поиск ресурсов в окружающем пространстве. Кажется, что на это всегда нет времени, нехватает воли и решимости. Наши внутренние ограничения извращают нас изнутри. Для того чтобы что-то изменилось, мы часто ждем чуда.... но чудес обычно не бывает. Это требует работы!

Это очень хорошее чувство и облегчение от того, что алгоритмы нашли правильный фокус. Когда я сделала большую серию рисунков Нейрографики на тему беспорядочной покупки вещей, я наконец-то почувствовал облегчение от того, что душевное спокойствие, в которое я верила, пришло благодаря отказу от вещей. Пространство как бы очищается. Больше порядка в пространстве - больше порядка внутри. Постепенно с уменьшением количества вещей приходит мир. Более структурированное мышление, ясность мысли, последовательность.

Еще одно очень забавное открытие - рисование с помощью нейрографических алгоритмов через чувство, выражающих ваше имя. Качество рисунка должно соответствовать вкусу, и если вам что-то не нравится, вы всегда можете добавить больше деталей или перерисовать его! Никаких проблем. Самая большая "проблема" - отсутствие эффекта. Самое главное - отпустить процесс.

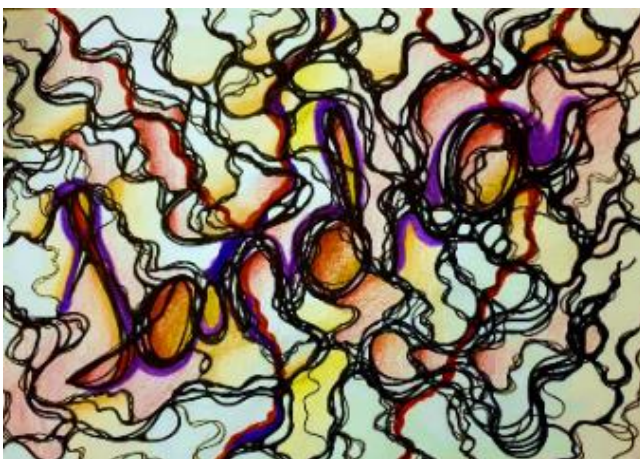
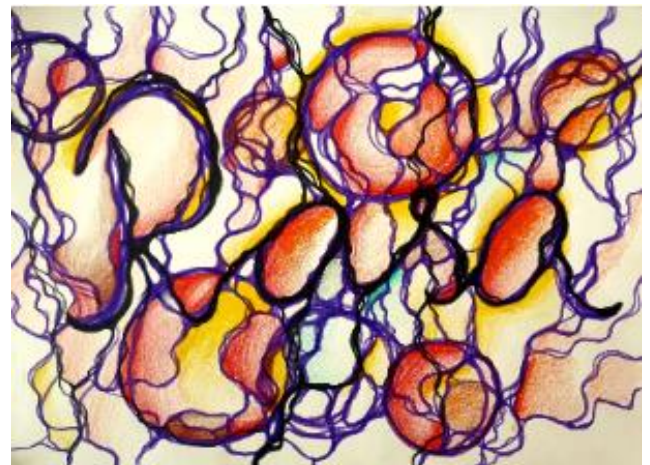
Работу выполняли как друзья, так и члены семьи - пройти через поиск самоанализа. Строки льются, в первую очередь пишется имя через всю страницу.

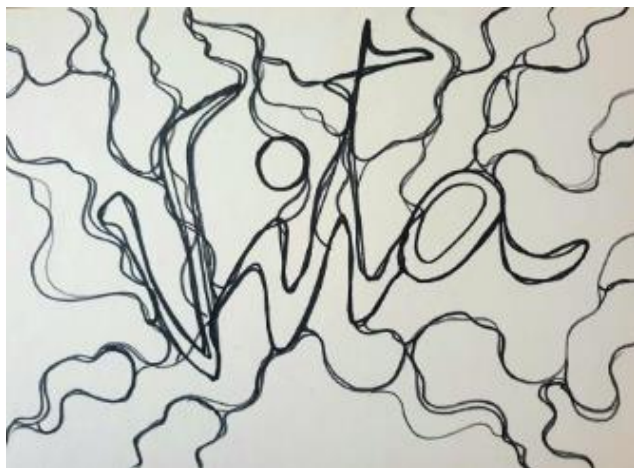


Затем линии имени стираются, проходя по кругу несколько раз. Нейрографика, как в алгоритме АВН, задавая вопросы себе и о себе.

- Кто я?
- С чем ассоциируется мое имя?
- Какие вопросы вызывает звучание звуков?
- Какие образы возникают, когда я произношу свое имя?

Для меня было ценно по-другому воспринимать повседневные вещи. Нейрографические линии позволяют нашему сознанию идти по новым путям, видеть, чувствовать и принимать решения иначе, чем мы привыкли. И это может вывести нас на новый уровень развития и самореализации. Очень интересно узнавать себя все больше и больше!





Путь моего опыта в Нейрографике во время пандемии COVID-19 не был лишен недостатков. Последние годы привнесли в жизнь много хаоса, неуверенности, страха, неверия в светлое будущее, гнева и многих других негативных эмоций. Они также в значительной степени способствуют плохому сну, усталости и связанным с ними психосоматическим заболеваниям. Было много стресса, с которым нелегко справиться, потому что обстоятельства неизвестны, эмоции не пережиты. В основном мы испытываем сильный стресс и часто не справляемся со своим гневом, страхом, тревогой и другими негативными эмоциями. Эти эмоции не только ухудшают наше психологическое благополучие, но и негативно влияют на наше физическое здоровье, поэтому крайне важно научиться справляться с ними. Со страхом, тревогой и накопившимся стрессом также пришлось бороться, когда вся наша семья заболела COVID-19. Наибольшее влияние оказали невежество и изоляция, когда никто не может тебе помочь. Быть отрезанным от своего окружения очень сложно. Потом потребовались не только усилия, чтобы успокоиться, но и Нейрографические алгоритмы, которые я изучил, позволили мне забыться, успокоиться, перевести мысли на физический план, выразить смутные чувства. Со стрессом трудно справиться, но самое главное - иметь правильные алгоритмы борьбы с ним. Эти средства полезны в сочетании с дыхательными упражнениями, чтением книг, прогулками в парке, занятиями спортом и так далее.

Для меня было интересно наблюдать за изменениями в собственной работе, за тем, как менялся авторский стиль, каковы были индивидуальные особенности. Есть много работ, которые отличаются по настроению, технике, цели и цвету. Самое интересное, что уже не будешь прежними, какими был до того, как полюбили Нейрографику. Также было интересно наблюдать за рисованием своего ребенка (7 лет), чтобы развивать его язык, эмоциональный интеллект и воображение. Рисование помогает ребенку выразить себя и войти в мир самостоятельной личности. Он получает



удовольствие от процесса. По этой причине необходимо только хвалить и поощрять, но без давления, чтобы нарисовать все идеально. Этот графический метод преобразования отношения к проблеме и ощущения проблемы был очень полезен работать со своими внутренними переживаниями, изливать свои эмоции на бумаге и погружаться в глубины своего сознания при работе с рисунком. Этот вид работы позволяет трансформировать проблему и изменить свою реальность. И тут срабатывает простой закон: если мы меняемся, то меняется и мир вокруг нас. Меняются и проблемы, которые нас так беспокоили.

Важные темы были исследованы во время совместной жизни и с подростком. Очень важно быть терпеливым, слушать, быть тактичным. Подростковый возраст - один из самых сложных и противоречивых периодов человеческой жизни, но помочь детям пройти через него нелегко. Важно понимать, через какие изменения проходят подростки и как к ним следует относиться - правильное поведение родителей сделает подростковый возраст одним из самых ярких периодов жизни. Было очень радостно видеть, что подросток тоже умеет слушать и готов попробовать эту технику. Интересно обсудить с подростком, какие положительные стороны он видит в рисовании, поскольку эта техника позволяет ему анализировать свои эмоции, мысли и ощущения физического тела. Это субъективное видение, позволяющее увидеть свое внутреннее состояние.

Вся семья должна помогать друг другу, поддерживать и заниматься эмоциональной гигиеной. Внутри каждого человека есть разные эмоции, как отрицательные, так и положительные. Важно не слишком долго задерживаться в негативных эмоциях и вовремя выходить из них. Мой сын-подросток рисовал алгоритмы АВН и АСО.

Нейрографика - это очень органичный способ создать свое будущее или изменить, преобразовать чувство, проблему, событие, инцидент или подавляющее ощущение. Тем более что рисовать может каждый, даже те, кто вообще не занимается рисованием. Мне было очень интересно путешествовать по Нейрографическому пути, и я намерена связать с ним свою жизнь, прежде всего, с помощью КАК (Коучинговые ассоциативные карты), которые в различных комбинациях помогают взглянуть на ситуацию с разных сторон, увидеть нюансы, которые могут помочь воплотить задуманное в жизнь. Я считаю нейрографику тесно связанной, поскольку оба метода помогают и дополняют друг друга. Меня всегда впечатляет широкий спектр применения нейрографики и минимализм инструментов, которые позволяют использовать ее в любой момент жизни, когда возникает



Мачюле Вита. Влияние НейроГрафики на мою жизнь и ее практическое применение.

необходимость. В результате: изменения своих убеждений в настоящее время хаоса, в общении с людьми чувствую себя уверенней чем раньше, общее ощущение и уверенность, что всё сложится, отношение между мной и моими сыновьями становится еще крепче и искреннее, приходит осознание, что я в спокойствие, в любимом деле получаю баланс внутри, больше порядка в доме, в мыслях и в жизни, исполняются желания.

Мне очень нравится процесс рисования и его конечный результат, который довольно быстрый и определенный, чувствуя стабильное продвижение вперед. Как эмоциональный, так и ментальный, и физический план ощущает энергию в моем сознании и реальности.

[Ссылка на дипломную работу Мачюле Виты в авторском стиле](#)

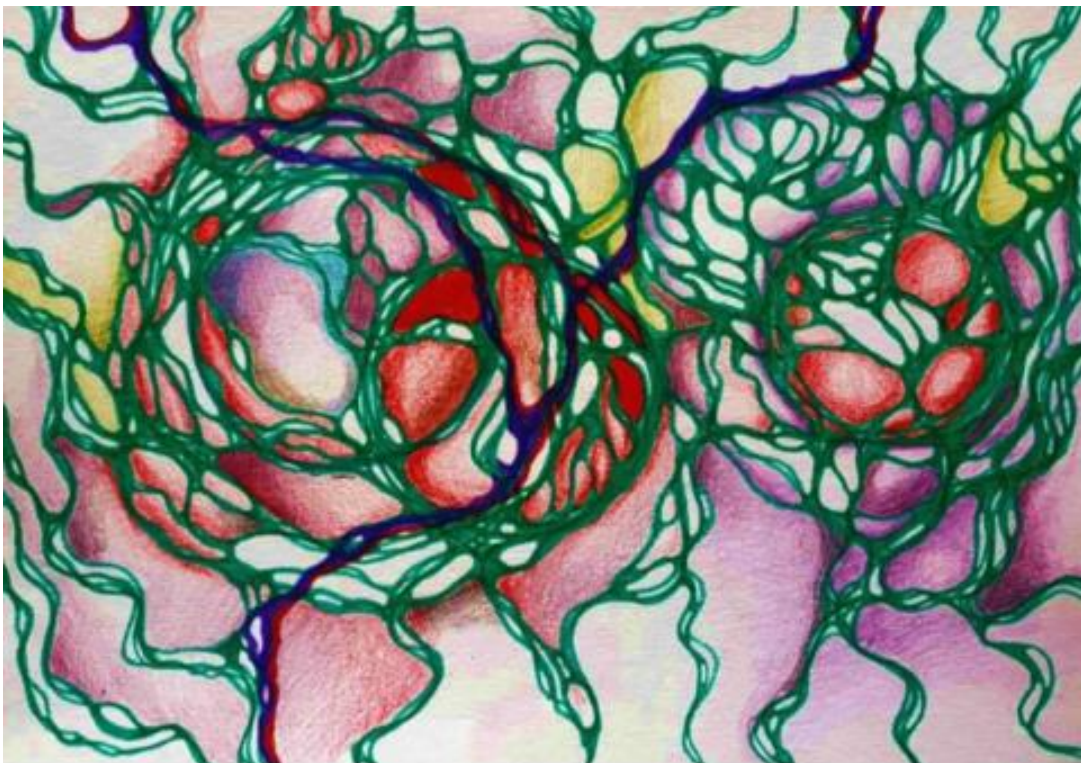


Работы

Тема: гармонизация жизни.



Тема: взаимоотношения с мамой.





Автор:
Меренков Павел
Супервизор:
Распопина Наталья

Тема:
НейроКлуб

Начало

В конце 2019 года ко мне на сессию пришла женщина, уже не помню с каким запросом. И к концу сессии, она с горящими от счастья глазами произнесла: "А ты знаешь про нейрографику?" Тогда об этом я ничего не знал. Она рассказала, что это такой метод, когда рисуешь, и происходят изменения в жизни. Посоветовала посмотреть видео в сети, и объяснила, что не обязательно делать по алгоритмам, можно просто рисовать линии и округлять углы. Сейчас этот совет кажется очень странным.

По видео с YouTube я сделал парочку рисунков. В одном из них я прорисовал себе новую машину, и доход в деньгах. Тогда были мысли пойти учиться на инструкторский курс 2020 года, но моя помощница Катя меня отговорила. Зачем только я слушал чужое мнение?

Я не верил в метод. Нужны были доказательства, что это работает. Хотелось бы услышать реальные истории людей, прошедших инструкторский курс, которые бы рассказали о своих твердых результатах. Интересно было насколько сильная трансформация происходит со студентами за 9 месяцев обучения. Но тогда ни одного отзыва о нейрографике я не нашел, хотя они есть на сайте.

Прошел год, и в декабре 2020 года, я решил убраться в ящиках, и нашел тот самый рисунок, и был в шоке. Потому что уже была куплена машина в полтора раза дороже, чем на рисунке, и зарабатывал я в два раза больше. Это не было кейсом. Я неправильно вел нейролинию, не было линий поля и фигуры фиксации. Один рисунок, и он сработал. После этого я оплатил инструкторский курс.

Когда начался курс, я был в депрессии. У психологов она тоже случается. Это такое состояние, когда вкус к жизни отсутствует и не хочется вообще ничего. В то время я работал с продюсером, и мы запускали марафон по исполнению желаний. Я, по настоянию продюсера должен был изображать



образ делового успешного мужчины, заточенного под зарабатывание денег. Даже на аватарке я сидел в костюме в своей дорогой машине с кожаным салоном, т.е. в образе. Это была маска, которую нужно было носить.

Настоящий я - человек творческий с горящими глазами, который кормит бездомных кошек, лепит из глины, не может себя дисциплинировать, и топит за то, чтобы в жизни заниматься любимым делом! Когда-то я ушел с нефтяной компании в гончары, и этот поступок отражает меня истинного. Надевание на себя масок, и изображение кого-то другого - прямой путь в депрессивные состояния.

Марафон, который мы запускали принес только убытки. На этом наша работа с продюсером закончилась. И я в депрессивном состоянии вел 6 недель марафона. Он закончился в мае этого года, и к тому времени я пропустил много уроков инструкторского курса. Надо было себя как-то собирать в кучу, смотреть вебинары и сдавать работы на супервизию.

Я начал делать урок за уроком. Это было не просто. Павел Михайлович (мой тезка, я ведь тоже Павел Михайлович) вещал не простым языком, и было много новых непонятных слов, типа "парадигмальный анализ" или "феноменология". Приходилось гуглить, и разбираться в этом. Через несколько месяцев мой уровень вырос, и уроки инструкторского курса стали восприниматься легко и с удовольствием.

Кейс "НейроКлуб"

В будущем мне хотелось создать Клуб нейрографики. Моя аудитория в основном состоит из творческих людей, которые любят духовные практики. И нейрографика им нравится. До этого мои курсы были основаны на ББ (Благодарность из будущего) - это письменная практика для моделирования будущего. С ее помощью люди купили 18 квартир и исполнили много других желаний.

Как-то утром я рисовал нейрографику на тему НейроКлуба, и во время рисунка пришла идея, как превратить ББ в нейрографический рисунок. Т.е. ее уже не писать нужно, а рисовать по всем пунктам базового алгоритма. Алгоритм должен был быть простым, понятным, приносить удовольствие от рисования, и конечно, давать результаты.

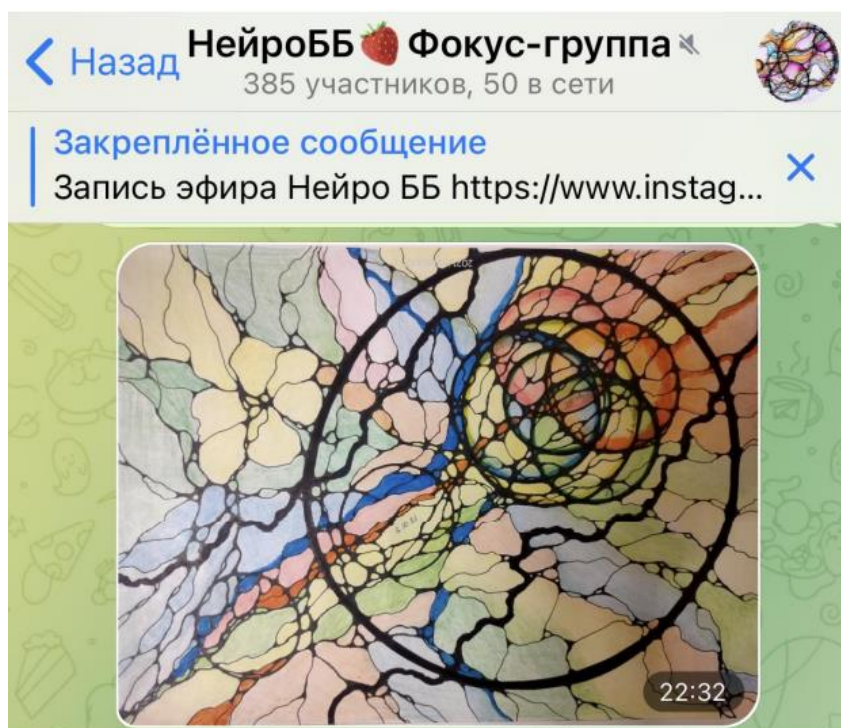
В тот момент депрессия закончилась. Эта идея зажгла мне глаза. А когда такое происходит, я ни о чем другом думать не могу, тело переполняет энергия, ум сконцентрирован и вдохновение зашкаливает. Да, были мысли, что она может не сработать, но как сказал Рэй Брэдбери: "Хорошая идея



Меренков Павел. НейроКлуб.

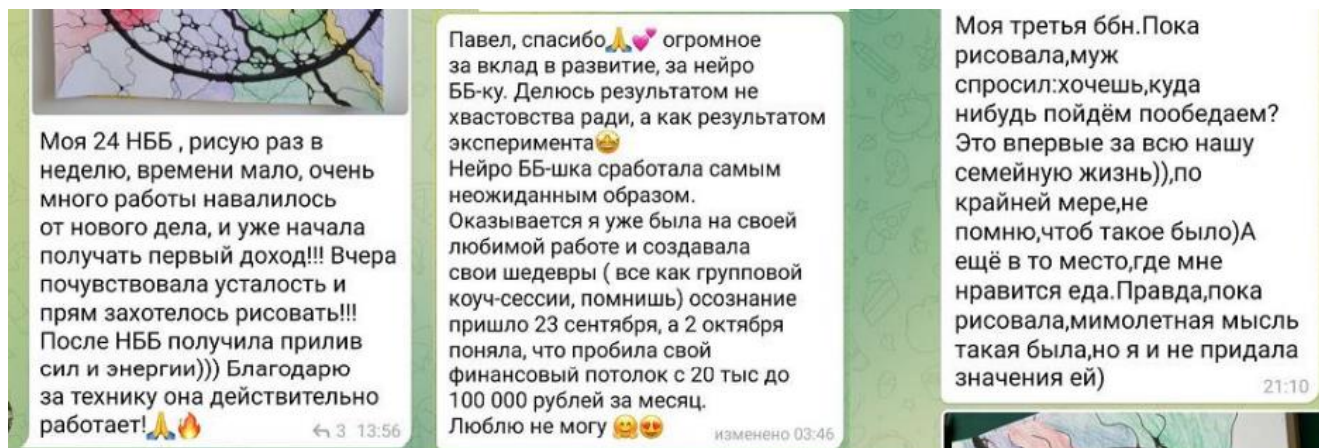
должна рвать нас зубами, как пес. А мы, в свою очередь, не должны замучить ее до смерти, задавить интеллектом, усыпить догматическими разглагольствованиами, прикончить, раскромсав на тысячу аналитических срезов.”

В тот же день я начал собирать бесплатную фокус-группу для теста НейроББ (так назывался алгоритм). Это был телеграм-чат, куда, как я думал придут человек двадцать, которых будет достаточно, чтобы понять как работает НейроББ. Но пришло 385 участников. Я провел эфир, где рассказал основы нейрографики, и показал как рисовать алгоритм. Они выкладывали рисунки в чат, и я давал им обратную связь. Их задача была рисовать кейс на одну тему.



Скриншот чата. Рисунок НейроББ одной из участниц фокус-группы.

На второй день у участников начали происходить чудеса. Им вдруг возвращали долги, делали предложения по работе, дарили подарки, кто-то нашел любимое дело, а некоторые встретили любовь. Каждый день я получал множество отзывов в этом чате, читая которые, я плакал от счастья.



Скриншоты с отзывами из чата

А ведь они даже не рисовали АСО. НейроББ понравилась людям больше чем письменная версия ББ. Потому что в письменной версии нужно было много думать над формулировками текста, а основная масса не особо то любит думать.

Благодаря нейрографики, я получил идею, очень простую, правильную и рабочую. И такая идея была не единственная. Следующая опять же пришла во время рисования. Я создал курс "8 нейро-рисунков для привлечения денег". Это был уже платный курс, на который пришло 49 человек.

Еще через две недели открылся НейроКлуб. Сейчас идет его второй месяц. В клубе 35 участников, им очень нравится нейрографика, и они ждут каждой субботы. По субботам мы все вместе рисуем. Каждый месяц работаем над конкретной темой, на которую участники рисуют кейс из разных алгоритмов. Мой кейс на тему НейроКлуба состоит более чем из 20 работ, и включает алгоритмы из всех пройденных модулей инструкторского курса.

Весь путь к НейроКлубу прошел легко, без депрессий, без сильных негативных переживаний, он был в удовольствие. Да, многие вещи я делал коряво и неправильно, но результат есть и мне нравится. Кейс еще не закончен, продолжаю рисовать, т.к. хочу чтобы клуб стал масштабным. Очень люблю этот клуб.



Моя трансформация за время курс

Нейрографика - очень мощный метод. Я еще не осознал его полную силу. Из всех психологических техник и методов, которые я знаю, нейрографика лучшая!

Когда на курсе мы дошли до моделирования и начали рисовать треугольники, со мной происходили необычные вещи. В груди появилось непонятное давящее ощущение. Я ощущал биение сердца, особенно, когда ложился спать. Казалось, что оно стало биться в два раза сильнее, и от этого тело ходило из стороны в сторону. Думал, что заболел, измерял давление и пульс, но всё было в норме. Через пару месяцев это прошло.

Поначалу почти на каждом рисунке болела голова (а она у меня обычно болит раз в 5 лет), но потом прошло. Сейчас, когда рисую, в теле уже не чувствуется негативных проявлений. Нейрографика работает мягко и экологично.

При этом вытаскивает наружу всё внутреннее сопротивление, которое проявляется не только через мысли и эмоции, а еще и через тело. При прохождении инструкторского курса, у меня был сильный саботаж к некоторым урокам, которые я откладывал на 2 месяца. Только вроде соберусь смотреть урок, что-то происходит: то есть захотелось, то спать, то кто-то звонит, то жена просит отвезти на работу.

И так каждый день. Понял, что это мозг сопротивляется изменениям, и этот урок приведет к сильной трансформации. Планирую пересмотреть все уроки заново, чтобы лучше усвоить материал уже имея нынешний опыт.

Я часто садился рисовать не в ресурсном состоянии. Чувствовал себя при этом как раненная эстонская улитка, это видно по описанию к рисункам в презентации. В теле мало энергии, в голове крутятся мысли отложить рисунок на завтра, и не позитивные эмоции. Но по ходу рисования происходил рост по вибрациям, появлялась радость, мотивация, загорались глаза, тело распрямилось и наполнялось энергией. Например, на линиях поля всегда появляется тепло в груди, и чувство всемогущности. Во время рисунка тело чешется, на спине появляются приятные мурашки.

За время курса я стал лучше себя чувствовать физически. Меньше негативных ощущений в теле. На здоровье был нарисован кейс в 5 работ. Сейчас налаживаю питание. Больше употребляю в пищу сырых овощей, фруктов, орехов.



Читаю книгу Дугласа Грэма "Диета 80/10/10. С наслаждением проедаю свой путь к идеальному здоровью, оптимальному весу и неисчерпаемой жизненной энергии". Со спортом пока нет регулярности, но я к этому приду.

Состояние стало более ресурсным. Исчезли депрессии. Проживаю дни в большей радости. Объяснить себе логически, почему сегодня мне на душе так хорошо, не получается. Видимо, вырос средний уровень вибраций, на которых проходят дни. Для меня состояние - самое главное. Когда горят глаза, получается всё за что берусь, есть желание что-то делать и преодолеваются любые препятствия. На это состояние приходит много клиентов, и как следствие, деньги. Состояние - то, за чем я гоняюсь. Во многих моих рисунках можно увидеть фигуру ресурсного состояния, и это часто треугольник.

Совсем недавно я понял, что мы с женой не ругаемся несколько месяцев. И это впервые за 15 лет совместной жизни. Я стал меньше раздражаться, когда она говорит что-то неприятное. Больше принимаю ее такой, какая есть. Хотя на отношения я не делал кейс, был только один рисунок. Лучше стали отношения с родителями. Они уже не так как раньше, относятся ко мне как к маленькому ребенку. Уже не пытаются спасти и подстилать соломку на каждом моем шагу.

Вернулся интерес к гончарному делу. Появилось много необычных идей. Главный инсайт был такой: "Когда приходит идея, не надо её анализировать, и переживать за то, что об этом подумают другие. Надо просто взять и слепить так, как пришло". Уже было сделано несколько работ, среди которых керамика с нейрографикой. Сейчас заказов на керамику столько, что их некогда делать.





Легче стал относиться к деньгам. И зарабатывать они стали легче и больше. В целом за курс прирост примерно в 30%. Инструкторский курс за время обучения окупил себя в 4 раза. Замечал у себя и у клиентов, что деньги часто приходят во время рисунка, или сразу после него. При этом бывает, что тема совсем не про деньги. Перестал расстраиваться, когда от меня уходят клиенты.

Появилось понимание, что деньги приходят на мою энергию и состояние. Когда чувствую себя как раненная эстонская улитка, денежный поток затухает. Чем больше в проекте энергии, тем легче и больше приходят деньги. Но при этом деньги не на первом месте. На первом всё же идеи, которые дают это состояние. Поэтому я охочусь за классными, вдохновляющими идеями. В этом нейрографика очень помогает. Один только АВН чего стоит.

Лучше стал понимать свои истинные потребности. Когда действую исходя из них, я в ресурсе, нет депрессивных состояний, и получается всё намного лучше и легче. Снял с себя маски, пока не все.

15 причин, почему мне нравится НейроГрафика

Это мои субъективные выводы из опыта работы с собой и работы с сотнями людей:

1. Удовольствие от процесса. Ее хочется делать, а это главное в работе над собой, иначе делать никто не будет (или почти никто).
2. Подходит творческим людям, у которых тяжело с дисциплиной. Я как раз из их числа.
3. Работает глубоко, помогает создавать новые нейронные связи. На мой взгляд нейрографика в этом лучшая.
4. Работает быстро. Я проходил множество разных трансформационных курсов. В большей части использовались медленные слабые методы, но где-то были и быстрые глубинные. Нейрографика и быстрая и мощная. Не нужно ждать год, чтобы видеть изменения, иногда достаточно одного рисунка. Да, рисунки требуют времени, но это бесценная инвестиция в себя.
5. Нейрографика экологична. Невозможно навредить себе, если соблюдать простые правила. Как говорит Пискарев П.М., нейрографика опасна тем, что ею можно не заниматься.
6. В конце рисунка почти всегда ресурсное состояние и горят глаза. Энергии и мотивации хватает для действий.
7. Расположение фигур и линий на листе не случайное, оно создано



- подсознанием. И если это поисследовать, то можно получить важные инсайты. Также можно во время рисунка задавать себе вопросы в режиме самокоучинга, и это в разы эффективнее, чем задавать себе те же вопросы без рисунка.
8. Решаются наболевшие проблемы без сверхусилий. Иногда вообще автоматически.
 9. Нейрографику легко освоить (при наличии хорошего наставника). После чего можно использовать самостоятельно. Как сказала одна клиентка: "Рисунок АСО заменяет поход к психологу". А ведь она этому научилась за несколько часов.
 10. Не нужно быть художником. Начинаешь рисовать так как получается в плане красоты, со временем рисунки становятся красивее. Автоматически становишься художником.
 11. Рисуешь на одну тему, а изменения происходят в других сферах жизни, которые на первый взгляд, не связаны с темой.
 12. Из упражнения на актуализацию "20 слов за 2 минуты" можно сделать очень много полезных выводов. Когда есть жесткий дедлайн в 2 минуты, мозг не анализирует, а подсознание просто выдает потоком слова на лист. В них скрываются гениальные идеи, план действий, то, над чем стоит в себе поработать и многое дергое.
 13. Нейрографическая линия - просто гениальная штука, которая прокладывает новый маршрут в подсознании. Даже если просто набирать нейролинии на листе, мозг уже переходит в другой режим. Я проводил эксперимент. Утром на листе рисовал несколько нейролиний, во время каждой смаковал мысль о том, что у меня есть деньги. И в течении дня деньги неожиданно приходили.
 14. В любой непонятной ситуации, можно рисовать нейрографику - обязательно поможет. Особенно, если владеть множеством алгоритмов.
 15. Владея навыками нейрографики, и зная базовый алгоритм, можно включать творчество и придумывать неограниченное количество новых алгоритмов.



Заключение

Нейрографика - прекрасный метод, в котором с помощью маркеров и карандашей можно решать проблемы, и моделировать свое желаемое будущее. И всё это своими руками. Каждый день я получаю отзывы о том, как нейрографика изменила чью-то жизнь.

Я очень рад и благодарен за то, что прошел инструкторский курс и освоил метод. Благодарен Пискареву П.М., супервизорам, кураторам и всем кто причастен к Институту Психологии и Творчества. Благодарен инструкторам, которые выкладывают видео с нейрографикой на Youtube. Благодарен своим ученикам. И пусть планета станет рисующей!

[Ссылка на дипломную работу Меренкова Павла в авторском стиле](#)



Работы

Тема: в поисках зажигательных идей.



Тема: мое здоровое тело.





Автор:
Миглане Инна
Супервизор:
Муравьева Надежда

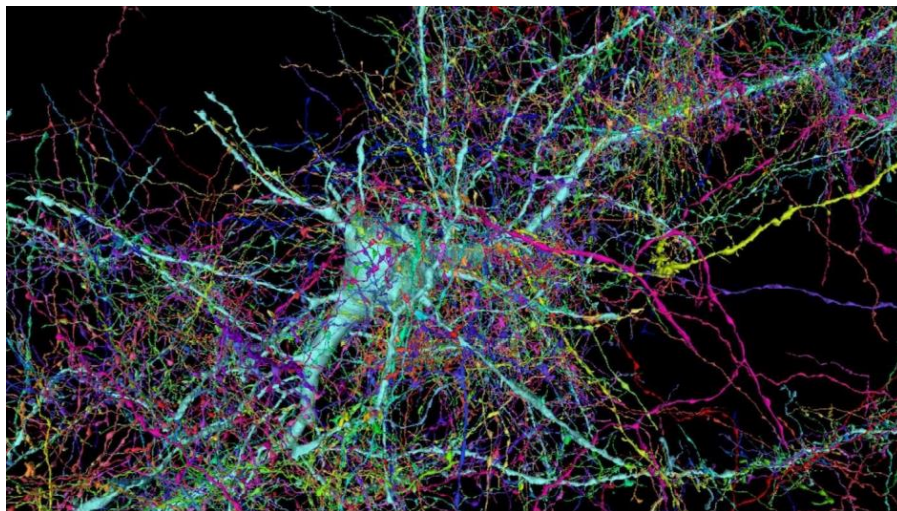
Тема:
НейроГрафика и бизнес с человеческим лицом.

Нейрографика и Природа

*"Жить — значит быть системой потоков,
которая свободна со временем менять свою конфигурацию."*

Адриан Бежан, современный физик-теоретик

Человеческая жизнь целиком и полностью зависит от природы и ее законов. Именно природа запускает, организует и управляет процессами, которые дают каждому из нас энергию, необходимую для жизни. Ничто во всей Вселенной не может существовать без энергии и путей, по которым она поступает. Можно с уверенностью сказать, что ее пути и процессы совершенны и продуманы до мелочей в масштабах, не доступных человеческому пониманию.



Самая большая карта человеческого мозга, созданная совместной работой Google и Harvard



Многие ученые и философы задавались вопросом, что связывает все живые существа во Вселенной? Ведь атомы, из которых состоит наше тело — это те же атомы, из которых состоит камень, дерево или бутерброд на столе. Точный научный ответ до сих пор не найден, но сходство многих явлений и того, как организованы вещи, невозможно не заметить. Некая фундаментальная геометрия, универсальный графический код Вселенной который пронизывает наши легкие, кровеносную систему, деревья, корни, русла рек, грозовые молнии, паттерны растений и животных. 4 4 В этом состоит уникальность и простота нейрографики, которая так привлекла меня.

Следуя природным паттернам, нейролинии прокладывают новые пути к решению поставленной задачи и, подробно руслам реки, дают энергии поступить ровно туда, где она требуется. В процессе рисования создаются изображения, похожие на нейронные сети нашего мозга, структуры микро- и макрокосмоса, паттерны природы. Похоже, что наше сознание распознает в таких бионичных формах что-то знакомое, глубоко родное и воспринимает их глубже, чем сложные художественные образы или научные схемы.

Адриан Бежан, современный ученый, физик-теоретик из американского университета Дюка, автор книги «Дизайн в природе: как конструктивный закон управляет эволюцией в биологии, технологии и социальной организации» предполагает, что форма и структура паттернов природы создается таким образом, чтобы способствовать потоку энергии. Он сформулировал свой «закон конструкции» и применял его для различных систем: от бассейна рек, корневой системы растений, кровеносно-сосудистой системы человека, трещин на поверхности краски или почвы до общественных структур и корпораций. Адриан Бежан отмечает, что этот закон— не просто описательная модель, а “определяет саму жизнь... Жить— значит быть системой потоков, которая свободна со временем менять свою конфигурацию”¹.

Эта цитата современного ученого (не)случайным образом точно описывает суть метода нейрографики как графического метода организации мышления, с помощью которого можно изменить свое состояние и отношение к проблеме, таким образом моделируя новую реальность. Ведь вся наша жизнь — это непрерывный процесс перемены развития. И только тот, кто способен принять их и гармонично измениться сам, живёт в мире с собой и окружающей средой.

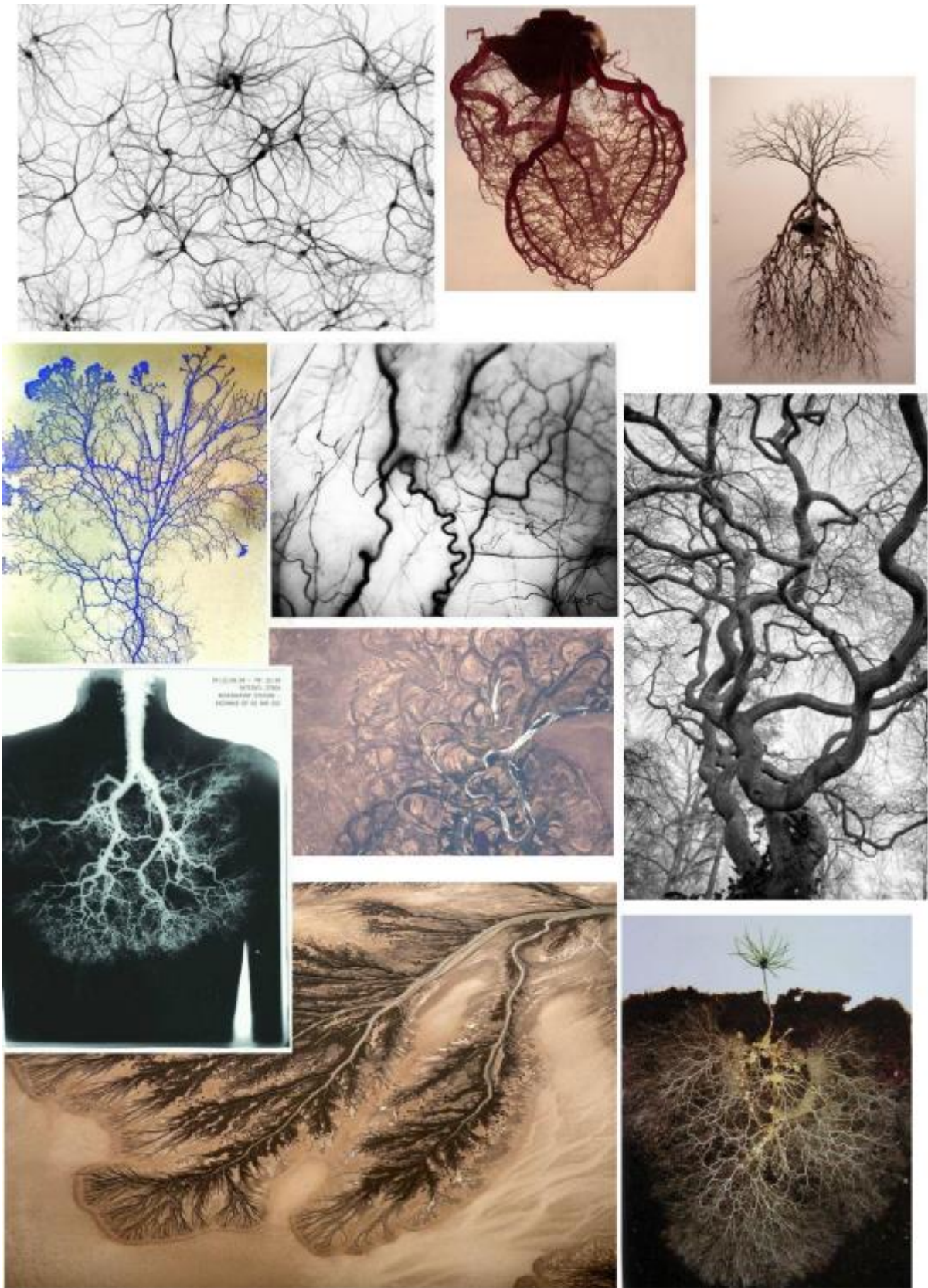


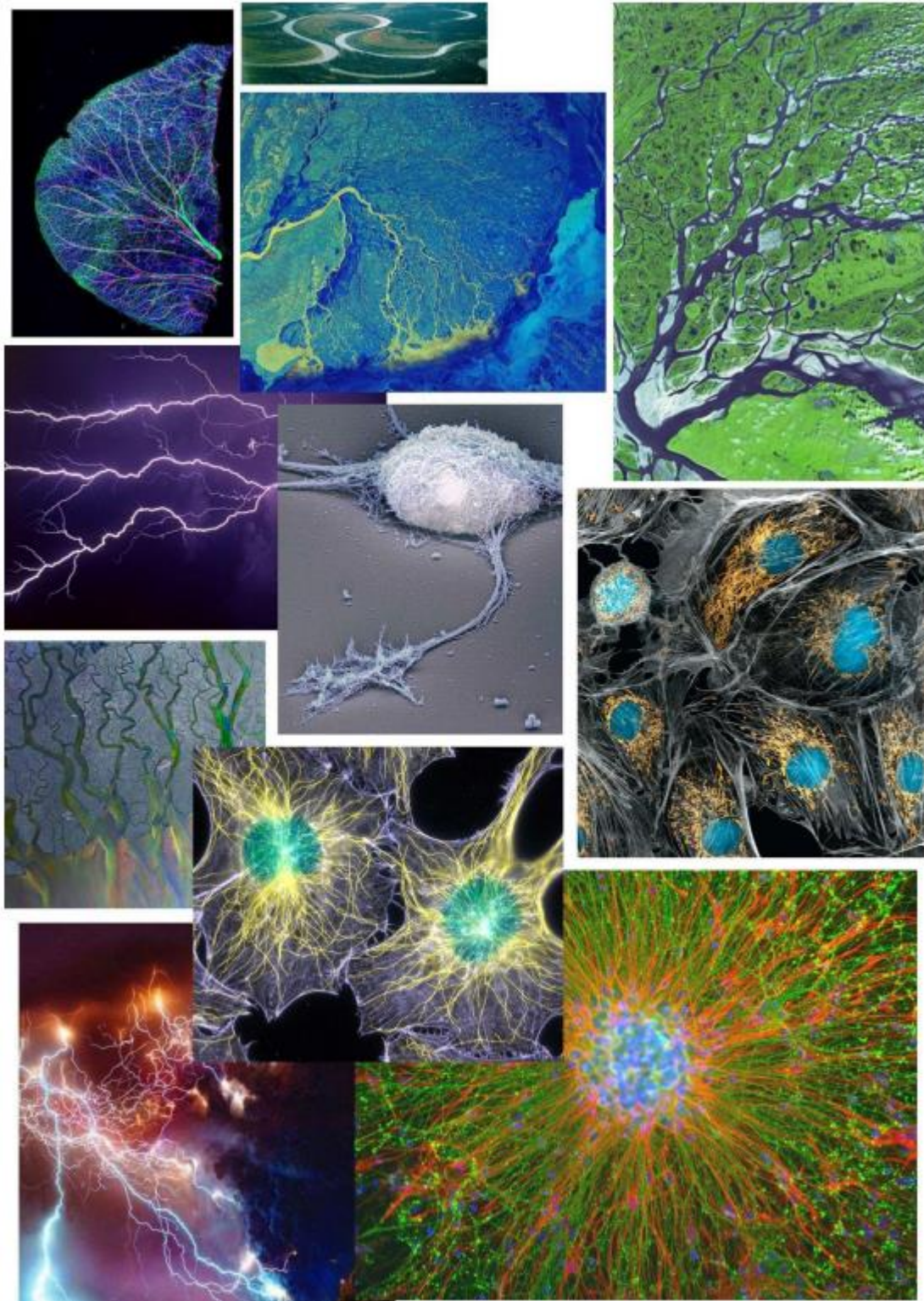
Я изучила фотографии² природы, человеческого тела, клеток, нейронов, живых организмов, микроорганизмов, грибов, природных явлений и сделала несколько коллажей, которые наглядно иллюстрируют само понятие "нейро". Каждый раз, когда я рисую алгоритм нейрографики, я вспоминаю эти образы и чувствую невероятную мощь природы, закодированную в нас с рождения.

1 "For Bejan, constructal law is not just a matter of descriptive science; it "defines what life means ... To be alive is to be a flow system that's free to change its configuration over time."
<https://www.wnyc.org/story/189672-constructal-law-a-theory-of-everything/>

2 Источники снимков: National Geographic, Warren Krupsaw, Jateh Bhalla, Dieter Schweizer, David Scharf, Harvard University, Batsford, TelAviv University, Dr Carlo Sala, Dr Eric Hwang, Alan Opsahl, Dr Tomoko Yamazaki, Dr Adele Vincent, Dr Torsten Wittmann, Nikon Small World competition.









Своим методом нейрографика помогает человеку измениться через возможность подключиться к универсальному графическому коду Вселенной, голосу природы и ее древним законам движения энергии. Этот голос природы открывает глубину сокровенного «знания», а не просто «знания о чем-то», где мы даем явлениям все новые названия, без проникания в их суть. Это голос настоящей ценности и смысла, который пробуждает поиск большего измерения единства, контекста и баланса, поиск взаимоотношений и взаимосвязей. Этот поиск приводит к глубокому резонансу в самом сокровенном центре нашей души, в котором мы теряем нашу обособленность, становимся единым целым с Природой и способны по-настоящему творить. Этот голос вызывает чувство благодарности, трепета, удивления, вдохновения и связи с единым целым. Это то, что позволяет нам сохранить нашу человечность и не превратиться в робота.

Нейрографика и Человек

Человек это что-то типа монеты, обращенной к бытию двумя сторонами. Это значит, что все, что у человека есть — это то, что он глубоко внутри по-настоящему хотел. Нет любви — значит, не любовь искал, а что-то другое. Нет дела или работы — значит, не работа была нужна. Нет счастья, значит не счастье ценностью было. Звучит крайне несправедливо. Ведь мы так стараемся. Отдаемся. Боремся. Страдаем. И у нас не всегда получается найти ответы. Так происходит и со мной — ведь я не исключение. Я хочу жить в равновесии и гармонии. Я всегда искала особую форму психологического равновесия, достигнув которой, человек способен постигнуть сущность мироздания, понять собственное предназначение, достичь высокого творческого роста, познать собственное «я».

До недавнего времени западная наука придерживалась мировоззрения, согласно которому любое знание можно получить, разбив что-либо на максимально мелкие частицы и математически рассчитав их дальнейшее поведение. Иной подход предлагают множественные восточные философии и учения, делая акцент на том, что все едино. И что для постижения нужно, наоборот, почувствовать себя частью целого и довериться своей истиной природе. Человеку не обязательно знать формулу кислорода, чтобы дышать, или механизм метаболизма, чтобы переваривать пищу.

Таким же образом, используя нейрографику, достаточно просторисовать. Ведь, как гласит один из фундаментальных принципов нейрографики, «рисовать—просто». И не только просто, но и полезно. Исследования ученых подтверждают связь развития мелкой моторики с развитием мозга. Тонкие и точно координированные движения рук способствуют развитию мышления,



речи, внимания, наблюдательности, координации, зрительной и двигательной памяти. Этот драгоценный навык был знаком людям с древних времен через рисунок, письмо и каллиграфию. Однако в 21 веке эти умения востребованы все меньше и меньше. Каждый новый гаджет отдаляет нас от естественного, а максимальная амплитуда работы пальцев ограничивается "свайпами и скроллами". В бизнес среде уже считается дурным тоном и очень малоэффективным, если кто-то делает пометки в блокноте или на листе бумаги. Нейрографика возвращает людям этот навык. Могу отметить из собственного опыта, что даже среди самых скептически настроенных участников групп нейрографики были те, кто на этапе архетипирования расслаблялся и впервые за долгое время с головой погружался в радостное состояние увлеченности процессом так, как это лучше всего умеют дети.

Когда я познакомилась с методом нейрографики, меня в нем привлекло то, что это возможность при помощи простого доступного графического языка описания мира (которым к тому же еще и приятно пользоваться) прийти к любви и гармонии, к достатку и комфортной жизни, к реализации своих талантов и признания, к спокойной и радостной жизни и в том числе в бизнес среде. На мой взгляд, она освещает вопросы взаимодействия человека с окружающим миром, становления как существа духовного, уравнивает социальное положение человека, принося баланс. Этот метод помогает найти именно те ответы на вопросы, которые скрыты в недрах подсознания и до них в суете дня невозможно добраться. До прихода в нейрографику я изучила разные методы и подходы работы с собой, но мало где встречалось так много творчества и бионичности — связи с природой и возвращения к своим корням.

Нейрографика — это один из творческих методов трансформации мира. В наше непростое время — полное напряжения, стресса, потери стабильности и иногда даже жизненных ориентиров очень важно, чтобы было что-то простое, всем доступное и приятное, что-то, что поможет хотя бы вернуть ориентиры или снизить стресс, а потом уже можно работать дальше. И нейрографика — это один из вариантов этого простого и доступного метода. Это инструмент, который помог мне лично найти ответ на один из главных вопросов жизни: как обрести себя и творить, оставаясь при этом нормальным человеком и находясь в том числе в бизнес среде.



Нейрографика и Бизнес

«Мы возвращаем людям навык ручного письма, потеря которого грозит тотальным крахом в столкновении с главной угрозой современному человеку – проигрышу в конкуренции с миром машин, к встрече с рисками развития искусственного интеллекта»

Павел Пискарев

С момента своего появления нейрографика показала себя как универсальный инструмент для решения разного рода задач. Мне с самого начала обучения было интересно как можно применить инструменты нейрографики на бизнес семинарах.

За время обучения мне удалось провести 4 семинара с разными группами от 5 до 30 человек и проработать алгоритм на индивидуальных сессиях. Во всех группах принимали участие менеджеры от низшего до высшего звена разных компаний Латвии. Первая группа работала с личными темами в контексте времени стремительных перемен и неопределенности. Вторая группа работала с потенциалом, страхами и блоками. Третья группа состояла из людей с ярко выраженным стремлением к контролю и была посвящена работе со стрессом. Задача четвертой группы была в сплочении команды и проработку слабых и теневых сторон личности. Помимо групповой работы, я проводила индивидуальные занятия с людьми, среди которых был предприниматель, занимающийся deep-tech технологиями, фотограф, дизайнер и маркетолог.

Уже с первых сессий нейрографики с клиентами мое внимание привлекла одна вещь. Участникам было очень сложно отпустить контроль и подключить воображение. По моим наблюдениям, чем больше человек внутренне скован и поглощен бизнес средой, процессами, эффективностью, моделями, показателями результативности, тем сложнее ему было это сделать. Ярче всего это проявлялось на этапе знакомства с нейролинией и в упражнении на актуализацию темы "20 слов за 2 минуты".

Простыми словами, бизнесмены и управленцы не могли провести просто кривую линию. Они были готовы стараться нарисовать идеально прямую линию, линию, которая шла из точки А в точку Б, пытаться копировать какой-то заданный узор — но вывести условную "загогулину" вводило их в ступор и взрывало мозг. "Как я могу не знать, куда пойдет то, что я рисую?" Требовалось много практики и объяснений, чтобы почувствовать, в чем суть нейролинии. Люди творческие и внутренне менее зажатые схватывали технику намного быстрее.



В упражнении “20 за 2” высоко эффективные менеджеры с блестящим образованием и многолетним опытом на руководящих позициях выдавливали из себя 6 слов за две минуты. Их мышление буксовало, не оставляя попытку найти четко заданные параметры слов. Это отражалось и в способности рефлексировать на заданную тему. Они готовы дать свое мнение и изложить мысли по какому-то поводу, даже рассказать, как “надо”, но не способны ответить на простой вопрос “Что я чувствую? Что происходит сейчас в моем теле?”. Показательно, что после минимум одного сеанса нейрографики это сопротивление ослабевало и участникам было намного проще услышать себя.

Это навело меня на размышления о том, насколько творчество и воображение подавлено в бизнес среде, которая стремится к максимальному контролю и просчитываемости результатов. Не случайно сегодня в бизнесе все больше говорят об эмоциональном интеллекте, который выходит на первый план по сравнению с интеллектом умственным. На всех семинарах я раскрываю эту тему, позволяя людям самим осознать, что с ними происходит и что так необходимо поменять.

У меня большой опыт работы в международных корпорациях на руководящих должностях и за время работы у меня всегда возникали одни и те же вопросы:

1. Почему бизнес не может быть с человеческим лицом?
2. Что происходит с людьми, когда им дается власть? Куда пропадают их ценности?
3. Почему в бизнес среде так мало творческого подхода?
4. Почему все знают как быть в ресурсе, заботиться об энергии, но почти никто этого не делает?
5. Почему все знают как выдвигать цели, ставить задачи, но очень мало кто справляется с дисциплиной?
6. Почему так много времени тратится на конфликты — хотя про менеджмент разрешения конфликтов написано тысячи книг?

Много вопросов, на которые так непросто найти ответы. Есть ощущение, что люди упускают что-то очень важное, но при этом очень простое.

Люди годами форматируют себя под строго очерченные рамки эффективности, а всю красоту жизнь методично запикивают в клетки и формулы Эксель таблицы. Как гештальт-терапевт я могла наблюдать результаты — депрессия, выгорание, тревожность, отсутствие сил, потухшие глаза, озлобленность на мир, отсутствие живого контакта с людьми.



Всех охватило движение быть высокоэффективным и современным. С одной стороны, все хотят упростить рутину и облегчить труд, но почему-то получается много побочных эффектов — стресс, выгорание, мультитаскинг... отсюда недовольство собой, постоянная конкуренция и ощущение безысходности. За последнее время я не встречала счастливых и гармоничных людей из бизнес среды. Общее впечатление удручающее. Очень хочется внести свою лепту в этот актуальный вопрос и пойти к аудитории не с замысленными текстами про позитивное мышление и осознанность, а с реальной работой, с действием. Ведь только действие продвигает нас вперед. Даже если нас подвели к инсайту и он случился, мы осознали что-то, то все равно без действия ничего в жизни не изменится.

На мой взгляд, простота и естественность нейрографического метода может стать мостиком, вдохнувшим жизнь и бионичность в бизнес среду. Нейрографика — это и про осознанность и про действие. Каждый метод включает в себя обязательную прорисовку своей темы или моделирование своего будущего. Моделирование — это про действие.

Большинство участников семинаров отмечали уменьшение или растворение напряжения, чувство легкости, вдохновения, желания творить, уверенность в собственных силах, связь с природой, радость. Некоторым алгоритм помог поднять и выпустить наружу накопленный клубок негативных эмоций, освободив место для нового. Многие смогли посмотреть на задачу с какой-то новой стороны и нашли силы предпринять конкретные действия по изменению ситуации. Я уверена, что это только начало.

Таблица для решения бизнес задач

За 5 лет практики в качестве бизнес ментора и 7 лет практики как гештальт-терапевт я сталкивалась с разными задачами и запросами. Большинство из них можно определить в следующие категории:

Начни с себя	· Планирование
Решение конфликтов	· Дисциплина выполнения задач
Работа со стрессом	· Сплочение команды
Наращивание ресурса	· Работа с компетенциями
	· Раскрытие потенциала
Достижение целей	· Мультитаскинг



Вдохновившись результатами семинаров, я поняла, что нейрографика отлично подходит для работы с этими темами. Так родилась идея сделать сводную таблицу алгоритмов нейрографики для решения различных бизнес-запросов. Таблица может стать полезным дополнением в работе инструкторов нейрографики, я прикладываю ее отдельным приложением №1 в конце работы.

В планах на ближайшее будущее создать пакеты с предложениями для решения разных задач в работе с компаниями. Например:

Пакет "Лидерство"

Пакет "Мотивация"

Пакет "Решение конфликтов"

Пакет "Достижение результатов"

Пакет "Сплочение команды"

Пакет "Снижение стресса"

Каждое из этих предложений будет иметь определенный набор алгоритмов, количества семинаров и количества личных сессий. Для личных сессий можно использовать алгоритмы из программы Эстетический коуч, к примеру, GROW, SCORE, TRUE. Эти модели достаточно популярны в бизнес-среде, и я ими пользуюсь вот уже несколько лет, но сейчас они заиграют совсем другими красками. Бизнес-тренингам обязательно должны быть сухими, занудными и заумными. С помощью нейрографики в них можно привнести творчество, цвета, простоту и бионичность. На ум приходит метафора живительного источника на сухой земле. Сначала поток питает почву и помогает взойти семенам, а со временем пустыня наполняется жизнью и превращается в зеленую долину.

Заключение

Я благодарна методу за то, что моя жизнь приобрела новые оттенки и у меня появилась возможность разнообразить свою практику. Я люблю свою работу, люблю делать простые и полезные вещи. Нейрографика — это уникальный метод, который очень естественно вписывается в XXI век. Ведь мы сейчас живем в мире полном информации, скоростей, стресса и хаоса. В гонке за технологиями мы теряем что-то простое и уникальное, а рисование по методу нейрографики позволяет нам заземлиться, оглянуться и побыть в контакте не только с самими собой, но и с окружающими нас ресурсами: социумом, родом, архетипами, коллективным бессознательным, Абсолютом и Высшими силами.



Закончить свою работу хочу высказыванием самого автора метода Павла Михайловича Пискарева, которое больше всего отозвалось у меня: "Нейрографика — это инструмент, который поможет найти ответ на один из главных вопросов жизни: как обрести ту самую, желанную, полную свободу, которая так необходима человеку? Как творить и при этом оставаться нормальным человеком: взаимодействовать с обществом, растить детей, любить жену, создавать условия для жизни и общения?.." Я бы добавила еще один вопрос: " Как делать бизнес с человеческим лицом?"

С благодарностью за найденные ответы на вопросы,

Инна Миглане Бизнес-ментор с человеческим лицом



Приложение 1.

Алгоритмы НейроГрафики для решения бизнес задач

№	Алгоритм	Метод	Начни с себя	Решение конфликтов	Работа со стрессом	Наращивание ресурса	Достижение целей	Планирование	Дисциплина выполнения задач	Сплочение команды	Работа с компетенциями	Раскрытие потенциала	Мультизадинг
1	Пользователь	АСО 1											
1	Пользователь	АСО 2											
1	Пользователь	АСО 3											
1	Пользователь	АВН											
	Специалист	НейроДрево											
	Специалист	Социальные страты											
	Специалист	SCORE											
	Специалист	TRUE											
	Специалист	Шаманский дождь											
	Эстетический коуч	Многозадачность											
		Я СК											
		Матрица Графа											
		GROW											
		Голубой океан											
		Коллайдер развития											
		Мультиролевая личность											
		Июгай											
2	НейроКомпозиция	Что хочу изменить в себе											
2	НейроКомпозиция	8 треугольников											
2	НейроКомпозиция	Принцип золотого сечения											
2	НейроКомпозиция	Композиция с расстановкой											
2	НейроКомпозиция	Метрические и ритмические ряды											
3	НейроКолор	Цвета											
3	НейроКолор	Мой профиль и цвета											
3	НейроКолор	5 элементов											
3	НейроКолор	Рост проекта через 5 элементов											
4	НейроСкетчинг	Быстрые скетчи											
4	НейроСкетчинг	Автопортрет											
4	НейроСкетчинг	НейроПортрет											

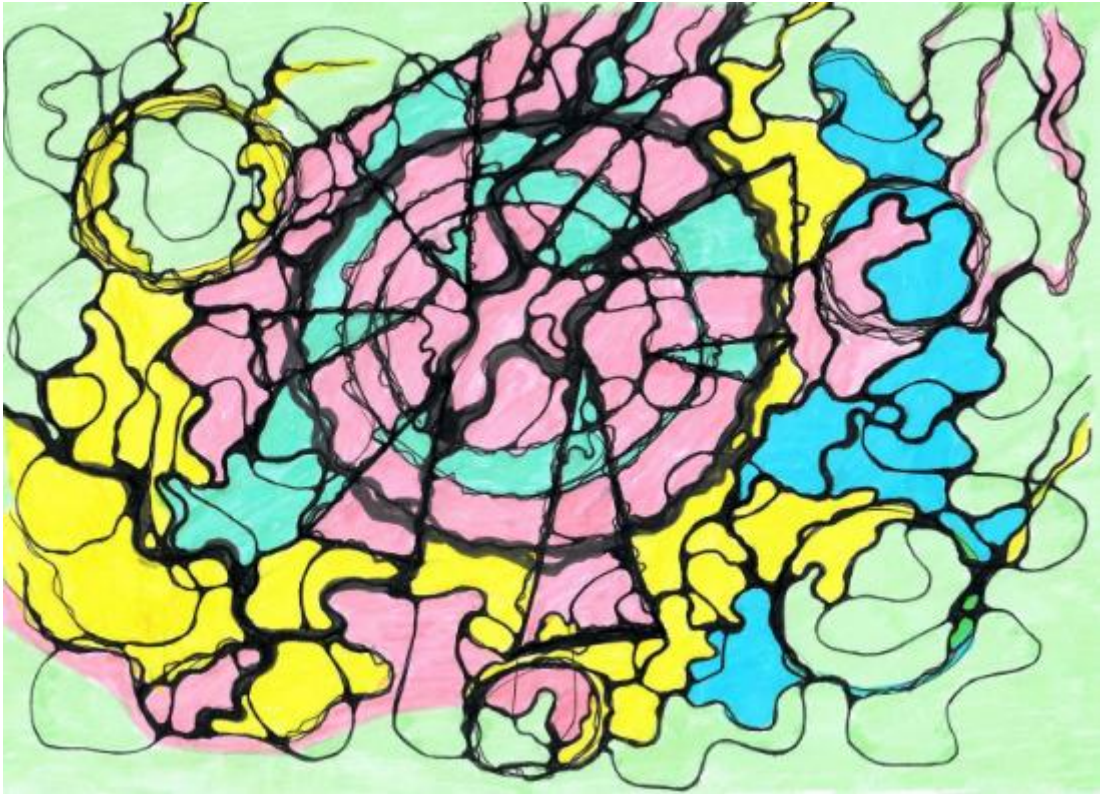
№	Алгоритм	Метод	Начни с себя	Решение конфликтов	Работа со стрессом	Наращивание ресурса	Достижение целей	Планирование	Дисциплина выполнения задач	Сплочение команды	Работа с компетенциями	Раскрытие потенциала	Мультизадинг
5	НейроМандала	Мандала											
5	НейроМандала	Мандала 2											
5	НейроМандала	Личная Мандала											
5	НейроМандала	Путь Героя											
6	НейроСинтез	4 тела											
6	НейроСинтез	Мультиролевая личность											
7	НейроКонтакт	Партнерство											
7	НейроКонтакт	Клиенты											
7	НейроКонтакт	Отсоединение											
7	НейроКонтакт	Присоединение											
8	НейроЦель	Звезда											
8	НейроЦель	Звездное небо											
8	НейроЦель	Большая работа											
8	НейроЦель	Цель											
9	НейроТайминг	Проект во времени											
9	НейроТайминг	Мой год											
9	НейроТайминг	Ожерелье времени											

[Ссылка на дипломную работу Миглане Инны в авторском стиле](#)



Работы

Тема: хочу изменить свою ленность.



Тема: я – инструктор цигун.





Автор:
Мирошниченко Мария
Супервизор:
Гарнова Ольга

Тема:
Гармонизация Пространства с помощью метода
НейроГрафика.

Теоретическая часть к диплому инструктора
НейроГрафики.

В 1997 году Всемирная организация здравоохранения констатировала, что «арена» борьбы за физическое и духовное здоровье человека, должна располагаться там, где люди проводят большую часть своего времени, т.е. в офисах, учебных учреждениях, наших домах и прочих местах пребывания человека. Уже в начале 21 века по результатам многих исследований, городские помещения стали причиной для образования повышенного уровня стресса и фобий у человека, и связано это не только с особенностями строительства и оформления пространств, но и с количеством информации, с которой мы в этих помещениях работаем. Сегодня мы проводим гораздо больше времени дома, организуем офисы в местах для сна и отдыха, учебные площадки для детей и встреч с друзьями в помещениях для приема пищи, а значит места, предназначенные для расслабления, становятся хранилищами для большого количества информации. В своей работе я провожу личное исследование по гармонизации пространства дома, с целью улучшения качества жизни и отдыха.

Введение.

Я и моя философия.

В течении последних десяти лет я занимаюсь изучением искусства оформления помещений, организацией выставок и общением с художниками. В своей повседневной работе я привыкла опираться на информацию, которая не раскрывается в прямом виде, а например, транслируется художником в качестве аллегии или метафоры. Во все времена, пользуясь языком иносказаний и символов, авторы аллегорических композиций говорили с современниками на самые важные и актуальные темы: выражали чувства, философские взгляды, формулировали нравственные принципы и



декларировали политические идеи. В истории искусства было немало случаев, когда известный живописный образ на самом деле являлся не тем, чем кажется. Художники скрывали или перерисовали детали, а иногда даже целые картины по разным причинам, многие из которых историкам искусства еще предстоит исследовать. Но для меня, решение интеллектуальных ребусов в сфере искусства, позволило развить определенные навыки по работе с информацией и научиться ее обрабатывать. Дальнейшее исследование способов гармонизации пространства с большим количеством информации различной плотности, в том числе с помощью метода НейроГрафика, показало, что гармонизация с помощью линий Пискарева и цвета может превратить пространство в источник для получения большого ресурса жизненной энергии.

Глоссарий к дипломной работе на тему: Гармонизация пространства с помощью метода НейроГрафика.

Информация – это форма геометрического искажения материи (*Сенсорно - Нейрографическая организация пространства в бизнесе и в своей жизни. Работа Ольги Гарновой).

Информация всегда нуждается в принимающей стороне. Креатив — это способность человека к исследованию ментального ландшафта и перевода в язык Креатора с помощью метода НейроГрафика. Таким образом креатив, оригинальный творческий способ для обработки информации на листе при помощи цвета и формы.

Пространство — это объективная реальность, форма существования материи. Персональное пространство - согласно концепции Э. Холла, персональное пространство человека – это личное пространство, непосредственно окружающее человека. Неосознанно человек относится к персональному пространству, как к собственному «я». Вторжение в персональное пространство воспринимается как посягательство на личную свободу.

КРЕАТИВ как связующий язык в работе по гармонизации пространства с помощью метода НейроГрафика. На сегодняшний день, состояние креатива изучается мало, хотя я считаю его важным звеном в своей работе.

Креатив, это всегда часть работы дизайнера, писателя, и любого творческого человека, это часть его жизни и часть его состояния. Но как можно его описать?



В этой главе я исследую КРЕАТИВ как состояние, при котором через обычный план помещения, с помощью метода НейроГрафика совершается гармонизация пространства.

КРЕАТИВ, это то, как мы создаем композицию на листе и рассказываем. Мы можем о малом рассказать много, о старом - по-новому. Сегодня очень редко кто-то изобретает новые вещи, не опираясь на информацию из прошлого.

Мое откровение на эту тему впервые случилось на Курсе по Истории Архитектуры в Университете Беркли, где в курсовой работе мы исследовали не менее 10 предметов прошлого, напоминающие нам тот или иной продукт настоящего. Креатив, это способность человека к исследованию ментального ландшафта и переводу в язык Креатора в данной работе, с помощью метода НейроГрафика.

Таким образом можно сказать, что креатив, это оригинальный творческий способ, предназначенный для обработки информации на листе при помощи цвета и формы. И, конечно, мы знаем, что весь язык НейроГрафики так же отражается в дизайне интерьера и архитектуре.

Креатив и современное искусство

Креатив, это концептуальное творчество именно поэтому у него общая природа с дизайном и искусством. В отличие от которых, креатив не имеет жестких рамок. Когда мы делаем дизайн интерьера, мы всегда следуем инструкциям заказчика. Но, например, Куратор Искусства может высказываться и конструировать идею, используя свой интеллект и свободу мышления. Поэтому Креатив в данном случае будет способом коммуникации между Произведением искусства и миром, между мыслью и изображением.

В данном контексте, когда мы говорим о Креативе, хочется сказать фразой из «Хазарского словаря» Милорада Павича "Он не помнил, где он был, когда его не было". Т.е. Мы можем не помнить откуда пришло состояние креатива, но важно быть в этом состоянии и использовать его. Быть в моменте, в котором всегда что-то происходит. КРЕАТИВ — это всегда неожиданность, это всегда импровизация и этого не стоит бояться. Там, где креатив, - там свобода. Свобода действия. Если человек владеет КРЕАТИВОМ он свободно рассуждает, создает и двигается со своей линией в любом пространстве.



Мы можем найти много подтверждений этому в книгах о современной картине физического мира, где уже давно опровергнута жесткая Ньютоновская причинно - следственная связь, поддерживающая дискретное мышление человека, и доказана simultaneity и случайность нашего мира. Мы больше можем не привязываться к жестким рамкам. Мы округляем, интегрируем, растворяем, и фиксируем и ведем линию туда, где не ожидаем ее увидеть.

НейроГрафика в данном контексте будет Языком Креатора и его способом коммуникации, который соединяет энергию Креатора, действует через создание композиции и продолжает это действие уже в пространстве вариантов. Не так давно я почувствовала растворение фигуры, как растворение моего эго. Я совершала определенные действия в физическом мире и чувствовала, как проигрывается энергия растворения фигуры или эго из моего рисунка. Это и был язык Креатора в действии.

Креатор должен коммуницировать

Это обязанность Креатора, коммуницировать с окружающим миром в целом, с пространством белого листа, на котором создается рисунок, с людьми, предметами и информацией. Пространство Креатора это квантовое пространство. Для Креатора с методом НейроГрафика главное начать двигаться в направлении, а не вспоминать заученный текст и шаблоны. Творение — это наблюдение за откликом, которым Креатор должен овладеть почти идеально.

Например, как Независимый Куратор Современного искусства, я всегда высказываюсь на своем языке, тем самым меняя смысл того, что я вижу и даже того, что я говорю. Я ожидаю, что меня услышат и поймут на том языке, на котором я рассказываю о художнике.

Я бы сказала что КРЕАТИВ с точки зрения коммуникации в НейроГрафике - это сад расходящихся тропок. «Сад расходящихся тропок» — рассказ аргентинского писателя Хорхе Луиса Борхеса, изданный в 1941 году в составе одноимённого сборника. КРЕАТИВ, это творческий способ анализа информационной ситуации, а также смысловое пространство, где язык, действие и прочие средства становятся конструкторами описываемого мира.

В качестве итога главы о креативе, хочется отметить, что КРЕАТИВ очень многовариантен и зависит от того, какие действия совершает человек в направлении своей цели по гармонизации пространства, а также от того, какой ресурс личной энергии он имеет.



Работа с информацией

Информационное поле человека, связанное с его жизнью в пространстве, создает особую систему коммуникации или информационную структуру, которую в зависимости от степени своей готовности каждый из нас стремится, или не стремится распаковать.

Информация в моем Эссе, это то, что формирует впечатление и меняет внутреннее состояние человека в окружающем его поле на основании форм и цвета. В повседневной жизни мы постоянно обмениваемся информацией разных уровней, образуя многослойные поля опыта и смыслов.

Но одним из основных свойств информации является способность накапливаться и уплотняться, в зависимости от событий, которые в нем происходили. Рядом с такими уплотнениями, человек чувствует себя не комфортно, болеет, а мебель и стены могут разрушаться.

Именно поэтому, многие сверхчувствительные люди стремятся к посещению мест силы, расположенных в совершенно разных частях света. Чем больше информации, тем меньше энергии. Чем меньше информации, тем больше энергии мы можем получить.

Если у нас возникает впечатление от взаимодействия с пространством, значит мы вступаем во взаимодействие с энергией самого пространства. В случае, если информация является тождественной, она легко воспринимается и используется нами, а если впечатление нам не нравится, мы испытываем тревогу, ругаемся дома и плохо спим. В данном пространстве необходимо провести гармонизацию, чтобы сделать имеющуюся информацию более размытой и применимой к целям Креатора.

Для взаимодействия с плотными слоями информации, Креатору необходимо выйти из зоны общего восприятия и иметь достаточный ресурс личной энергии. Информация исследуется с помощью линий, с присвоением ей в будущем определенных качеств выявленных фигур. Как только информационное уплотнение выявлено, оно сразу начинает принадлежать к области конкретных интерпретаторов и может быть проработано с помощью базового алгоритма НейроГрафики.



Как НейроГрафика и Алгоритм Выявления Намерений поможет сгармонизировать пространство с помощью креатива

НейроГрафика — это графический метод изменения реальности, направленный на экологичную проработку и трансформацию состояний человека, таких как страхи, конфликты, переживания, усталость и эмоциональная нестабильность, состояния счастья, реализованности, ярких впечатлений и вдохновения. Именно поэтому, метод идеально подходит для гармонизации пространства.

Опираясь на принципы и этапы работы с Методом, а также, используя НейроГрафику как практику внимания, я установила, что наилучшим образом в работе над гармонизацией пространства первоначально подойдет Алгоритм Выявления Намерений.

При использовании данного Алгоритма у нас появляется возможность для исследования не только запроса, но и личного состояния в целом. Мы наблюдаем абстрактные образы без анализа их смысла и значения. В этот момент происходит работа только с зонами смысла, которые проявились из поля нашего пространства.

Применяя поэтапно базовый алгоритм НейроГрафики мы освобождаем энергию, хранящуюся в плотных слоях информации. Информация начинает распаковываться и размываться, покидать пространство, в зависимости от намерения Креатора.

Намерение, это способность человека концентрировать энергию.

Этапы работы с методом АВН по Гармонизации пространства

1. Формулирование запроса. Наша цель в работе с данным Алгоритмом — это Исследование пространства с целью его последующей гармонизации и выявления свободного ресурса энергии.

2. Композиция данного алгоритма будет выстраиваться на свободном проявлении линий по принципу линий поля, постепенно заполняющих план помещения. Это позволит нам определенным образом раскачать информацию на необходимой площади пространства. Постепенно, разрушая жесткие структуры и размывая влияния различного рода излучателей. В период трансформации пространства и заведения линий, мы можем ощутить воздействия, идущие из самого пространства, сопротивление и даже щелчки в воздухе.



Возникающие ощущения могут быть довольно неприятными, сдавливающими и даже раскручивающими. В этот момент на рисунке могут проявиться определенные фигуры, либо места большого скопления линий, где мы можем обвести их в круг.

Далее необходимо спокойно наблюдать за состоянием и процессом, продолжая заводить линии если необходимо.

3. Сопряжение. На этом этапе начинается процесс трансформации и избавления от структурной информации архитектурного строения, уплотнений информации, основанных на событиях, которые происходили в помещении. При этом стоит следить за тем, как меняются впечатления у самого Креатора.

4. Интеграция

4.1. Фигура и Фон. Этот этап помогает сгармонизировать те участки поля, где по вашему мнению проявились уплотнения. От фигур в поле мы выводим нейролинии, продолжая растворение неблагоприятных скоплений. Так же этот уровень помогает нам выявлять и интегрировать новые смыслы.

Необходимо настроить свое внимание на то, что происходит вокруг объекта работы.

4.2. Архетипирование. Мы приступаем к этапу Креатива, описанного мной выше, как одного из основных для создания гармонизирующего состояния. Наполнение поля цветом, способствует тому, что пространство становится активным и подвижным. Все неприятные ощущения, возникающие до этого, окончательно уходят, появляется ощущение безопасности и спокойствия.

Вкладывая личную энергию в процесс креатива, мы преобразуем пространство, уходят негативные состояния и пространство помещения наполняется энергией.

5. Линии поля – плавные Линии поля, проходящие в одном направлении по полю, позволяют нам прожить состояние гармонии, сделать поле еще более подвижным. Линии поля имеют максимальную интенсивность, так как в них содержится максимальная концентрация потока.



С помощью Линий поля состояние начинает равномерно распространяться в пространстве.

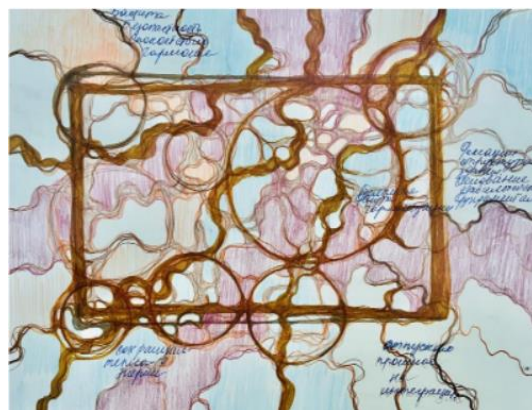
6. Фиксация – Фигура Фиксации помогает закрепить впечатление, полученное от гармонизации пространства. В данном случае мы не создаем фигур защиты и прочих плотных фигур, оставляя само поле активным и подвижным. Рисуя фигуру фиксации, я рекомендую подумать о своем состоянии и о целях, которые вы планируете достичь. Дом, это мощный ресурс энергии для меня и использовать его можно по-разному. Как показало мое личное исследование, наилучшая фигура Фиксации, это фиксация по стенкам помещения.

Динамическая структура, в данном случае, необходима для того, чтобы собрать состояние.

Структура — это связь между объектами, субъектами и ситуациями.

Наша задача размыть информацию, а после этого закодировать пространство под определенные запросы человека.

Пример на Рисунке 1.



7. Оценка изменения состояния: Рекомендую отследить, как поменялись ваши впечатления от работы с пространством, какие проявились или ушли телесные ощущения, в целом описать свое впечатление от работы и затем в течение нескольких дней наблюдать за изменениями.

Во время своего Исследования, Я использовала различные техники работы с Композицией, в том числе размещая фигуру треугольника после гармонизации.

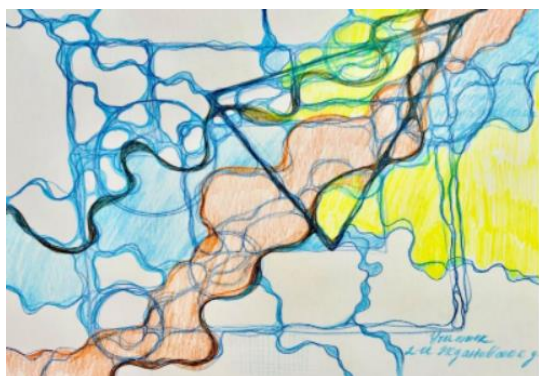


Рисунок 2.

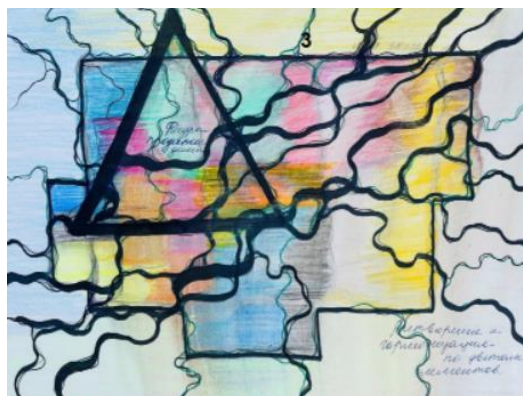
В результате, я обнаружила: Первая попытка исследовать впечатление с помощью фигуры треугольника была неудачной.



Я хотела активировать пространство и зарядить его на продажу с помощью треугольника, но вместо этого в течение суток в той части дома, где располагался треугольник выключилось отопление.

Рисунок 3.

Я продолжила исследование и после гармонизации расположила треугольник с другой стороны дома. В результате чего, в течение суток в данном месте сломался насос раздачи горячей воды.



Мое исследование стоило мне 40 тыс. Рублей и дальнейшие попытки работы с острыми фигурами, нанесенными на план помещения, я прекратила.

Рисунок 4.

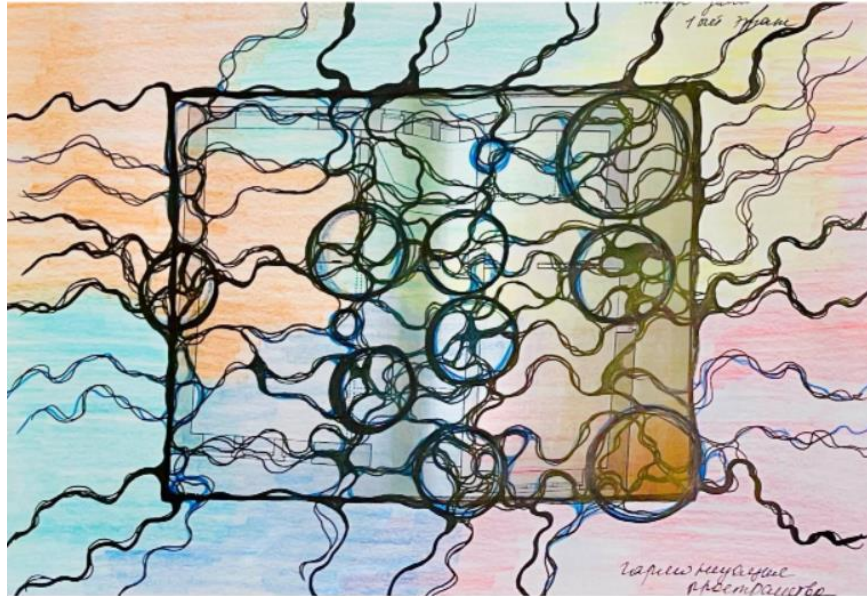


Последующие попытки исследования так же показали, что наилучшей фиксацией является фиксация, сделанная по контуру дома. Динамическая структура фигуры фиксации в данном случае собирала состояние после размытия. В этом случае, все члены семьи чувствовали себя в доме хорошо и уютно.

А в случаях, когда я размывала информацию с помощью линий и цвета, с последующей фиксацией фигуры круга внутри дома, я лично не могла найти себе места в доме что бы поработать. Энергия ощущалась не структурной и не конкретной.

Вывод

В результате моего исследования по гармонизации искажений информационного поля в доме, мне удалось научиться поддерживать личное гармоничное состояние, количество конфликтов в доме уменьшилось, некоторые люди перестали приходить в мой дом, другие заметили, что стало уютнее. Так же в результате работы, моя мама съехала из дома, а бывший супруг перестал приезжать. Я и мои близкие стали лучше спать, видеть более яркие и понятные сны. А главным результатом стало то, что дочка перестала бояться оставаться одна дома.



Благодарность:

Выражаю огромную благодарность Павлу Михайловичу Пискареву, за создание метода НейроГрафика, поменявшего мою жизнь.

В течении почти двух лет с НейроГрафикой мне удалось полностью изменить себя и свой образ жизни, трансформировать в ресурс огромное количество страхов, а моя жертва превратилась в зрелую и смелую личность.

Я сделала шаг навстречу большим изменениям и продолжаю стремительно двигаться по этому плану. А также, хотела бы выразить благодарность супервизору Гарновой Ольге, за внимательное отношение, поддержку и помощь. Ее дипломная работа "Сенсорно - Нейрографическая организация пространства в бизнесе и в своей жизни" вдохновила меня на выбор темы и написание диплома.



Литература:

- “НейроГрафика. Алгоритм Снятия Ограничений” Павел Пискарев
- «Сад расходящихся тропок» — рассказ аргентинского писателя Хорхе Луиса Борхеса
- «Хазарсий словарь» Милорада Павича “Дизайн код: методология семиотического-дискурсивного моделирования”
- “Межличностная коммуникация, социально-конструкционистский анализ” Казаринова Н.В.
- “Энергетическая трансформация пространств” Андрей Захаревич
- Сенсорно - Нейрографическая организация пространства в бизнесе и в своей жизни. Работа Ольги Гарновой
- Фильм Линн Рэмси, 2017 год “Тебя никогда здесь не было”

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



Работы

Тема: гармонизация энергии Рода.



Тема: я – владелица бизнеса.





Автор:
Митракова Анна
Супервизор:
Светлана Рублинская

Тема:
Мой путь героя.

Или путь становления художника трансформатора.



Ведь художник – он и есть трансформатор: в него входит одно, а выходит совершенно другое. Либо в его пространство входит один человек, а выходит уже другой.... Тема Путешествия Героя – большая и глубокая. Она предполагает разговор о том, как мы живем, каковы варианты выбора жизненного пути. Главная идея – о мономифе – взята из работ Джозефа Кэмпбелла. Эта тема — повод задуматься о своей жизни. Насколько ты ею доволен или нет? И что можно поменять? Это повод поразмыслить о тех важных вещах, которые наполняют жизнь смыслом. Иногда, это простые вещи. А порой, мы осознаем, что требуются большие перемены. Но если мы не остановимся на час, два, день... и не зададим себе эти вопросы в какой-то момент, то через время можем обнаружить себя в обстоятельствах, в которых нам некомфортно.» «Путь героя» позволяет получить представление о том, по какому алгоритму происходит становление человека. И они же — этапы преодоления любого кризиса.

Меня зовут Анна Гусакова (Митракова), мне 44 года, а 9 лет назад я переехала в Германию, во Фрайбург. С темой «Путь/путешествие Героя» я познакомилась на инструкторском курсе, в 2021 году летом, в процессе изучения алгоритма НейроМандала. Тема – общечеловеческая, позволяющая рассмотреть этапы «путешествия/пути Героя». «Путь Героя» - это повод



задуматься о своей жизни и задать себе вопросы: кто я? куда я иду? зачем я здесь? И сегодняшнее повествование я поведу через лейтмотив темы Пути героя, через осознание своего Пути. Повествование пойдет про поиск и обнаружение того, что является сутью моей жизни. Что является корневой, ключевой структурой, на основе которой проживаю каждый день своей жизни сегодня. Суть «Путешествия Героя»

Изучая мифы и легенды, можно обнаружить, что во всех историях, во всех сказках разных народов мира, разных культур, в разные столетия и даже тысячелетия, история главного героя, его путешествие — повторяется. Будь главным героем мишки-чебурашки или принцы и принцессы – все эти истории, это, на самом деле, одна история. В своей книге «Герой с тысячью лицами» Дж. Кэмпбелл проанализировал несчетное число легенд и сказаний, и вывел, что глубинная структура всех сказок и мифов едина. Едина для любой культуры, едина, вообще, для человечества. Есть общий алгоритм, по которому проходит главный герой в ходе проживания истории своих приключений.

И что миф – это на самом деле «зеркало для эго». Это такое зеркало или карта, в которую смотрит наше эго и понимает, в какой точке пути находится. Пути взросления, пути становления себя как личности, как взрослого. Потому что каждое решение, которое мы принимаем в жизни, является, одновременно, и обязательством, которое мы берем – осознанно или нет – на себя. И следуя ему, мы закладываем курс жизненного пути. Если мы принимаем неудачное решение, то через какое-то время обнаруживаем себя далеко от правильного курса. Что значит «правильного»? Такого, который соответствует нашим желаниям и потребностям, нашим мечтам и предназначению, тому, для чего мы родились.

Три варианта жизненного пути Не каждая жизнь – это Путешествие Героя, но каждая жизнь может стать Путешествием Героя». И выбирать нам приходится из трех вариантов:

Первые два я подобно представлять не буду, назову лишь:

1. Классическая жизнь. «Жизнь в деревне».
2. «Жизнь на пустоши».

3. Путешествие Героя. Начинается тогда, когда человек либо уже не может жить так, как живется и решает что-то поменять. В этом смысле, каждый, кто приходит на терапию, начинает это путешествие. Ведь, это



значит, что его душа требует пробуждения и говорит ему: «Не спи! Давай выбираться отсюда!». Либо, человек слышал «зов» с детства («Я всегда знал, что буду этим заниматься!»). Возможно, поставил себе высокую цель... И когда мы открываемся такому внутреннему порыву, который тянет нас за пределы знакомого мира, это и есть начало, первый этап Путешествия Героя.

Этапы Путешествия Героя Это шаги, из которых складывается тот глубинный алгоритм, что являет собой способ роста человеческой души.

Услышать Зов.

Услышать Зов (призыв), который относится к нашей идентичности, нашим жизненным целям, нашей миссии. Зов может выступать в разных формах и часто представляет переходную точку в нашей жизни. Стать родителем, поменять профессию, оправиться после серьезной болезни или травмы – все это разные типы Зова. Который часто выглядит как сложные обстоятельства жизни, становящиеся для нас весьма серьезным вызовом (иначе, не нужно было бы становиться «героем», чтобы их преодолеть» Ст. Гиллиген). Зов, как правило, требует расширения или эволюции нашего представления о себе.

Был ли в моей жизни ЗОВ? Слышала ли я его? Думаю, да. Думаю, что даже не один... Зов – художника. Рисовала я с самого раннего детства, несмотря на то, что взрослеющая я все свое время посвящала спорту, я все равно продолжала рисовать «для себя», это было любимым занятием для души... На данном этапе встречи с художественной школой у меня в жизни так и не произошло.

ЗОВ – трансформатора людей через красоту, в юношестве, который я отчетливо помню, это написание сочинения на тему мое призвание. Где я в порыве откровенности, или просто в потоковом состоянии, озвучиваю, что моя миссия менять мир в лучшую сторону, через красоту и гармонию. Я буду помнить это сочинение всю жизнь... по сей день...

ЗОВ – педагога. С раннего детства второй страстью было обучать, учительствовать. Все стены и шкафы в доме регулярно были исписаны мелками. Удивительно, но до поступления в ВУЗ я уже преподавала... Эта закономерность преподавать раньше, чем поступить в ВУЗ, закрепится за мной на всю жизнь, и станет моей особенностью. Поступив в педагогический вуз, я тем самым приближала себя к профессии – педагог, и не страшно, что это был факультет физической культуры.



После первого курса, я впервые меняю одну страну на другую, и уезжаю одна, в город Омск, переводясь уже в Академию физической культуры.

Факультет мой теперь еще ближе к педагогике – кафедра Теории и методики ФК. 4 года я посвящаю тому, что учусь обучать других преподавать, а это значит... ухожу в углубленное изучение педагогики, психологии, и теории и методики преподавания. Поступление в аспирантуру было логично, я уже пишу свой диплом на тему «Формирование познавательного интереса у детей»... и не страшно, что пока все связано с физической культурой.

Аспирантура позволила уйти еще глубже в изучение педагогики, методики преподавания, вопросы становления мотивации, и формирования самого ценного состояния у обучающихся, формирующих потребность к развитию и изменению себя. Вот! Я совсем близко к сегодняшнему дню, я уже специалист развивающего обучения. И даже преподаю этот курс в Университете на протяжении 10 лет...

Где все это время рисование? Оно перекочевало в учебные тетради и конспекты, и все больше стали анатомическими, ботаническими, биохимическими зарисовками. Рисую по ночам, и только в подарок для друзей. Я стала высокопрофессиональным специалистом, рисование честно ждет...

Принятие Зова.

Принятие Зова ведет меня к необходимости конфронтации, преодоления границы или порога наших существующих способностей и представлений о мире. Я могу выбрать принять Зов или попытаться его проигнорировать. Отказ от Зова ведет, как правило, к тому, что сложные обстоятельства усугубляются, превращаясь в кризис, который мы уже не можем не замечать. В определенном смысле, Зов – это энергия, которая живет (возможно, горит) где-то внутри нас, маяк, который ведет нас через каждое мгновение жизни; источник обратной связи, позволяющий понять идете ли вы «по своему Пути» или отклонились от него.

Когда же я приняла Зов? Это произошло в зрелом возрасте, на пике карьеры, в 35 лет, когда у меня были статус, должность, звание, имя! ...когда я знала о себе все, как о педагоге по призванию, о научном сотруднике, об организаторе конференций, грамотном научном руководителе дипломных работ, об ученом секретаре, руководителе экспериментальных городских



образовательных площадок и т.д... Но я до сих пор ничего не знала о себе, как о талантливом художнике. Что могло произойти, чтобы я «обнулилась», отказалась от всего, и пошла искать себя новую... Все просто, я без памяти влюбляюсь в человека, в моего будущего мужа, который увозит меня в Германию, в 2012 году. Но все ли так просто, спросите вы, просто влюбилась? Почему так экстренно, и так далеко?...

Положа руку на сердце, ответчу себе же: встретив этого человека, я увидела, скорее почувствовала, именно то, что искала моя душа в себе. Творчество, нестандартность ума, жажда жизни. И дополнительно, невзначай, «случайно», я узнаю, что он в детстве, закончил художественную школу. Забегу немного вперед, сразу скажу, что именно он и станет моей главной точкой опоры, в моем старте как художник, а далее и моим стартом, как художник – трансформатор. Это был знак, пропустить который я уже не могла... В тот момент, это был именно тот внутренний порыв, который тянет нас за пределы знакомого мира, это и есть начало, первый этап Путешествия Героя.

Пересечение Порога.

Пересечение порога отправляет меня на «неизведанную территорию» вне нашей зоны комфорта. Эта территория вынуждает эволюционировать и требует искать поддержки и наставников. Согласно Кэмпбеллу, пересечение Порога – это «точка невозврата», перейдя которую невозможно будет вернуться в прежнюю жизнь. Отсюда я должна двигаться дальше в неизведанное. Часто, Порог представляет собой «двойную связку», которая предполагает, что какой бы вариант я ни выбрала, сохранить «статус кво» не получится. Что для меня этап «пересечение порога»? И где та самая «неизведанная территория» вне моей зоны комфорта? Моя «неизведанная территория», мой новый мир, говорящий на другом языке, и я в скором будущем с новорожденным ребенком на руках – приводят к осознанию, язык еще не изучен, я уже никогда не буду преподавать в ВУЗе, и мне скоро рожать.

За месяц до родов, мне все тяжелее становится перемещаться на дальние расстояния, я скучающая дома, и бездействие меня тяготит. Но я точно знала, что сделает меня счастливой, и я прошу мужа купить мне бумагу и краски. На следующий день у меня появляется: первый в жизни мольберт, два холста на подрамнике 30x40 см, кисти, растворитель и масляные краски!!! Дикий восторг и сразу вопрос, «как всем этим пользоваться? Да также, как и акрилом... 😊 Так появляется наша первая общая работа, и тут же вторая, нарисованная мною, на одном дыхании.



Таким образом, в моем интерьере появляются две картины, которые замечают наши ДРУЗЬЯ, и которые «говорят» о том, что здесь живет художник... пусть даже еще и будущий... 😊 Эта же «неизведанная территория» дарит обстоятельства (отсутствие денег, insult мужа), требующие поиска нестандартных решений, а именно поиска возможности зарабатывать для семьи. Душа требует пробуждения и говорит: «Не спи! Давай выбираться отсюда!». Пишу объявление о репетиторстве, для русскоязычного населения Фрайбурга. Его величество случайность приводит к одному из наших ДРУЗЕЙ человека, который ищет на период декрета преподавателя рисования для русскоязычных детей.

И вот здесь именно эти две картины становятся моими ангелами хранителями, и открывают путь к моей мечте, к рисованию и преподаванию одновременно. И моей новой «неизведанной территорией», но такой манящей и желанной становится преподавание рисования в детском саду, для группы из 7-ми человек. Что я знала тогда о рисовании? Только то, что это мое самое любимое из любимых занятий. Всё... Но при этом я знаю все о методике развивающего обучения, и о том, что я хочу преподавать рисование у детей, больше всего в жизни! Воспринимала тогда все произошедшее, как знак Вселенной, и большой удачей, отказ от которой был бы предательством себя. Что я почувствовала в тот момент, когда мне предложили преподавать рисование в детском саду? Восторг и счастье! Я согласилась сразу, в ту же секунду... Я за несколько ночей изучаю все программы и методички, «рожаю» свою программу обучения рисованию в детском саду. При этом, включаю все самое лучшее, с позиции развития ребенка через рисование. Первый год, я вся в изучении методики и провожу всего одно! занятие в неделю, у группы из 7 человек! Но при этом я каждый день рисую. И я счастлива!

Обретение Хранителей, наставников, покровителей

Обретение Хранителей, наставников, покровителей – это естественное следствие проявленной храбрости при пересечении Порога. «Когда ученик готов, появляется Учитель». «Хранители» — это ключевые отношения, которые развивались, чтобы обрести навыки, веру в себя и сохранить связь с моей целью. И хотя путь героя, это очень личная дорога – это и нечто такое, что нельзя сделать в одиночку. Я вынуждена открываться и учиться принимать поддержку. Следующие два года, я преподаю в детском саду, а также при поддержке мужа, и директора дет. садика проведены две выставки детских работ городского уровня, есть две расписанные стены в детской зоне ресторана, и у меня уже действующая, но пока еще домашняя Студия рисования.



Все это время я настырно продолжаю самообразование: ежедневно рисую, знаколюсь на он-лайн порталах с уроками рисования, с художниками, со стилями, жанрами. Начинаю практиковать живопись маслом. Параллельно с мастерством растет как число групп, так и возраст участников рисования. Появляются первые мастерклассы для взрослых маслом и акрилом. В далеком 2016 году я впервые знаколюсь с Нейрографикой, и Татьяной Лобановой. Конспектирую, рисую, и сердцем чувствую, как это важно, интересно и что-то космически неизвестное до сей поры... никому!

В 2018 году, через 2 месяца после рождения третьего сына, открываем с мужем Студию в центре города. Кто я на тот момент? Я хозяйка, руководитель и идейный вдохновитель Студии рисования в г. Фрайбург. Кто были моими хранителями, наставниками и покровителями, которые помогли обрести навыки, веру в себя и сохранить связь с нашей целью? Муж и директор садика в первую очередь. Далее два художника-педагога, где я обучалась онлайн живописи маслом и рисунку, законам композиции, ритму, затем появляется еще один по академическому рисунку. К 2020 году, за плечами 5 проведенных выставок детских работ, свой стиль рисования, ежедневные курсы для детей и мастер-классы для взрослых, отсутствие выходных, ПОПУЛЯРНОСТЬ... НО! Впереди ждет еще один результат Пересечения Порога.

Встреча с препятствием (с «драконом», «демоном»).

Встреча с препятствием (с «драконом», «демоном») также обязательный результат пересечения Порога. «Демон» — это что-то, возникающее как противоположность, испытывающее или даже отрицающее нас как «героев». Это может быть другой человек или группа; зависимость или эмоциональное страдание; травматическое событие или серьезный вызов. «Демон» — это не обязательно зло или что-то плохое; это тип «энергии», с которым нам необходимо научиться справляться, принимать или перенаправлять. На этом этапе я борюсь с «негативным покровительством» — посланиями, идущими либо изнутри нас самих, либо получаемых от значимых других. Посланиями типа: «Тебя не должно было быть», «Ты не имеешь право существовать», «Ты не способен это сделать», «Ты никогда не будешь достаточно хорош, чтобы...», «Тебе здесь не рады» и т. п. Главный вызов здесь в том, как выстроить такое отношение с «негативным другим», которое трансформирует его в решение или ресурс.



Моя встреча с «драконами» состоялась летом 2020 года, совершенно внезапно... Это была прилюдная клевета, наговор от моих конкурентов. Так как у меня не было художественного образования, меня прозвали самозванцем, обесценили всё, чем я занимаюсь, оскорбили учеников и моих учителей... Это был скандал в соц.сетях. Не смотря на то, что я старалась не принимать близко к сердцу клевету, игнорировать хамство, все же они своей цели достигли. Я начала себя ощущать тем самым самозванцем. Когда я это осознала, я уже смотрела на свои многочисленные работы маслом, висящие в галерее – и уже не верила, что это нарисовала я, но верила в то, что я не имею право рисовать, и вообще умею это делать. Это была моя первая точка «смерти».

Когда я либо сдаюсь, либо иду дальше, поборов «Дракона». Вторая «точка смерти», это аннулирование аренды Студии в 2021 году, в тот момент никто не верил, что за такой короткий период можно было найти новое доступное и достойное помещение. Но те, кто не верил, не знали, что я уже год назад закончила обучение АКАШИ методу, и уже пол –года, как обучаюсь на инструкторском курсе!

Развитие новых ресурсов



Развитие новых ресурсов необходимо, чтобы справляться с неопределенностью и «демонами». Путешествие Героя – это, однозначно, путь обучения и само-эволюции. Ресурсы, которые помогают нам пересечь Порог, вступить на новую территорию и трансформировать «демона» — это убеждения, способности, поведенческие навыки и инструменты, которые мы можем пустить в дело, чтобы справиться со сложностью, неопределенностью и сопротивлением. Это пространство, где мы сами должны вырасти, чтобы развить гибкость и компетенции, необходимые для успешной навигации по новой территории (внутренней или внешней) и преодоления обстоятельств, возникающих на пути.

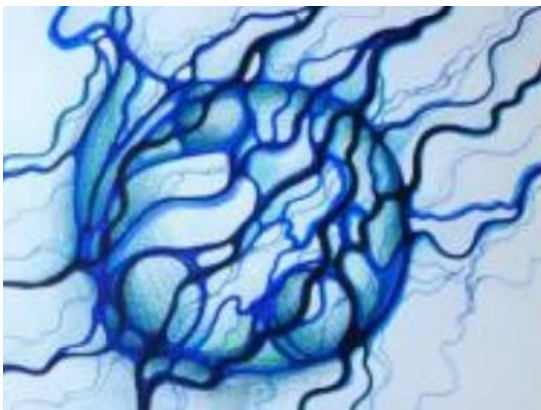
О способностях, инструментах, навыках... первыми шагами на пути к трансформациям, к пониманию важности использования в практиках «открытых вопросов», вхождение в медитативное состояние, позволяющее центрироваться, погружать в потоковое состояние, и видеть глубже, это были «Акаши метод» и «Майндпроцессинг». И...



Все эти знания и навыки я осознанно использовала при дальнейшем обучении в институте Психологии и Творчества, не только при прохождении курса «Эстетический коучинг», но и в самокоучинге на Инструкторском курсе. Конечно же невероятный инструмент, метод, Нейрографика! Это моя любовь – мой космос, бесконечность, глубина.

Развитие моих ресурсов через НГ.

Хочу отметить, что нейрографика в течение 9 месяцев, изменила полностью внутреннее самоощущение, позволила исследовать свои уникальные стороны, развить сильные, увидеть ближе мечты и цели, актуализировать ресурсы для их исполнения. И конечно было много движения на пути к себе...



Необходимо отметить большой путь в исследовании темы «Процветание Студии рисования Анны Гусаковой». Считаю главными результатами принятие своей силы, победа над страхами, встреча с истинными желаниями. - Что касается истинных желаний, то встреча с ними была настоящим откровением, и принятием на уровне души.

Что для меня главное: быть мобильной, обучать, общаться с новыми людьми, чаще видаться с друзьями, быть востребованной, успешной, независимой. - выделены личные мощные ресурсы, как основы, ядра для развития Студии.

Студия, имя, творчество, удача, семья. - начала видеть и осознавать, что основа процветания, это счастье, которое во мне. Принятие своих источников радости «здесь и сейчас». Пришло понимание: счастья очень много, и источник радости всегда есть во мне. А энергия прошлых событий, состояний счастья, может быть моей энергией и сегодня, и помогать росту счастья в проекте в будущем.





Ответила на вопросы:

- Что же для меня уникальность? Это не набор гигантского количества ресурсов, которые я увидела в себе - это то, что дает свободу, движение, обмен энергией и опытом с другими. А значит наполнение, смысл, развитие.

- В чем моя эффективность? Приходит понимание, что все мои проекты гармоничные, красивые, все завершенные. Что я с самого начала пути - не искала! эффективность. Я отдавалась полностью процессу, со всей страстью и любовью. Там нет эффективности!!! Там только вдохновение, желание идти дальше и любовь! Хочу ли я сейчас эффективности? ...той, что нашла и выразила в словах выше? Нет. Скорее хочу такой же увлеченности и глубины. Осознанности в моменте. Поэтому мой ПУТЬ об осознанности.



О радости! О творчестве. О любви как таковой, и к своему делу.

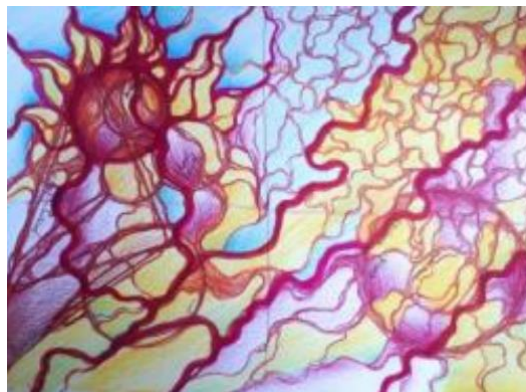
- Подсвечены негативные установки, которые сразу были проработаны в АСО, в таких темах, как: «Достаточность, изобилие», «Цельность», «Коммуникация», «Доверие себе», «Разрешение себе радоваться и принимать дары», «Самопрезентация». Весь прошлый негативный опыт осознан. Он позволил получить дополнительную энергию, ресурсы, глубинное знакомство со своими возможностями, структурирование работы, выход на новый уровень, а также привлечение талантливых людей в мое поле. Определена и актуализирована «Концепция развития Студии». С радостью отчитаюсь, сегодня уже существуют: дом-Студия. Галерея. Команда. Уникальность. В декабре начинаю запись онлайн занятий на период командировок.



Осознания.

«Мои желания – моя уверенность. Моя уверенность – мой источник энергии. Мой источник энергии – мое пространство, моя семья».

«Студия рисования – территория трансформации личности, или мое место силы». Осознание «Красоты в моей жизни. Или красоты моей жизни».



Кто я сегодня? Я художник-трансформатор, меняющий жизнь людей через красоту и гармонию.



Итог: Огромное чувство удовлетворения, завершенности и целостности внутри. По большому счету 9 месяцев обучения привел к внутренней внутренней свободе, и гармонии, принятию всего, к чему я шла последние полтора года. Сняла все внутренние сомнения, тревоги, страхи.

Увидела весь свой путь практически с рождения до сегодняшнего дня. Тема проработана. Принята. Осознана. И пришло понимание, что я уже сейчас совсем по иному смотрю на свою жизнь и деятельность. Да! И свою борьбу с синдромом самозванца, я закончила. Отмечу самые яркие инсайты: Дар – «видеть, чувствовать красоту в людях и нести ее людям». Умение нести красоту в мир. Мой мозг настроен на волну «красоты». Этот дар я несу через все, что я делаю. И могу открывать способности в других. Дар. «Зеркало». Конечно, это созерцание, видение. Это мой источник энергии и силы. Это мое масштабирование реальности.

Зеркало – это видение, возможность замечать, чувствовать. Дар. «Кисти». Кисти – это и есть воплощение моего дара, это то, через что я общаюсь с миром, через что реализуюсь. Видение своего «Следа» – пусть он будет прекрасным, уникальным. Приходит осознание. Имеешь ли ты право пугаться, стесняться этого дара. Посмотри, вся жизнь подтверждение твоей дороги к себе. И цепочка событий с самого раннего детства, и встреча с мужем, перезд в Германию, все это путь, по которому меня ведет мой «дар», мой «ЗОВ». Благодарю. Осознаю, что моя любовь, где-то черезчур



Митракова Анна. Мой путь героя. Или путь становления художника трансформатора.

материнская, не могла быть другой на этом этапе жизни. Но благодаря этому всепоглощающему чувству, рождались мои дети и мои картины. Это путь! Пусть мое доверие к своему дару и своему пути возрастает, наполняется красотой.



Завершение (обретение Даров) Завершение (обретение Даров) задачи, которую поставил перед нами Зов. Нахождение способа реализовать призыв в конечном итоге, достигается формированием новой карты мира, которая включает произошедший рост и открытия, свершенные во время Путешествия.

Моя картина мира через 12 месяцев... Победила ли я своих «демонов»? Однозначно! Сегодня я с легкостью пишу, что критика - это, всего лишь исследование сильных и слабых сторон. Нужна нам она? ...Думаю, да... Уверенно заявляю... что та критика... была мощным стартом в меня сегодняшнюю.



Вот судите сами: за текущий год у меня появились: - у меня появились единомышленники, с которыми я на одной волне, и каждый день усиливает нас как единое целое, и приумножает всех по отдельности. - Мы самостоятельно организовали и провели нейроинтенсив на территории Германии. На котором я опробировала свой авторский алгоритм, «Нейроплан», и который успешно использую в практике, - новые знакомства с художниками, с которыми на сегодняшний день завязалась дружба, и новые проекты международного статуса, - я еще раз упорядочила и прописала свою систему и подходы, - открыла новую группу 40+,

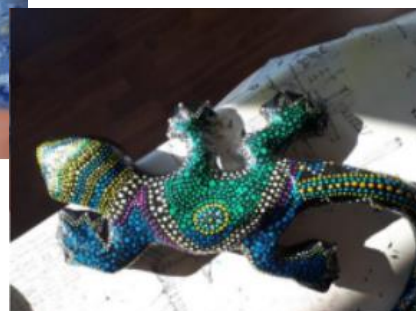
- начала рисовать не только для занятий, но и расширять свои масштабы, находя время для больших полотен, для того, что просит душа,
- я получаю новую профессию, и уже сейчас имею статус Инструктор Нейрографики,
- разработала и провела уже два потока курса Пользователь. Основы нейрографики»,



Митракова Анна. Мой путь героя. Или путь становления художника трансформатора.



Сегодня... я хозяйка большой светлой Студии рисования в центре Фрайбурга, руководитель и идейный вдохновитель многочисленных проектов для детей и родителей. Я – педагог по призванию. Я – талантливый художник. Я художник трансформатор, способный менять жизнь людей через красоту и гармонию к лучшему. Мои занятия наполнены креативом, радостью открытий, а нейрографика теперь присутствует не только в атмосфере, но и во самих работах. ...И я наполнена любовью ко всему и всем, что и кто меня окружает, и ко всему что я делаю...





И впереди меня ждет удивительное будущее, наполненное любовью, благодарностью, победами, общением, и путешествиями. Это я не только вижу и знаю, теперь я это создаю сама!

Возвращение домой с Дарами

в качестве уже другого (изменившегося) человека, с тем, чтобы поделиться знаниями и опытом, приобретенными в результате Путешествия. До того, как мы привнесем и проявим нашу новую идентичность в мир – Путешествие не завершено еще полностью.

Выражаю благодарность Институту психологии и творчества за новый метод, поменявший меня, и дающий мощный инструмент для изменения других. Благодарность учителям, Павлу Михайловичу Пискареву и Ирине Рождествиной, несущим через себя образ профессионалов, и наполняющих энергией и знаниями.



Благодарность моему куратору, Светлане Рублинской, которая была внимательна ко всем нюансам, и смогла бережно довести до финальной победной точки. Благодарность себе, за упорство, решимость и честность.





Митракова Анна. Мой путь героя. Или путь становления художника трансформатора.

Бесконечная благодарность мужу за мой первый мольберт. А сегодня, я принимаю - мой выбор себя, моего пути, который дает больше легкости, радости, энергии и наполненности. Принимаю с благодарностью все осознания. Кто я сегодня? Я та, кто прошла свой путь Героя, и у меня есть все основания, ресурсы и техники помочь это сделать другим.

[Ссылка на дипломную работу Митраковой Анны в авторском стиле](#)



Работы

Тема: выставка.



Тема: мой источник энергии.





Автор:
Мишустина Светлана
Супервизор:
Дюмина Алена

Тема:
Опыт использования НейроГрафики
в проведении марафона на тему здоровья.

1. Мой путь к НейроГрафике.

Нейрографика вошла в мою жизнь через боль. В 2019 году ушла из жизни моя мама, как раз в сочельник рождественский. Именно в этот год я не смогла приехать на традиционное празднование Рождества. Сейчас я понимаю, что вошла в состояние депрессии быстро и глубоко. На тот период я не осознавала, что подсознательно разрушаю свою жизнь: у меня были не только кредиты, но просрочки по выплатам, хотя я работала не меньше, а даже больше. Открыла еще одно направление в бизнесе: к логопедическим занятиям с детьми добавился швейный детский курс "Юный кутюрье" на базе моего швейного коворкинга "Тут шьют".

Но по итогу я входила в долги все глубже. Я закрыла коворкинг, перенесла кабинет в однокомнатную квартиру. Меня донимали сотрудники банков и не только. В какой-то из вечеров, сидя за компьютером в интернете попала на открытое рисование. Это было какое-то планирование. К сожалению, я не помню, кто это был, но я искренне благодарна этому инструктору, потому что после этого у меня все стало налаживаться. Кредиторы и коллекторы стали слышать меня давать отсрочки, я легко продала ипотечную квартиру за ту цену, какую хотела.

Переехала в квартиру двухкомнатную, в соседнем доме сняла под кабинет помещение на первом этаже и за меньшие деньги (предыдущий кабинет у меня был на втором этаже и стоил в два раза дороже). Я потихоньку стала выкарабкиваться и совсем забыла про нейрографику, хотя, судя по альбомчику, который я нашла - рисовала я с месяц регулярно. Но ничего об этом не помню. Вспомнила я, вернее вернулась ко мне Нейрографика совершенно неожиданным образом летом 2020!

Ко мне на консультацию пришел взрослый мужчина 33 лет с заиканием. После консультации мы разговорились и выяснилось, что его так же



донидают коллекторы, что он в долгах. И что самое для него ужасное - при его работе электриком, он до ужаса боится пауков.

И я ему показала и рассказала, что необходимо делать - Я ЕМУ РАССКАЗАЛА, КАК ПРОРИСОВАТЬ АСО!!! И уже вечером меня догнало осознание, что я что-то такое ему посоветовала, что надо самой проверить что же я ему насоветовала. И придя домой, даже не поужинав быстро села за компьютер и стала искать информацию, толком еще не понимая, что ищу. Было такое ощущение что это важно! И видимо судьба все ж меня вела, и я попала на ютуб Павла Михайловича.

И там увидела его ролик про АСО и поняла, что я все правильно донесла мужчине. Несколько часов я смотрела разные ролики Павла Михайловича и поняла, что мне надо идти учиться. Прежде чем пойти на курс, я побывала на марафонах у других инструкторов, которым я так же очень благодарна, потому что они только укрепили мое решение. Я легко понимала, о чем они говорят. Было такое чувство, что эти знания сидят во мне, надо только их распаковать. В своем выборе я четко понимала, что хочу с азов получить знания от первоисточника.

Так сложилась ситуация, что я смогла оплатить обучение в январе, забронировав сумму в декабре. И за это я так же безмерно благодарна всем моим теперь коллегам. В марте началось мое обучение и я погрузилась в него с головой. Было тяжело совмещать два направления работы, когда я хотела рисовать. Дочь по началу скептически отнеслась к моему обучению, но приняла мое решение. И теперь она - это моя большая поддержка и помощница. Она занялась моим продвижением в инстаграм (@neurograff_mishustina), устроила мне день в эфире, когда я должна была в сторис рассказывать о каждом своем шаге. Это был первый мой выход из зоны комфорта.

С поддержкой дочери (а у нее трое деток и младшей чуть больше года сейчас) я продвигалась. Она была тем двигателем, который заставлял меня не опускать руки в борьбе с самозванцем. Поддержала меня с моей поездкой на интенсив. Интенсив - это отдельная история, которая заставила меня взглянуть на мир совсем по-другому. Тот заряд энергии помог мне, по возвращению домой провести свой первый курс Пользователь живыми занятиями в zoom. И записать его. Еще перед поездкой на интенсив, я начала проводить открытые воскресные рисования в инстаграмм. Этот опыт также дал мне больше уверенности в том, что я знаю и могу дать людям.



2. Выбор темы для дипломной работы.

Еще весной, я начала активно развивать свой инстаграмм, как инструктор Нейрографики и проводить по воскресеньям открытые рисования. Понимала, что бесплатные рисования дадут не только пользу, но и помогут мне закрепить материал и качественно его преподнести. А также определиться в направлении своего развития в Нейрографике. В этот период очень много было вопросов про рисование на тему Здоровья! Проведя несколько опросов в сторис, я увидела, что тема эта стоит на втором месте после денег. Вернувшись с интенсива, и проведя свой первый курс Пользователя, я решила организовать марафон, так как актуальность этой формы уже мной осознана на личном опыте, проходя марафоны по изготовлению текстильных кукол.

Тему взяла открытую «Моё Здоровье». Имея личную потребность, которую прорабатываю на инструкторском курсе параллельно – это проблема со зрением: двоение в глазах. И имея в руках инструменты в виде алгоритмов и моделей коучинговых, плюс опыт методической работы я решилась организовать марафон именно, связанный со здоровьем. Понимая, что на марафоны придут в основном люди с минимальными знаниями нейрографики, в текущий период с ограничениями финансовыми, постаралась организовать социально направленный марафон. Моя цель на марафоне, помимо того, чтоб дать людям те или иные техники, состояла в возможности научить людей слышать свое тело. Фактически марафон оказался посвященным знакомству со своим телом физическим, эмоциональным и духовным и соединению их в единое целое.

3. Подготовка к марафону.

Как методист, я определила, что в области обучения будут выполняться следующие функции:

- Систематичность продвижения по алгоритмам.
- Эффективность подбора алгоритмов и моделей.
- Определен график на проработку в ноябре: вторник, четверг и суббота.

По итогу получилось одиннадцать занятий.

- Организация встреч-занятий на площадке zoom с параллельной записью, для тех, кто не сможет попасть на встречу-занятие и будет смотреть в записи.
- Хранение записей на ютуб канале.



- Возможность использования площадки телеграмм канала и чата для получения обратной связи.
- Проработка шаблонов для запросов обратной связи.
- Подготовка мини видео о том, как пользоваться каналом, и как правильно оформлять запрос на обратную связь.
- Возможность зайти на марафон по акционной цене до конца марафона (30 ноября 2021 года) с получением обратной связи до 28 декабря.
- Обратную связь – супервизию даю голосом (так как не было еще понимания сколько человек зайдет на марафон).
- Пригласила и согласовала даты участия в марафоне приглашенных спикеров: 6 психолога, нутрициолога, стоматолога-ортодонта; МАК-терапевта, клинического психолога, астролога.

Технические настройки, рассылку писем, настройку приема платежей дочь взяла на себя. Без ее помощи мой марафон не состоялся бы. Реклама, так называемые креативы, которые сопровождали ее она делала самостоятельно и в кратчайшие сроки.

4. Выбор алгоритмов для рисования.

Я использовала алгоритмы нейрографики, преподнося их в более легкой форме техник и практик, убедившись, что такой подход у людей воспринимается легче и сопротивления они воспринимают адекватно. Проходя обучение тех или иных алгоритмов и моделей, я прорисовывала не только себя как Инструктора, но и свою проблему с глазами.

Первой мыслью по подбору алгоритмов была простая структура: вначале надо очистить ландшафт, а затем строить. Чем чистим ландшафт? АСО, но как его преподнести не обучая, я не знала и тут мы прошли блок по НейроКонтакту и пазл у меня сложился! Ведь убрать ограничивающие установки, притянуть желаемое здоровье поможет именно этот алгоритм. Многие, даже пройдя курс Пользователь (а чаще всего берут без обратной связи - в надежде что разберутся) - отслеживать рефлексия не могут.

И я, подбирая алгоритмы, старалась встать на ту сторону - людей не понимающих, но желающих улучшить свое состояние. Я понимаю, что многие болезни идут от психосоматики и от самоедства.

И первое что необходимо сделать - это убрать это от себя и стать увереннее в себе в своих силах. Благодарные люди живут более здоровой и наполненной жизнью, поэтому взяла, как базу мандалы и НейроСинтез,



чтобы экологично участники могли себя с гармонизировать.

5. Приглашенные спикеры.

При подготовке марафона, опираясь на свой опыт методический, я приняла решение пригласить специалистов из разных областей с информацией, связанной со здоровьем. В современном мире любую информацию можно найти на просторах интернета, но, когда один человек пытается вещать экспертно на темы, в которых он несведущ - это смотрится и воспринимается очень негативно.

По роду своей работы у меня есть много знакомых, которые эксперты в своих областях. Так я пригласила специалистов в области психологии и области питания, а также стоматолога. Я, как логопед знаю, что наше здоровье взаимосвязано с состоянием здоровья наших зубов. Темы, которые необходимо было осветить спикерам я называла, так как мне необходимо поэтапное, планомерное прохождение по всем ступенькам. И первой ступенькой были ограничивающие убеждения и психосоматика. Спикеры марафона. Кто они?

1. Серикова Ирина. О спикере:

- Психолог.
- Арт-терапевт.
- КПТ терапевт.

2. Нутрициолог Старцева Анастасия. О спикере:

- высшее фармацевтическое образование;
- специализация по превентивной и спортивной нутрициологии; специализация по коррекции неправильного пищевого поведения у людей с избыточной массой тела;
- Эксперт по подбору витаминов и минералов на основе оценки пищевого статуса;
- Кандидат в мастера спорта по фигурному катанию, тренер реабилитационного фитнеса;
- Ведущий нутрициолог программы MioLife по выработке здоровых привычек и правильного пищевого поведения в отеле Green Flowна Роза Хутор;
- Победитель Всероссийского конкурса Международного Института Интегративной Медицины «Нутрициолог 2020 года».

3. Ерина Ольга - врач-стоматолог, ортодонт. О спикере:



- Стаж с 2009 года.
- Автор двух научных статей.
- Владелица Стоматологической клиники Бьюти смайл.
- Участница российских и международных конференций, съездов, форумов, 8 конгрессов.

4. Лучина Виктория. О спикере:

- Логопед-дефектолог.
- Клинический психолог.
- МАК терапевт.
- Работает с: травмами, горем, поиском себя, фобии, расстройств, самые тяжелые случаи.

5. Мызина Надежда - астролог. О спикере:

- Эксперт СМИ с 2014 года (ежегодные интервью для телевидения Кубань 24).
- Авторская колонка в общественно- политической газете и онлайн-журнале Кубанские новости с 2018г.
- Экспертные мероприятия, шоу и конкурсы («Большая перемена», «С переменой», «Экстремальное похудение», «Холостячки», «Царица Кубани», «Царица России»).
- Член клубов "Успешные люди Юга России" с 2016г.
- Официальный астролог бизнес-клуба "Глобализация" с 2019г.
- Спортивный и бизнес астролог.
- Опыт преподавательской деятельности в астрологии 5 лет, консультирования более 9 лет.
- Предприниматель, Своя школа астрологии "Ураниум".

6. Марафон

6.1. Первая встреча: «Линия времени» - планирование на месяц.

Первая встреча была открытым рисованием в Инстаграм – мы планировали прохождение марафона в ноябре 2021г. После этого эфира еще более 10 человек зашло на марафон.

Говорили о:

1. Как технически будет проходить марафон.
2. О том, чем будем заниматься на марафоне. Что я приготовила на марафон.

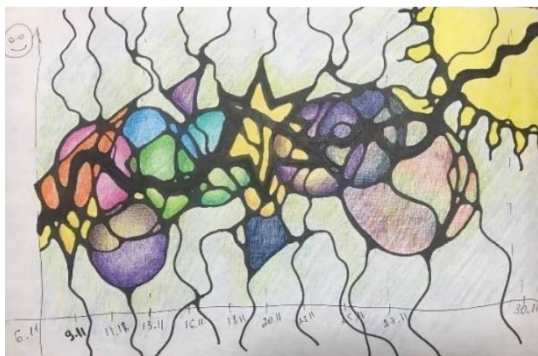


3. Рисовали настройку на марафон и настройку на ноябрь.

4. Отвечала на вопросы.

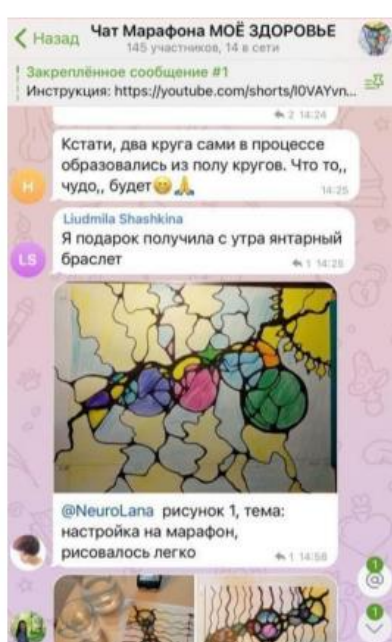
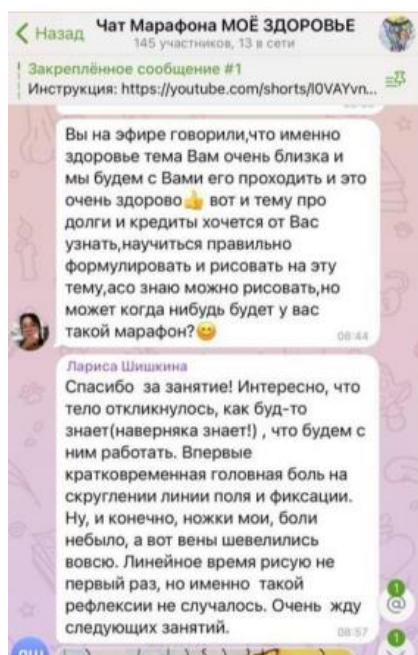
Первая работа – использование алгоритма «Линия времени – планирование месяц». Этот алгоритм достаточно сложен для прорисовки не обладающими навыком рисования нейрографики, поэтому я максимально доступно, упрощая и не вдаваясь в подробности вела их за собой по всем пунктам базового алгоритма.

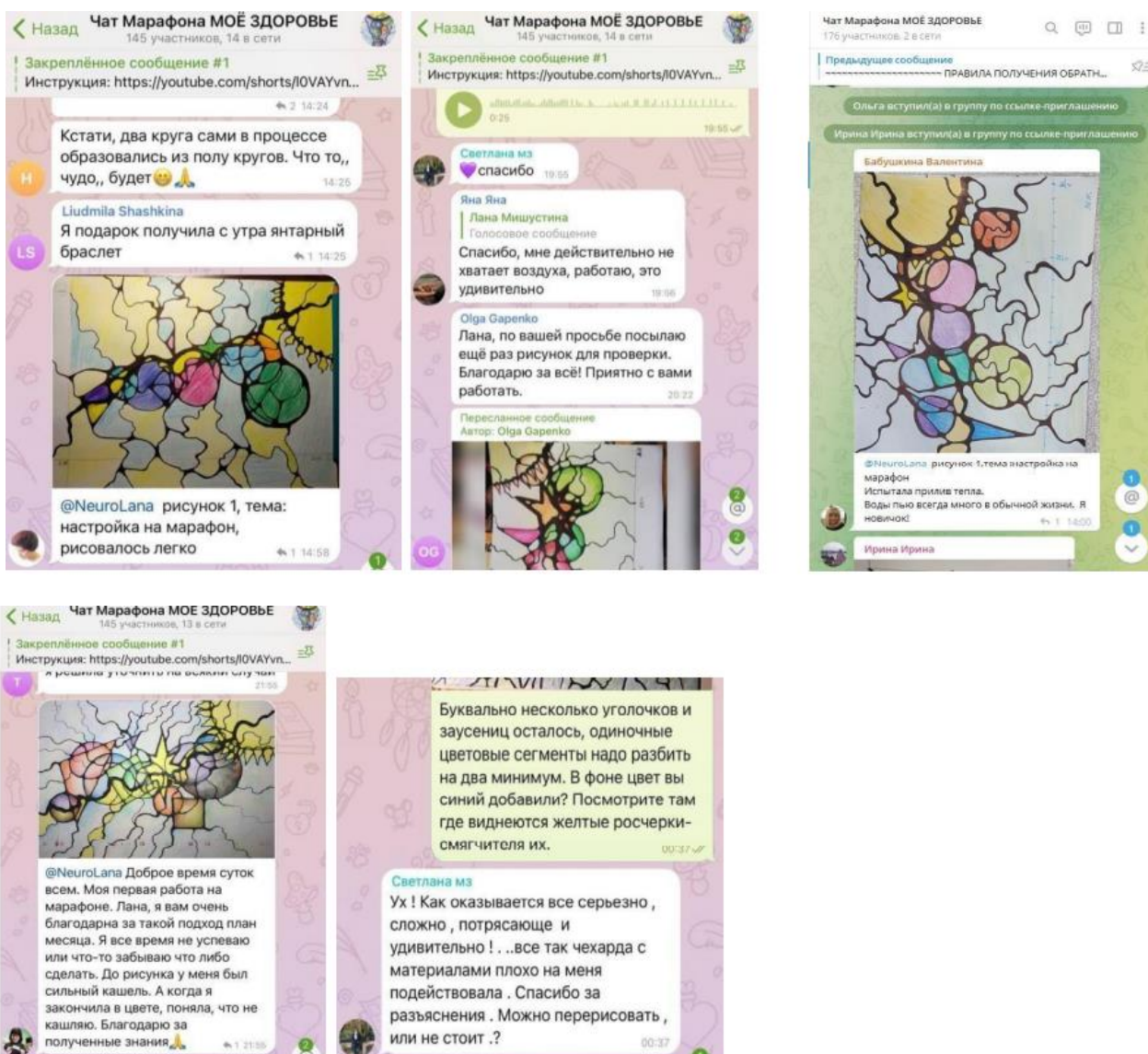
О вертикальной линии я сказала только как о эмоциональной составляющей нашего месяца. Для упрощения, предложила на горизонтали отметить дни наших встреч на занятиях марафона. И кратко поясняя, что будем прорабатывать, я предлагала для себя определить, почувствовать эту фигуру или для тех, кто впервые попал на открытое рисование идти за мной по шагам и делать то что делаю я.



Моя прорисовка в прямом эфире:

Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:





6.2. Вторая встреча: Проработка ограничивающих убеждений. Техника «Я свободна».

Вторая встреча – посвящена проработке формулировки темы в позитивном формате и проработке ограничивающих убеждений. Использовала алгоритм НейроКонтакт в виде техники «Я свободна».

Содержание занятия:

1. Технические вопросы. Тайминг занятия.
2. Теория: ограничивающие убеждения (позитивные и негативные). Диагностика ОУ. (Связь эмоций, органов тела и заболеваний). Перепись убеждений на уровне мышления. Алгоритм проработки убеждений.



3. Формулировка темы - позитивное убеждение. Я пояснила важность проработки одной темы Здоровья на протяжении всего марафона.

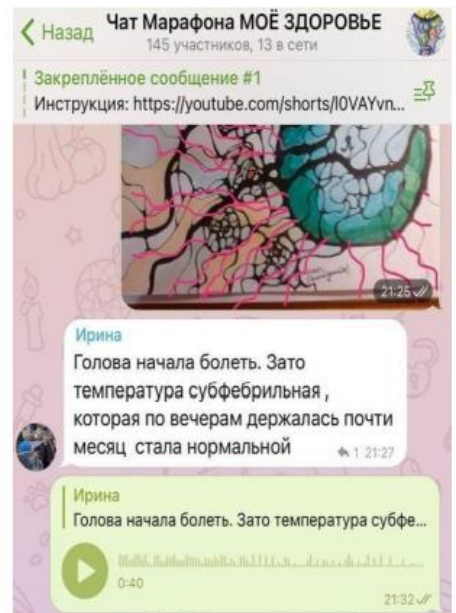
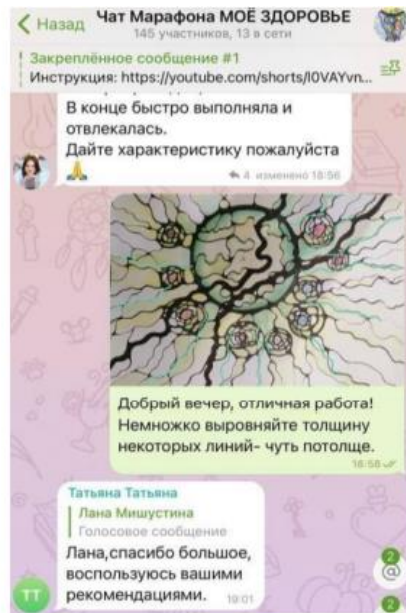
4. Нейрографическая техника "Я свободна". Использование сложной техники "Отсоединение" алгоритма НейроКонтакт, должно было расчистить или ослабить ограничивающие установки, проявить и уменьшить симптомы проявления болезни. Предложила после настройки на лист, определить место своей фигуры, а затем проявить ее маркером. А затем в поле прорисовать несколько фигур - образ ограничений, как и в физическом теле, так и в ограничивающих установках. Задачу ставила четко: свою фигуру увеличиваем, добавляем больше насыщенности, а фигурки справа уменьшаем аккуратно и растягиваем линиями и цветовым потоком, как при АСО. Появились первые результаты у участников, как проявление впервые рефлексии, так и положительные результаты по здоровью.

5. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексию: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.



Моя работа по второму занятию.

Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



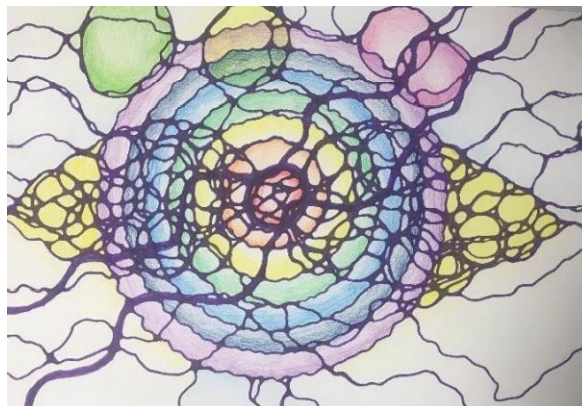


6.3. Третья встреча:

Психосоматика и ее влияние на здоровье. Практика “Прощения”. Третья встреча была посвящена Психосоматике. Был приглашен психолог, Арт-терапевт Серикова Ирина. Использовала алгоритм “Мандалы” в виде практики “Прощения”.

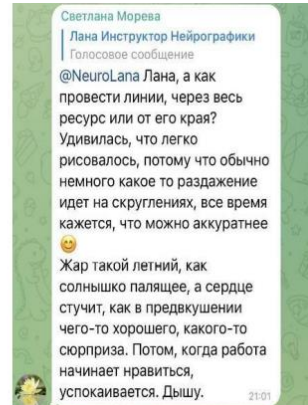
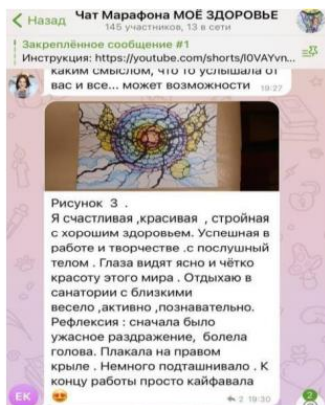
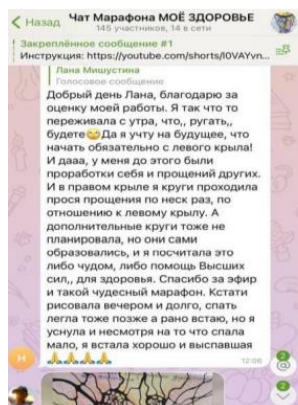
Содержание 13 занятия:

1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Выступление психолога, который рассказал о связи болезней и психосоматики, ответил на вопросы.
3. Провели практику по диафрагмальному дыханию – упражнение для повышения энергии.
4. Прорисовали практику «Прощения»: прощаем обиды (другим, себе) и просим прощение у других. Использование этой практики помогло прочувствовать свое состояние в моменте прощения других и себя. А также уровень умения просить прощение у других. Для многих оказалось неожиданностью - сложность просить прощения у самих себя. Чаще всего отмечали рефлексию на прорисовке навыка просить прощение у других.
5. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексию: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.



Моя работа по третьему занятию.

Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:





6.4. Четвертая встреча: Здоровый образ жизни. Практика "Мои ресурсы и резервы".

Четвертая встреча была посвящена Здоровому образу жизни. Использовала практику "Мои ресурсы и резервы" опираясь на алгоритмы АВН и Страты Содержание занятия:

1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.

2. Теория о здоровом образе жизни, что такое здоровый образ жизни и как он взаимосвязан со здоровьем, ответила на вопросы.

3. Провели упражнения, повышающие энергию тела по методике Пола Деннисона "Гимнастика мозга". (Имею международный сертификат, разрешающий использовать в работе этот метод). А также медитативное упражнение "Зернышко", которое дало прочувствовать свой рост и телесно и энергетически.

4. Нейрографическая практика "Мои ресурсы и резервы". Нацелена на выявление и активизацию своих ресурсов, на которые можно опираться при решении своей задачи. Проявление скрытого потенциала резервов, опираясь на энергию рода отца и матери. Девочки, которые в прямом эфире выполняли упражнение "Зернышко", сразу дали обратную связь, что оно им сейчас очень помогает в рисовании.

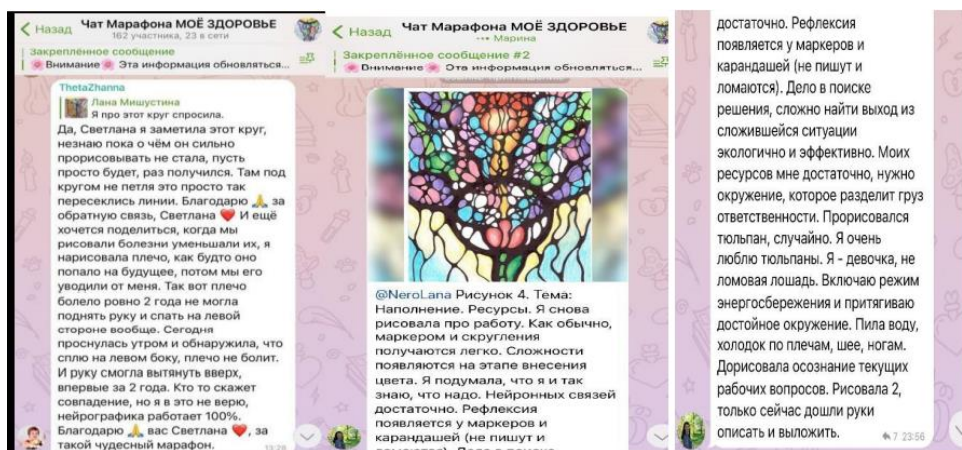
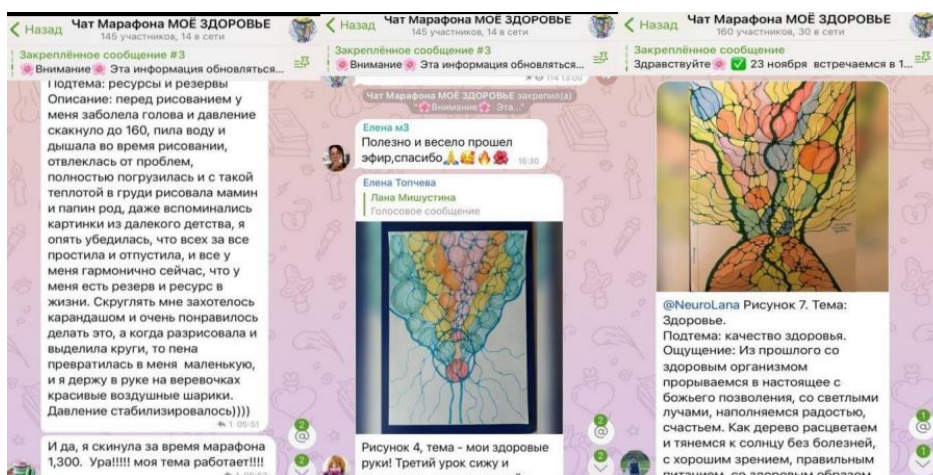
5. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексии: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.

Моя работа по второму занятию.





Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



6.5. Пятая встреча:

Дыхание и его влияние на здоровье. Техника "Отсоединение от...". На пятой встрече я использовала еще раз алгоритм НейроКонтакт – сепарацию, через технику «Отсоединение от...».

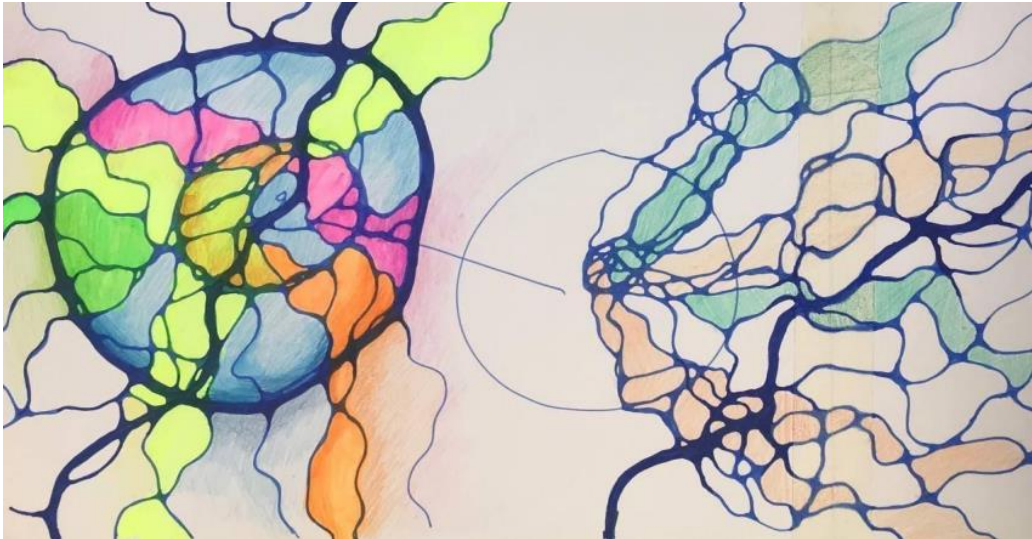
Содержание занятия:

1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Теория о дыхании и его влиянии на здоровье, ответила на вопросы.
3. На встрече закрепили диафрагмальное дыхание и провели упражнение «Дуновение RAM».
4. Нейрографическая техника "Отсоединение от...". Проявляли заложенное с рождение здоровье. Сепарировались от болезни. Для многих оказалось сложным растворить (отсоединить) свою болезнь визуально на листе и проявить более ярко и насыщенно свою фигуру, напитав ее энергией здоровья.

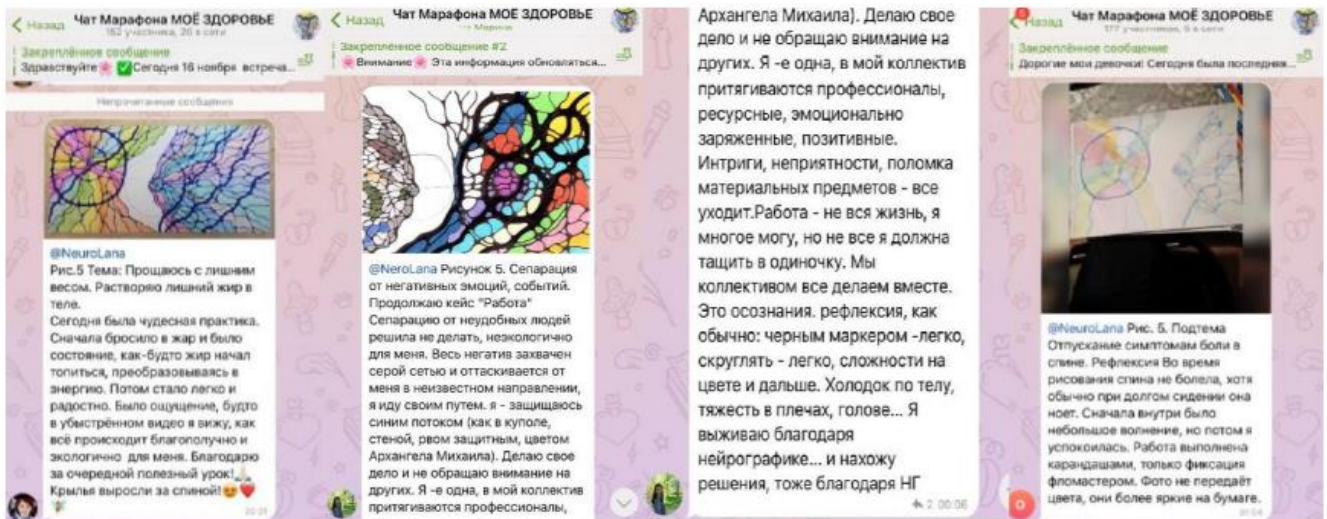


5. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексю: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.

Моя работа по второму занятию.



Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



6.6. Шестая встреча: Учимся желать. Практика "Притяжение желаемого".

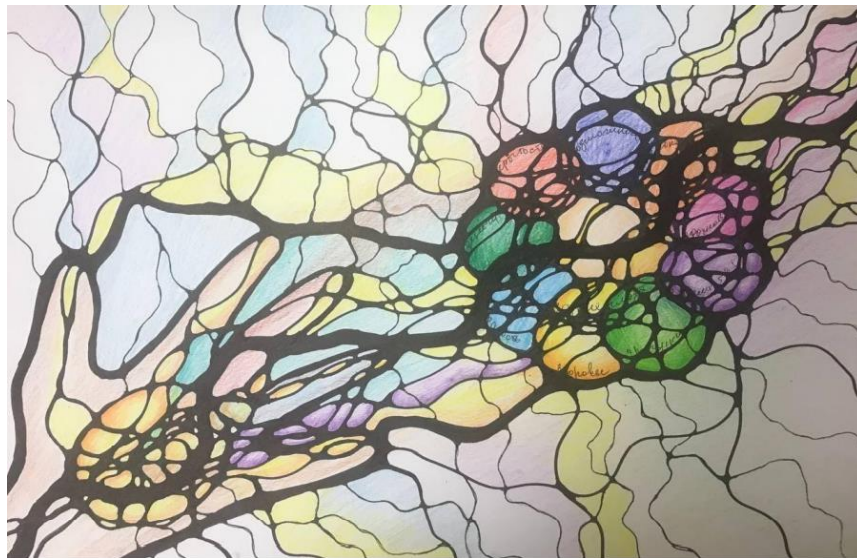
Шестая встреча была посвящена Притяжению желаемого. Использовала алгоритм НейроКонтакт «Я и объект».



Содержание занятия:

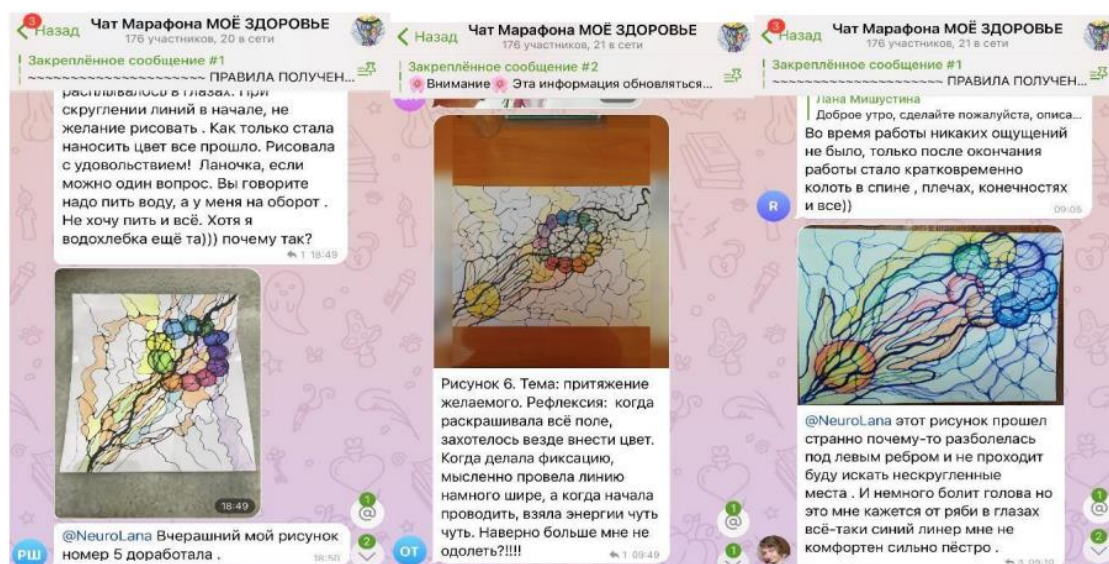
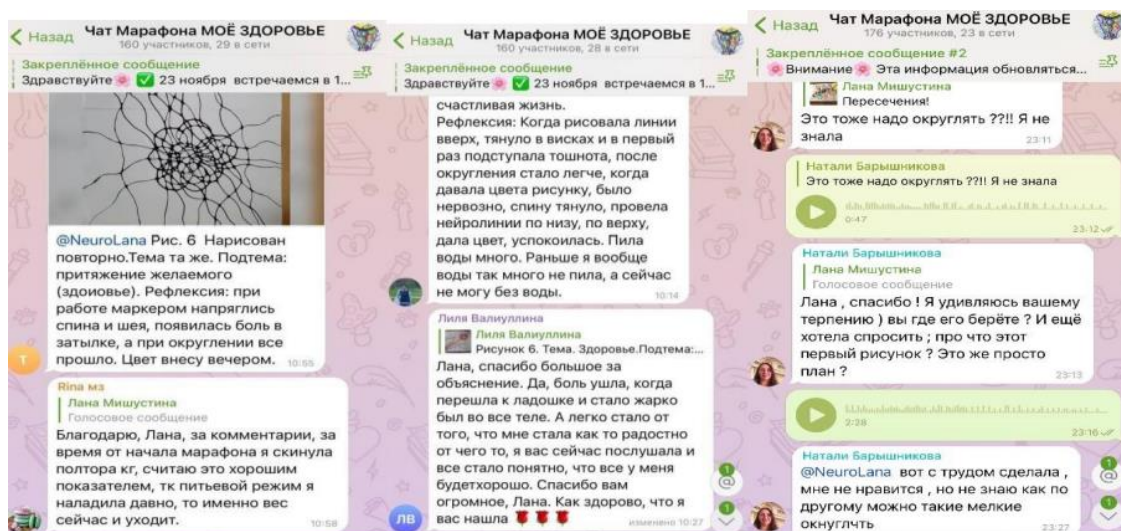
1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Говорили о дыхательных упражнениях, Цигун. Ответила на вопросы.
3. Провели упражнение «Скорость». Рисовали практику «Притяжение желаемого».
4. Нейрографическая практика "Притяжение желаемого". С этой практикой прокачали умение притягивать и принимать желаемое: здоровье, подарки, ресурсы. Принимать в жизни положительные энергии очень важно, это напитывает и дает силы идти вперед, с надеждой смотреть в будущее. (На марафоне было три девушки с положительной ремиссией после прохождения химиотерапии).
5. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексю: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.

Моя работа по второму занятию.





Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



6.7. Седьмая встреча: Здоровый образ жизни и качества здоровья. Практика "Качество Здоровья".

Седьмая встреча была посвящена Качеству здоровья. И на встречу была приглашена гостья нутрициолог Старцева Анастасия. Содержание занятия:

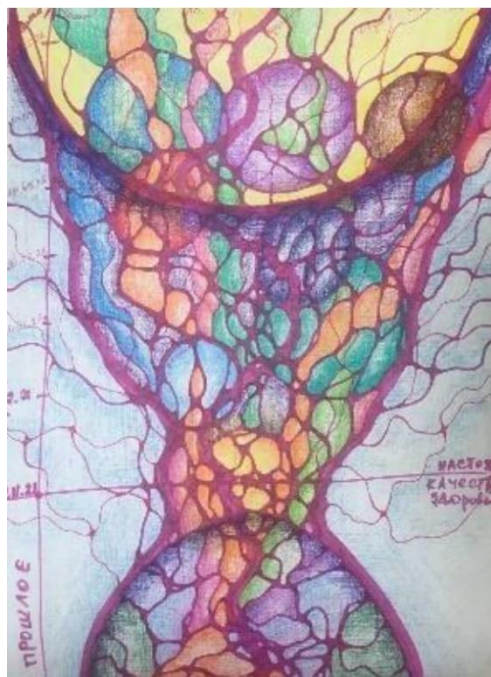
1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Нутрициолог рассказала о влиянии пищевых привычек, сформированных в детстве, которые перешли в разряд убеждений. А также о продуктовых группах, расчете индивидуальной пирамиды питания. Ответила на вопросы.
3. Нейрографическая техника «Качество Здоровья» по алгоритму «Социальные страты». Активировали нейронный контур по теме качеств жизни и прорисовали на полгода улучшение качества своей



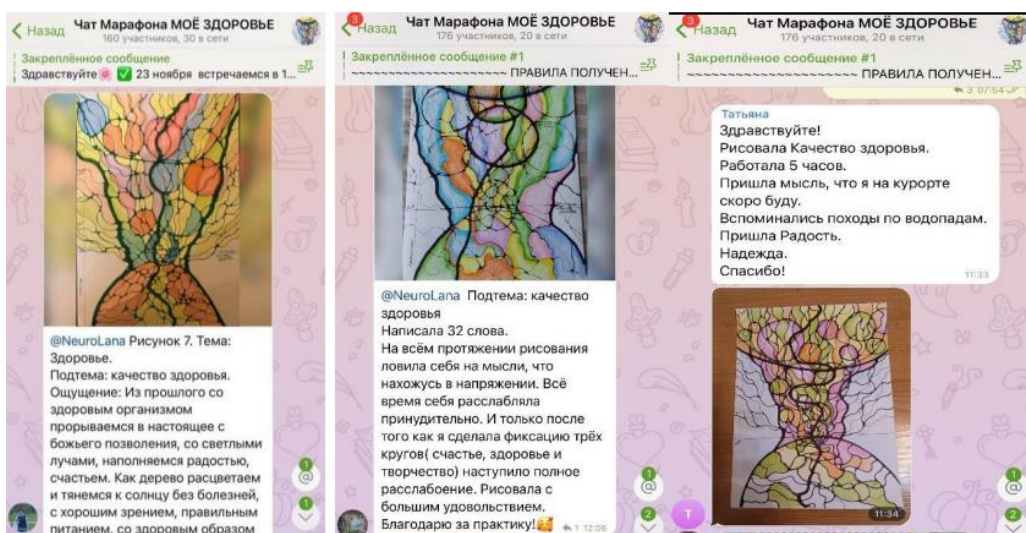
жизни, в том числе здоровье.

4. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексия: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.

Моя работа по второму занятию.



Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



6.8. Восьмая встреча: Влияние состояния и здоровья зубов на здоровье всего организма. Техника "Мандава качеств"



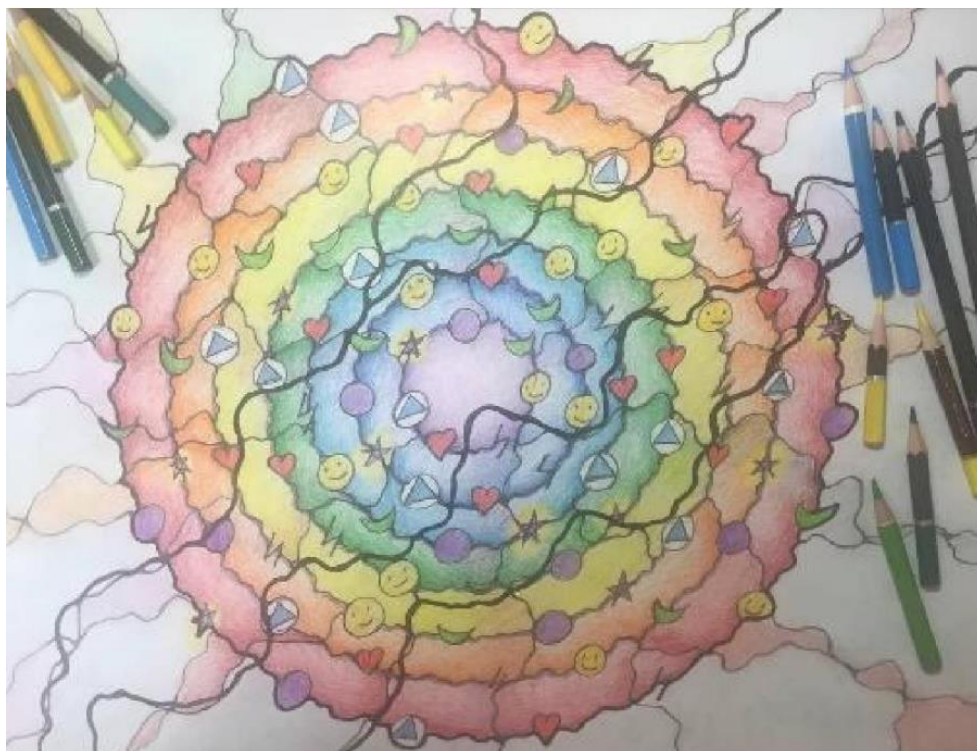
Восьмая встреча была посвящена влиянию состояния и здоровья зубов на здоровье всего организма.

Приглашенный гость: Ерина Ольга Игоревна - врач-стоматолог, ортодонт. Рисовали по алгоритму «Мандала качеств» - активировали свои качества здоровья.

Содержание занятия:

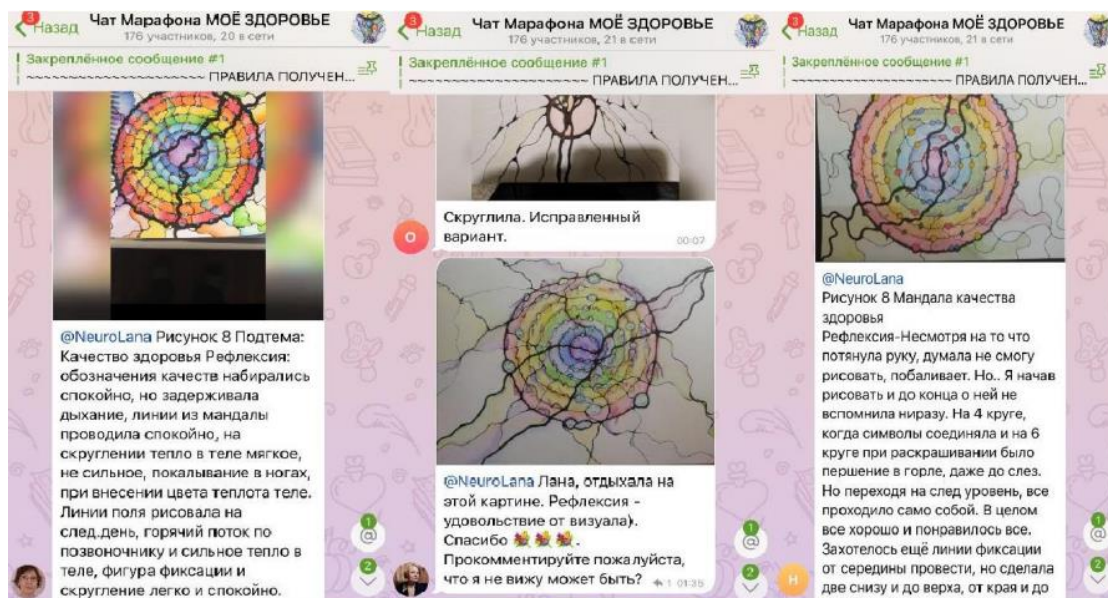
1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Говорили о влиянии состояния и здоровья зубов на здоровье всего организма. Ответы на вопросы.
3. Нейрографическая техника "Мандала качеств". С этой практикой прокачали свои качества здорового образа жизни. Техника у участников вызвала интерес и положительные эмоции.
4. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексю: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.

Моя работа по второму занятию.





Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



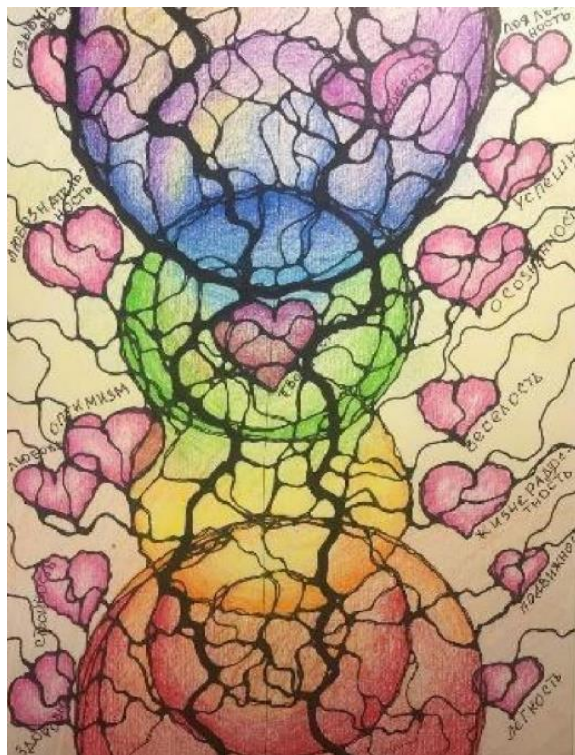
6.9. Девятая встреча: О благодарности в нашей жизни и ее влиянии на здоровье. Практика "Благодарность своим 4 телам: физическому, эмоциональному, ментальному и духовному."

Девятое занятие посвятили Благодарности себе. Приглашенная гостья – психолог Серикова Ирина. Использовала алгоритм НейроСинтез. Рисовали по алгоритму «Мандала качеств» - активировали свои качества здоровья. Содержание занятия:

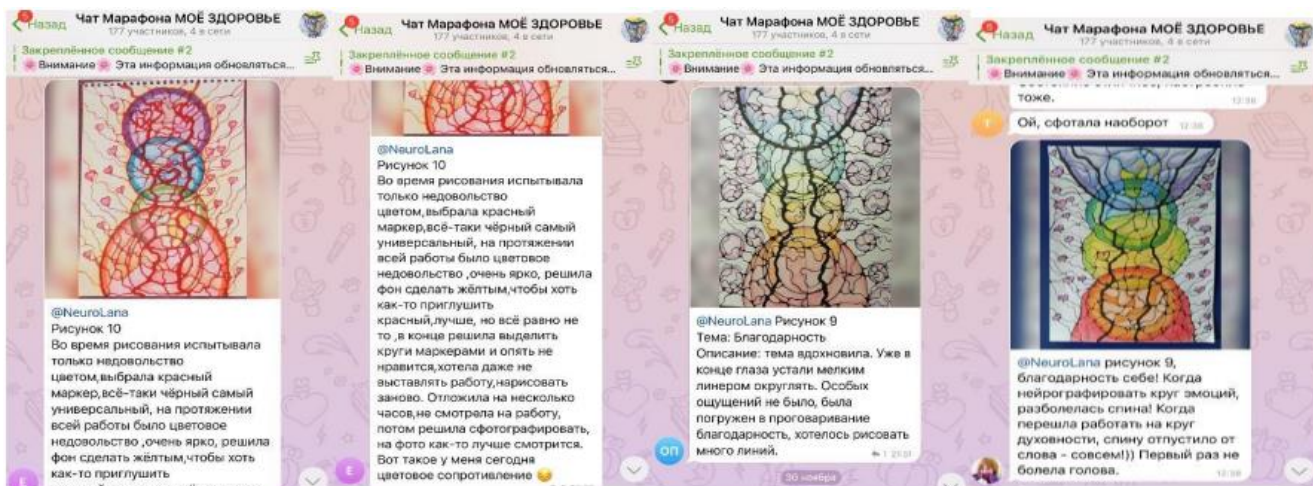
1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Говорили о благодарности в нашей жизни и ее влиянии на здоровье. Ответы на вопросы.
3. Нейрографическая практика «Благодарности своим 4 телам: физическому, эмоциональному, ментальному и духовному»." Эта практика позволила соединить все свои 4 тела, и прочувствовать себя единым целым. Она очень понравилась участникам, хотя и проявила у многих проблемные моменты в разных своих телах.
4. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексю: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.



Моя работа по второму занятию.



Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



6.10. Десятая встреча: Дальнейшая проработка ресурсов через опыт МАК карт "Формула перемен". техника "Атом реальности".

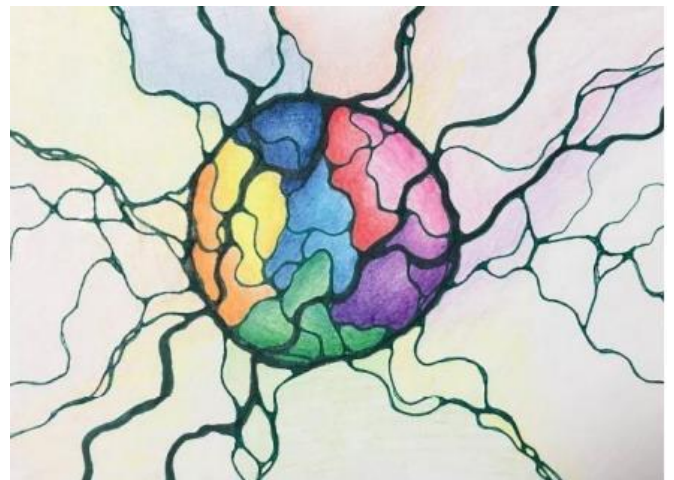
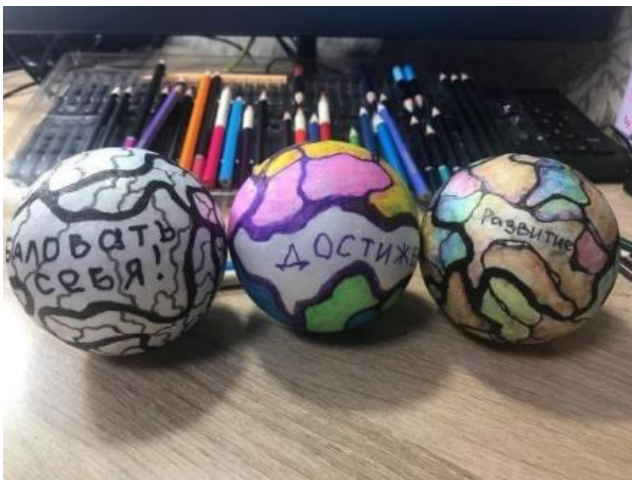
Десятая встреча прошла в продолжении работы над ресурсами. Использовала технику «Атом реальности».

3 3 Приглашенный гость - Лучина Виктория.



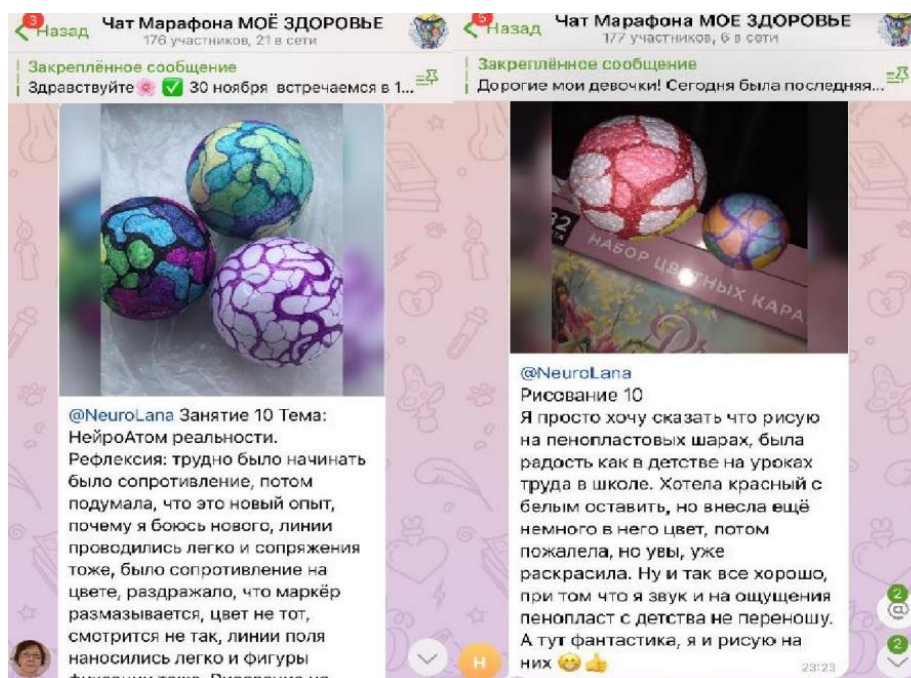
Содержание занятия:

1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Работа с МАК картами - техника "Формула перемен".
3. Рисовали на пенопластовых шариках ресурсы, которые у нас есть (проявленные в проработке с МАК картами). Не все участники могли использовать шары, они рисовали на бумаге. Даже те кто не переносит пенопласт, с удивлением для себя порисовали.
4. В процессе рисования давала обратную связь и постоянно напоминала про рефлексю: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов. Моя работа по второму занятию.





Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



6.11. Одиннадцатая итоговая встреча: Мое движение вперед. Астрологический краткий прогноз на декабрь и ближайшие два года.

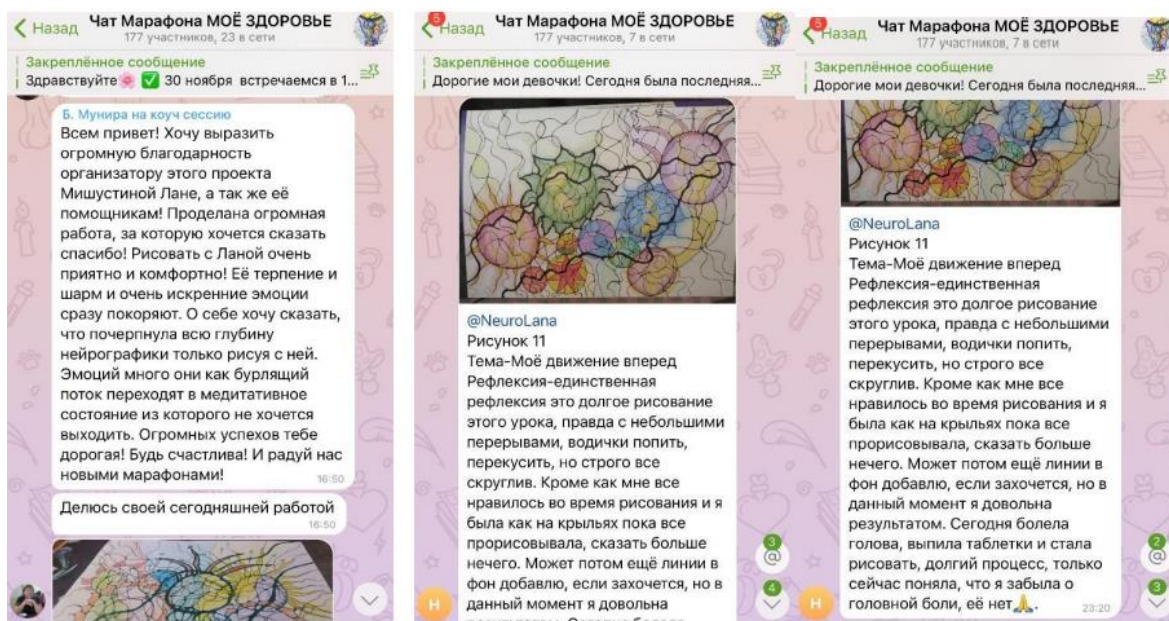
Одиннадцатая встреча – официальное завершение марафона. Пригласила астролога Мызину Надежду. Использовала как базу алгоритм «НейроЦель» - феерверки.

Содержание занятия:

1. Ответы на вопросы по прошлым встречам. Тайминг занятия.
2. Астролог рассказала о выборе дат на плановые операции, о прогнозе по процедурам красоты, о прогнозе на ближайший месяц и 2 года, что ожидать. Ответы на вопросы.
3. Нейрографическая практика «Проявление в мире». Рисовали два слоя реальности: настоящее и будущее. Первый уровень - то как мы проявляемся сейчас в мире. Второй уровень - то как мы хотим и будем проявляться в ближайшем будущем! Работа далась сложно участникам. И это говорит о том, как тяжело проявлять себя в мире таким какой ты есть. Но они справились.
4. В процессе рисования давала обратную связь по рисункам и постоянно напоминала про рефлексию: попить, подышать и при необходимости подвигаться, для снятия симптомов и зажимов.



Несколько работ с описанием рефлексии участников марафона в чате поддержки:



7. Итоги и впечатления.

По итогу марафона, для себя сделала два основных вывода: это реальная помощь людям, и возможность дать почувствовать участникам марафона ты ли их инструктор, за которым готов идти.

И для меня является высоким результатом то, что основная масса активно участвовавших начала чувствовать себя, свое тело, эмоции, фиксировать мысли. Это говорит о том, что они научились использовать рефлексия работая с Нейрографикой. У многих на марафоне впервые произошло знакомство с рефлексией и сопротивлением. За что они благодарили.

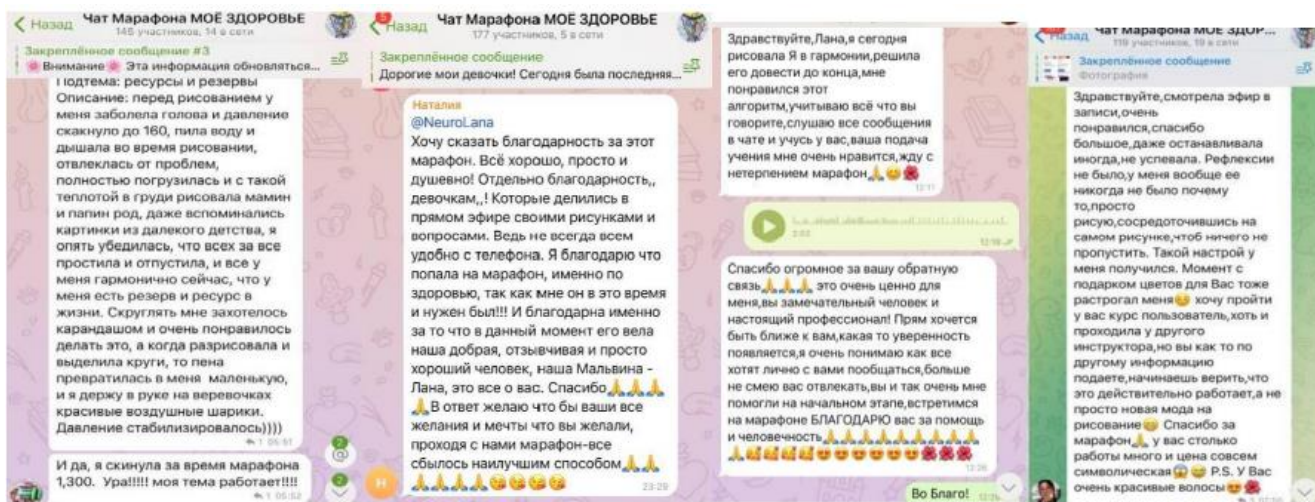
Несколько человек в течении марафона задавали вопросы о курсе Пользователь. И опять же – для меня высокий показатель, что участник со статусом Пользователь, захотела пройти его повторно у меня.

У участниц происходили события даже, не связанные со здоровьем: получали неожиданные подарки, даже во время эфиров. К моему удивлению марафон стал очень сильным инструментом изменений для многих. К 30 ноября общее количество участников составило: 230 человек, в чат поддержки перешло 177 человек.



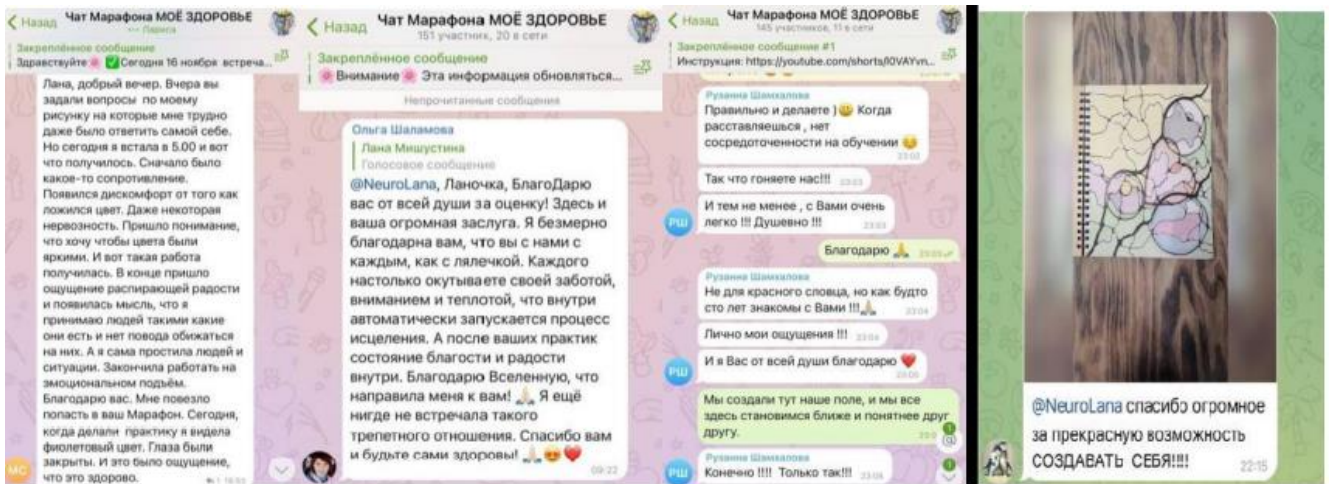
За марафон до 30 ноября в чат было выложено 920 фотографий, мной дано 606 голосовых супервизий, и сколько текстовых не просчитывала. В чат участники начали попадать до старта марафона за две недели. За это время была создана теплая, дружеская атмосфера в чате, которая продолжалась весь марафон. Участниками марафона стали не только новички, которые впервые услышали про марафон, но рисующие, а также участники уровня Пользователь и Специалист.

Впервые я получила такой личный мощный опыт. В среднем за обратной связью обращались 30-40% участников, организовался такой дружный костяк, которые практически не пропускали встречи. Задавали вопросы, подсказывали технические моменты, делились данными про материалы для рисования. И когда по каким-то личным причинам они не могли попасть на занятие, писали, что, прослушивая запись – слышали уже ставшие родными голоса. Такая поддерживающая среда всегда заряжает и объединяет. За время марафона ушел мой страх «самозванца», я стала увереннее. Проведя марафон, я убедилась в правильности принятого год назад решения: стать Инструктором Нейрографики. Отзывы участниц мотивируют к дальнейшему росту и развитию меня.





Мишустина Светлана. Опыт использования НейроГрафики в проведении марафона на тему здоровья.



[Ссылка на дипломную работу Мишустинной Светланы в авторском стиле](#)

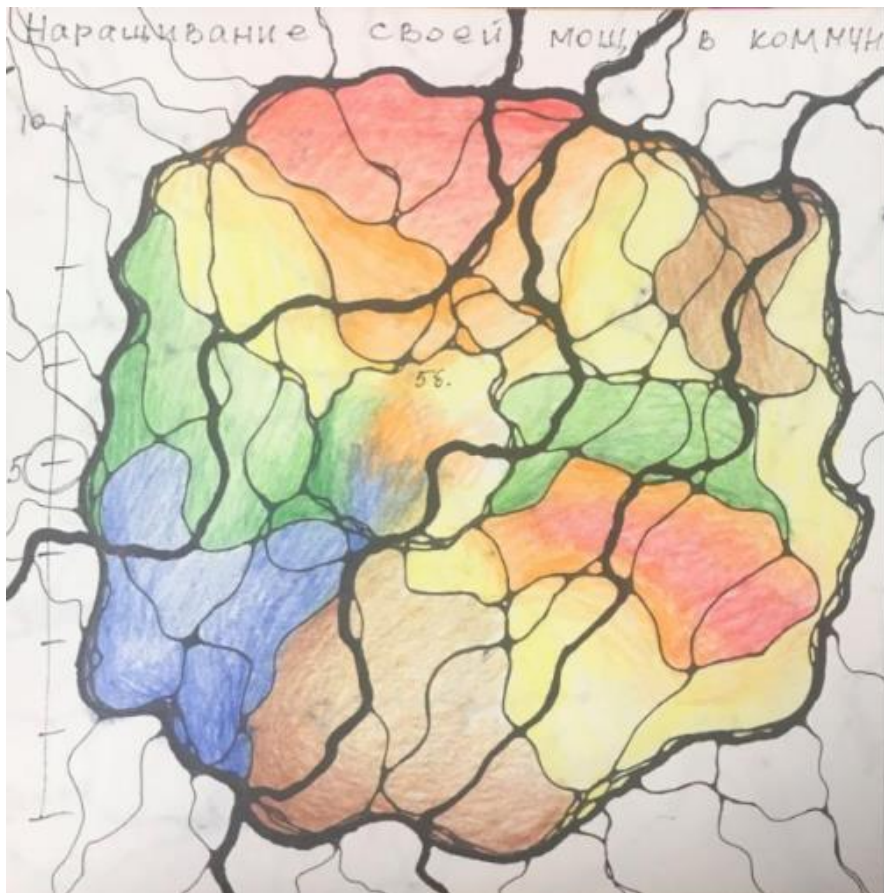


Работы

Тема: посещаемость занятий.



Тема: наращивание своей мощи в коммуникации.





Автор:
Монакова Ольга
Супервизор:
Леонова Вероника

Тема:
Использование алгоритмов НейроГрафики
в изменении установок мышления клиента.

1. Вступление

Моя работа была задумана как исследование. Мне было очень интересно посмотреть изменится ли как-то человек, который исходно не очень верит в Нейрографику и в то, что рисование может что-то изменить. Интересно было узнать может ли такой человек, согласившись рисовать, изменить по-настоящему свои установки. Моя гипотеза: «Если клиент исходно ничего не знает о методе Нейрографика и в целом скептически настроен на применение любых новых методов работы в коучинге, но доверяет коучу и готов начать работать, то установки, которые ограничивают ему дальнейший рост могут измениться в результате использования алгоритмов нейрографики».

А могут и не измениться. Или он бросит и пошлет меня к черту. Я подумала: как я могу это «измерить и понять»? Тут исходно я взяла два показателя: Первый я назвала для себя «Результаты - Действия - Установки». Наши проблемы, наши достижения, результаты у нас такие потому, что мы совершаем или НЕ совершаем определенное действия. Наши действия/НЕ действия – результат наших установок. Человек что-то делает или НЕ делает потому, что у него в голове есть определенные установки. Ну и в результате его действий он имеет те результаты и находится в той точке в данный момент.

В приложении к моей работе это означает: сейчас мой клиент действует, мыслит, имеет такую должность и т.д. в результате своих установок. Это значит, что если через 6 мес. он начнет по-другому действовать, захочет что-то изменить – его установки, мышление изменились. Так я смогу понять, что изменения произошли. Второй показатель – субъективное ощущение и оценка самого клиента. Он уже несколько лет назад хотел заняться собственным делом. Но до сих пор



работает наемным руководителем. Да он сильно вырос в карьере, доходах, набрал много опыта.

И как раз сейчас снова стал говорить о том, что ему «тесно» даже в той компании (транснациональной), где он работает и имеет много свободы в принятии решений и действиях. При этом у него на момент начала нашей работы не было никакого конкретного желания и мыслей про то, «как я хочу чтобы стало». Просто некоторое, причем не сильное, недовольство тем, что есть сейчас и понимание, что в данной компании дальше перспективы вырасти очень низкие или очень медленные. Как мы решили провести оценку? Решили измерить его желание + готовность начать свой бизнес. Мы взяли шкалу от 1 до 10 баллов, где 10 – максимальная готовность. Клиент поставил 1 балл по шкале «желание» и 2 балла по шкале «готовность». Вот так началась наша работа. Что на входе:

- Мои знания нескольких алгоритмов НГ и участие в курсе с надеждой узнавать новые алгоритмы так, чтобы в нашей с клиентом работе мы двигались логично и органично.
- Его скепсис относительно НГ. И его низкое желание и готовность что-то менять.
- Мой интерес проверить, работает ли НГ с такими людьми или только с теми, кто очень сильно верит и готов с ней.
- Мой опыт коучинга.
- Его дисциплинированность и готовность рисовать и делать то, что я прошу.

Уже не мало.

2. Основная часть

Как мы двигались. Клиент взял себе тему «я долларовый миллионер». Тема максимально общая, потому что чего-то конкретного просто не было. Изначально у меня в голове не было четкой стратегии по каким алгоритмам мы будем рисовать весь кейс. Я понимала, что не знаю всего материала и что будут алгоритмы, которые я буду узнавать и они точно могут быть полезными в нашей работе. Поэтому мы договорились, что мы встречаемся и рисуем 1-2 раза/мес. + что-то клиент дорисовывает сам, если не успели на сессии.

Также договорились, что он будет фиксировать сам и писать мне, какие изменения у него происходят, если они происходят. Какой вопрос/тему будем прорабатывать на сессии решаем накануне сессии. Т.о. у меня будет возможность узнать новые алгоритмы между нашими сессиями и решать, нужны ли они сейчас или полезнее что-то другое рисовать. Мы начали



работать в апреле 2021. Сразу после того, как я получила сертификат Специалиста Нейрографики.

Начали с АСО. Во время рисования у клиента были некоторые мысли, ему было спокойно по завершению рисования. Но «порисовал и забыл». До второй сессии больше никаких изменений он не фиксировал. На второй сессии рисовали АВН. В процессе клиент сказал, что у него возникли некоторые идеи по тому, какой можно было бы открыть бизнес и он обдумает эти идеи. По завершению рисования клиент сказал, что энергии стало чуть больше, чем было в начале работы.

Дальше стало интереснее. Через 5 дней после сессии клиент прислал сообщение, что он обдумывает 2 идеи и они ему обе нравятся. Он сам немного удивлен, т.к. он так серьезно о собственных проектах не думал уже много лет. После этого мой интерес к данной работе, мой исследователь внутри меня, очень вырос и приободрился☺ Ну правда стало очень любопытно, чем это может завершиться. На 3 сессию клиент пришел с темой «проект Digipet» и мы рисовали SCORE.



Итоговые мысли клиента: «Во мне борется собственное желание к изменениям и одновременно я понимаю, что проблемы, которые есть тянут обратно. Как будто ты воспарил в облаках, а правда жизни тебя возвращает обратно. Это не приятно. Даже жалко себя становится: почему не может по-другому? Почему не может быть все спокойно, счастливо и без мелких проблем? Это мое ограничение». Предложила между сессиями порисовать

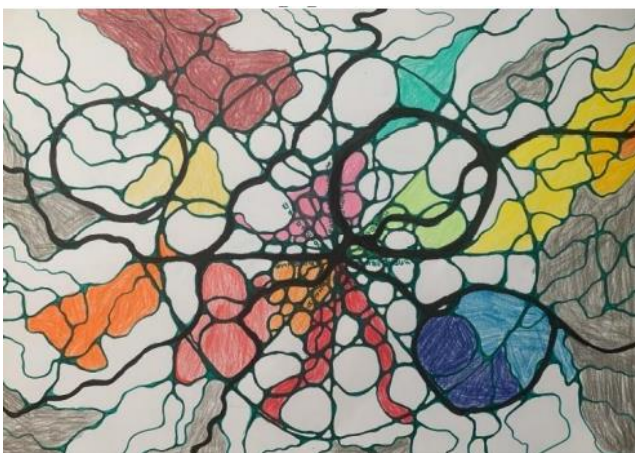


АСО. Получила в ответ скептический взгляд и ссылку на то, что «нет времени». Ну ОК.

Но через 6 дней получила фото АСО! Дала ооооочень корректную ОС относительно недостатка нейролиний в фоне. Скучное добавление их и второе фото через 3 дня. Настаивать не стала. Для меня это уже шаг вперед с этим клиентом. Он стал рисовать сам, без меня. А еще месяц назад не верил в рисование. Но я все равно допускаю, что он рисует не потому, что верит в изменения, а просто он очень дисциплинированный. Ну и потом, если ничего не изменится, он скажет, что он делал ВСЕ, что я просила. Поэтому я радовалась внутри себя и была внимательна.

На 4 сессии рисовали «Социальные страты». По итогу у Клиента было состояние «спокойствие, внутренняя уверенность, готовность действовать». А что ты будешь делать? – спросила я. «Как что? Бизнес план начинаю разрабатывать». Вот тут я сама себе сказала: «Занавес!». Стало понятно, что что-то меняется. При этом я знаю этого человека давно. И когда он в первый раз предпринял попытку создать бизнес у него дальше идеи не пошло. Он начал писать бизнес-план. А на большее энергии не хватило. Да, это было несколько лет назад и с тех пор он изменился. Но он – очень осторожный, склонный к минимальным рискам, по типологии Адизеса – Администратор, и потом уже Производитель.

О явно выраженных предпринимательских чертах речь вообще не идет. Хотя самостоятельности и уверенности в нем сейчас гораздо больше, чем 5 лет назад. Мы решили, что будем продолжать рисовать. На последующих сессиях мы рисовали «Нейродрево», «метрические ряды», снова АВН, была пара АСО как сопровождающие, которые он рисовал сам. Рисовали «Нейропортрет», GROW, «Коллайдер развития», «Путь героя». Основными векторами работы стали: создание ясности, поддержание мотивации, создание и осмысление новых идей, формирование уверенного и решительного состояния. Работа: Коллайдер развития



Клиент вовлекся. Некоторые его цитаты во время или после работ: «это моя идея + базис + фан, успех, вовлеченность», «Много энергии и есть решительность и уверенность», «пришли кое-какие инсайты, ощущается небольшая здоровая



злость, при этом есть ощущение правильности всего происходящего», «Возникло много интересных инсайтов в процессе работы, по эмоциям и ощущениям – скорее общее удовлетворение», «Ускоряюсь в доделке текущего и максимально быстро переходить к коммуникациям».

Мне было важно, чтобы он не просто рисовал. Я все время в начале сессий спрашивала о том, что он делает по проекту. Еще я расспрашивала его о текущем месте работы, его отношении к тому, что происходит там. Я следила за тем, КАК он об этом говорит. Как меняется его лексика относительно нового проекта и относительно текущего места работы. Где больше энергии.

Если проследить динамику, то в начале нашей работы энергии в рассказах о текущем месте работы было очень много, а про иные проекты он вообще не очень думал и энергии там не было. В мае, когда клиент после АВН выбрал 2 проекта, а потом определился окончательно с одним, туда пошла энергия. При этом выбор проекта клиент тоже сделал очень неожиданный, лично для меня. Дело в том, что идеи бизнес-проектов были разные.

Первая была из разряда «не сверх новая идея, но очень надежная, Закрывает насущные потребности определенной категории потребителей». Короче не так много инвестиций, может довольно быстро окупиться. Плюс можно дальше развивать и постепенно масштабировать бизнес. А потом этот бизнес продать. И главное – клиент сам в этой области довольно много понимает, она ему знакома и понятна. Это важно для него обычно. Ему не нравится все новое.

Вторая идея по сути – «Голубой океан». Сам клиент в этой области ничего не знает и в подобном не работал. Да и как он мог, если подобного, правда, нет на рынке. Но клиент очень хорошо увидел потребности большой категории потребителей и придумал очень красивое решение. И! Он выбрал именно этот проект. Для меня это из разряда «очень консервативная женщина, которая всегда придерживалась классического стиля в одежде и всегда держалась за свой стиль и опиралась на него, вдруг одела что-то ультрамодное, что стильно, но очень новаторски».

Вернусь к динамике клиента. После определения с идеей у него стал меняться баланс. Стало чувствоваться в словах и в том, как он рассказывает о текущем месте работы и о проекте, что в проект пошла энергия. Сначала осторожно, а потом все больше и больше.



Он начал становиться тем предпринимателем, который придумал идею и сейчас обкатывает ее жизнеспособность, рассказывая о ней близким и знакомым. У Адизеса это - стадия Увлечение. В рамках Метамодекна я бы сказала, что это «Мечта» или квадрант «Всё возможно!»

Что было видно: клиент не быстро, но движется в разработке бизнес-плана. Он много сам рисовал для себя свои (не нейрографические) схемы и рисунки. Как он говорил, чтобы потом вставить их в презентацию потенциальным инвесторам. При этом для него было важно это порисовать, т.к. в процесс отрисовки он очень много обдумывал саму идею. Он как бы сживался с ней. Оформлял ее для себя в своем сознании. В буквальном смысле отрисовывал ее для себя, чтобы потом очень четко суметь донести ее до остальных. По его словам, в отдельные дни, когда на работе было относительно спокойно, он отрисовывал отдельные части и картинки будущей презентации по 3 часа. В мае 2021 года также он сделал на Google-диске опросник и через Facebook попросил всех, кто мог бы быть причастным (потенциальным клиентом проекта) заполнить его опросник.

В конце мая он оформил предварительную презентацию и показал ее мне. В этот момент он рассказывал мне саму идею и какое решение – продукт он предлагает. Все было очень структурировано. Были продуманы многие детали и план развития проекта на первый год. Далее, по его рассказам, он общался с еще 7 людьми, которым он доверяет и к чьему мнению он прислушивается и также как мне рассказывал и тестировал свое решение на них.

Сам он продолжал считать бизнес-план. Сложности/сопротивления Конечно не все шло стабильно по-нарастающей. В середине июня клиент вдруг сообщил между сессиями, что он вообще ничего не хочет делать. Вообще нет энергии ни на что. Нет желания что-то делать на текущем месте работы, нет желания что-то делать в проекте. Желания бросить и не продолжать тоже не было. Просто не было энергии и желания двигаться вперед. Вот тут мы рисовали снова АВН и после моих уговоров он сам дома рисовал АСО. Я несколько раз ему объясняла про сопротивление, причины возникновения сопротивлений вообще и мы разбирали возможные причины возникновения конкретно его сопротивлений. Я подарила ему книгу «Нейрографика»

АСО» Павла Пискарева. И даже отметила, что ему конкретно нужно прочитать. Честно, не прочитал. В начале июля мы рисовали модель «Я – ОК». После нее наступил некоторый «перелом». Сейчас мне кажется, что это был такой «мини Путь Героя» в собственно том основном Пути героя, по



которому сейчас идет клиент. Мы рисовали «Я – ОК». Динамика его ощущений в процессе работы: от «напряжённость, негатив, расстроен».

По телу также заметна напряжённость» в начале рисования к «Тяжело очень даётся, вроде рука сама рисует, но мозг прямо заставляет ее это делать» на отрисовке Ресурсов и «Вроде и выбор понятен, но очень некомфортно. Такое чувство, будто сам перед собой кровью расписываешься» на этапе фигуры Выбора. А на этапе Изменений произошло следующее: лицо разглаживается, с удовольствием рисует большой круг. «Сам для себя не ожидал, что это изменение так для меня будет важно». Плечи немного распрямляются, спина становится ровнее. Как будто вырос и стал выше и шире. И главное ощущение по итогу: «Меньше страха, больше решимости. Такая решимость «угрюмая». Это то, что теле надо было давно сделать, но ты никак не решался, по разным причинам. Нет легкости, скорее решительность».

Некоторые цитаты клиента в процессе: «Принятие, ощущение правильности что ли», «Много мыслей, плюс всплывать стали воспоминания, которые считал для себя забытыми. Не детские, но из периода 5-6 лет назад. Интересно, почему именно сейчас» и «Захватывает, как будто энергия пополняется». Лично я (и мой внутренний исследователь) выдохнула после той сессии. Кажется, что это и правда была «точка смерти» в рождении этого проекта. И хотя количество линий поля клиент все равно продолжал делать маленьким, но их становилось уже больше, чем в самом начале рисования. Он и тут, не быстро, но менялся.

Потом клиент уехал в отпуск. Я знала, что он в июле уедет в отпуск и мне было особенно важно, что он уезжал на некотором подъеме. В начале сентября клиент досчитал финансовую часть своего бизнес-плана. Одновременно с этим он начал изучать как можно привлечь инвестиции в проект. Я решила провести с ним повторную оценку по шкалам. В начале сессии мы провели такую оценку. Получилось по шкале «Желание» - 10 баллов. По шкале «Готовность» клиент ответил так: «ну если вспоминать мое состояние, которое было когда я оценивал себя в апреле, то 10 баллов». При этом он добавил: «надо вводить третью шкалу – Уверенность». Мы обсудили, что он сам уже абсолютно убежден, что проект нужный. Все, с кем он говорил о проекте это подтвердили.

Как представители бизнеса, и как потенциальные пользователи. Он сам для себя уже все четко разложил по полочкам. Нужно переходить к поиску инвесторов и собирать команду. Я поняла, что он готов переходить в этап реализации и нам нужны новые алгоритмы.



И на нашем курсе как раз начался период обучения, который как раз посвящен реализации.

Коммуникации – самый сложный для этого клиента этап. Он – аналитик. В создании и тем более поддержании поля контактов и отношений он «интроверт». Никогда специально это не делал, не хотел и не стремился. В бизнес-переговорах в силу должностей выступал из позиции Заказчика и почти всегда считал, что это – позиция Силы. В тех переговорах, где он был «продавцом», например отстаивать новое решение/свое решение перед своими руководителями, часто не достигал своей цели.

Но когда мы говорили об этом говорила в предыдущие годы, не обращал на это внимание и считал что причинами его неудач являются «происки врагов, плохое настроение руководителей, политические силы в компании и т.д.». Короче не видел своих зон развития в этой теме. Потому что не хотел. Потому что ему было так нормально и удобно.

В этом проекте я понимала, что наступит момент, когда дело дойдет до продажи проекта потенциальным инвесторам. Не знала, что будет: бросит ли он проект/или? Присмотрит решение идти дальше или снова найдет причины бросить? Клиент пришел на сессию и начал разговор с того, что ему нужна моя помощь в подготовке презентации с т.з. речи и того, как ему себя вести и как подавать сам материал. Он полон решимости начинать продавать проект инвесторам. При этом он рассказал мне, что поговорил с двумя своими знакомыми, у которых потенциально есть выходы на инвесторов и, может быть, они выведут его на контакт. Параллельно с этим он поговорил с тремя потенциальными членами будущей команды. «Забросил удочки и они пошли думать».

Мы договорились о том, когда мы начнем подготовку к публичным выступлениям. А на этой сессии решили рисовать Нейроконтакт. Главный итог этой работы стало то, что клиент осознал, что не только его и его проект будут выбирать. Он тоже будет выбирать себе инвестора/инвесторов, с которым/которыми ему будет комфортно работать. И даже сформулировал для себя некоторые «критерии» своего выбора. Результаты Что можно констатировать сейчас.

Динамика клиента. В феврале-марте 2021 г.у клиента было просто недовольство своим текущим местом работы, скукой и некоторыми жалобами на то, что «расти в компании очень трудно, а текущие задачи я уже перерос», не было разговоров вслух о том, чтобы начинать заниматься своим бизнесом и не было идей о том, каким бизнесом он мог бы начать



заниматься. Был скепсис относительно Нейрографики. В октябре 2021 г. Сдержанное (тщательно скрываемое внешне) проявление интереса к Нейрографике и некоторое доверие методу. Клиент сам в период нашей работы несколько раз просто для своих нужд и состояния рисовал АСО. Четкое понимание, что дальнейшее развитие карьеры возможно только в своем стартапе. Также у клиента есть понимание и план того, как совмещать в первый год, когда стартап будет выходить на точку безубыточности, свою текущую работу и стартап. Бизнес-результаты:

1. Полностью просчитанный Бизнес-план своего нового проекта на 5 лет 2.
2. 2 человека, которые готовы войти в команду проекта
3. Договоренность о презентации проекта первому инвестору

Заключение

Возможно со стороны покажется, что на текущий момент это мало, для результатов. И что все это можно было сделать быстрее. Мне и самой иногда так кажется. И тут сразу надо вспомнить самого клиента. Его тип личности, характер, скорость изменений, аналитический склад ума и отношение к нейрографике в начале. И тогда можно сказать, что можно праздновать первую победу. С т.з. моих критериев оценки, которыми я руководствовалась в начале. 1 показатель «Результаты - Действия – Установки».

Те результаты, которые есть у клиента сейчас говорят о том, что его установки меняются. С Июня по настоящее время клиент делал и продолжает делать то, что до этого не делал никогда. Те решения, которые он начал принимать сейчас говорит о том, что он готов идти на определённые риски. Этого тоже не было раньше. Из этого я делаю вывод о том, что по первому показателю моя гипотеза подтверждается. 15 октября 2021 года клиент поставил такие оценки: «Желание начать свой бизнес» - 10 из 10 «Готовность» 10 из 10

И это наша первая победа! Почему первая? Потому что я смогу сказать, что это точно победа только после того, как клиент предпримет хотя бы три попытки переговоров с инвесторами. Или сразу договориться с первым/вторым инвестором.

[Ссылка на дипломную работу Монаковой Ольги в авторском стиле](#)



Работы

Тема: достоинство.



Тема: мои цели.





Автор:
Москвина Екатерина
Супервизор:
Юферова Алла

Тема:
Мой путь в НейроГрафике

Однажды, гуляя по просторам интернета, я увидела необычную заставку в Ютубе. Она привлекла меня своей неординарностью. Я проявила любознательность и стала смотреть это видео. Так я впервые познакомилась с Нейрографикой. Я стала интересоваться ею все чаще, находясь в поисках чего-то интересного о ней. На Ютубе я заметила одно видео с техникой АСО и тут же начала рисовать. Мне очень - очень понравилось. Конечно, ни о какой рефлексии там не было и речи.

Про постановку темы я тоже ничего не знала. Но я стала просто рисовать и начала замечать изменения в себе и вокруг себя. Это еще больше побудило меня рисовать регулярно. Об Институте Психологии и Творчества я узнала далеко не сразу. Я рисовала только АСО, больше ничего не знала. Все больше и больше меня поражали результаты. Я убедилась, что это рабочий инструмент и стала применять его в своей деятельности. Сейчас расскажу некоторые случаи, начну с детей. Я не была уверена, что они смогут получить видимый результат, но решила поэкспериментировать. Вот что из этого получилось. Я брала маленький формат листа, чтобы дети не устали, и нейролиний мы рисовали не слишком много. Детям очень понравилось рисовать Нейрографику! Вот что из этого получилось.

Первый случай. Тема: Детско – родительские отношения. У девочки – подростка было полное непонимание друг друга в семье. Из-за этого в доме часто были скандалы, крики, ссоры. И, как следствие, девочка хотела при каждом удобном случае поскорее сбежать из дома.

После того, как мы прорисовали с ней один раз АСО, девочка заметила изменения: она стала спокойнее, по - другому начала реагировать на придирчивые слова мамы. Во второй раз мы рисовали АСО уже с ней и с ее мамой. После этого их отношения изменились коренным образом. Мама стала выслушивать дочь, учитывать ее желания, принимать во внимание ее мнение, помогать принимать дочери правильные решения без излишнего



назидания. Девочка стала радостной, начала улыбаться и смеяться. До этого при маме она уже долгое время не улыбалась. Дома девочка перестала испытывать дискомфорт, поэтому уже не искала повода убежать из дома.

Второй случай. Мальчик, 8 лет. Испытывал много страхов. Один из них – боязнь собак. Это был очень сильный, парализующий страх. Если мальчик еще издали видел собаку, у него немели ноги и он терял дар речи – просто замолкал. Мы прорисовали АСО три раза. Вскоре после этого мальчик однажды пошел с бабушкой в магазин, и из - за угла неожиданно выскочила собака. Бабушка ожидала прежней реакции от мальчика, но в этот раз она испугалась больше, чем внук. Он смотрел на собаку, бегущую к нему, и улыбался. Когда к нему подбежала собака, виляя хвостом, он, как любят дети, начал ее гладить. Подобное повторялось еще несколько раз. Но самая большая проверка на то, что Нейрографика работает, ждала мальчика впереди. Ребенок никогда не заходил домой к своему другу даже за порог, так как у того была большая собака, которую он сильно боялся. В этот раз он решился пойти к другу, пробыл у него достаточно долго, играя целый день с собакой.

Третий случай. В один прекрасный день, я встретила алгоритм АВН. Я прорисовала его сама. Алгоритм мне понравился своей простотой и новизной. И тогда я решила прорисовать его с одной женщиной, которая не могла определиться, чем она хочет заниматься, чтобы найти любимую работу. После прорисовки она была очень удивлена появившейся у нее в голове мысли, что она хочет заниматься флористикой. Женщина никогда в жизни этого не делала, не думала об этом и особого интереса к цветам не испытывала. Она была уверена в том, что эта мысль абсолютно спонтанная, чужая, и она никогда не будет связывать свою деятельность с цветами. Но результат не оправдал ее ожиданий. Через пару дней ей позвонила знакомая и предложила работу в цветочном магазине. Причем, в этот магазин берут флористов с образованием и опытом работы. Но этой женщине предложили особые условия. За обучение платить не нужно, а время, потраченное на обучение, ей будет оплачиваться организацией.

Вот так, будучи самоучкой в Нейрографике, я помогала себе и другим. Проявляя интерес к Нейрографике, я смотрела видео на Ютубе. Рассматривала картинки в интернете. Мой взор упал на рекламу обучающего курса по Нейрографике. Я пошла на этот курс. Я стала понимать некоторые моменты лучше, как мне казалось. Но сейчас вижу, что на самом деле я на тот момент ничего не понимала. Но самое главное и важное для себя я услышала: это то, что основателем этого метода является Павел Пискарев.



Через поисковую систему я вышла на сайт его Института. Я была поражена обилием информации. А когда зашла на канал Института в Ютубе, то увидела огромную разницу в преподнесения материала в сравнении с теми видео, которые я смотрела ранее. И тогда я захотела обучаться в Институте. На тот момент я не понимала, как ставить тему, с кем можно рисовать, как использовать Нейрографику, какие бывают алгоритмы, но мне было все это интересно. Я решила записаться на курс «Пользователь».

После первого занятия я поняла, что я влюбилась. Влюбилась в Нейрографику. Я увидела высокий уровень обучения, заметила увеличение не только моих знаний, но и результатов. После обучения на курсе «Пользователь» я записалась на курс «Специалист». И тут начались различного рода препятствия. Сейчас – то я понимаю: чтобы стать героем, необходимо пройти путь Героя, пройдя все этапы определенного пути. Неожиданная неприятность заключалась в том, что я сильно заболела на три месяца и ушла на больничный. Курс «Специалист» не закончила. Но я не сдалась. После того, как я выздоровела, я стала мечтать о курсе «Инструктор Нейрографики». Но на пути была еще одна преграда – финансы. Я вынашивала свою мечту, оберегая ее и веря, что все таки когда – нибудь я смогу пойти на курс «Инструктор Нейрографики».

Я продолжала рисовать сама и с другими, замечая множество положительных результатов. Заработала «сарафанная почта». Ко мне стали проситься на прорисовку своих вопросов Нейрографикой. Самым значимым результатом, на мой взгляд, стало то, что я смогла осуществить свою мечту – пойти на курс «Инструктор Нейрографики». Как это получилось?..

Летом мы продали машину. А через несколько дней мой любимый муж спрашивает меня: «Ты хотела обучаться. Там набор уже закончился?..» - «Конечно, еще в марте, а сейчас уже июнь...». «Жаль, а то деньги есть – ты могла бы начать сейчас учиться. Когда будет следующий курс?..» Я зашла на сайт и, к своему великому удивлению узнаю, что присоединиться к обучению можно еще до первого июля! Я не поверила своим глазам! И вот – я здесь!

И снова передо мной возникают неожиданные препятствия. До этого я даже не была зарегистрирована в Фейсбуке. Я была как слепой котенок. Не могу разобраться со многими вещами – где чего найти... И так как курс начался в марте, а я присоединилась в июне, необходимо было догонять студентов, и темп обучения был для меня очень интенсивным. У меня даже появились мысли о том, что я зря пошла сейчас учиться, я не справлюсь. Я очень благодарна всем, кто помог мне научиться ориентироваться в огромном потоке информации.



Особенно - своему куратору. Он помог мне понять, что нужно сосредоточиться на рефератах, чтобы сдать их вовремя, а остальное будет легче догнать потом. Это был очень ценный дружеский совет! До июля я сдала рефераты, и это позволило мне подойти к подготовке диплома с меньшим напряжением. Но самым большим испытанием для меня стало то, что папка с почти полностью созданным дипломом исчезает из компьютера непонятным по сей день для меня образом. Там находились все папки с рисунками, описаниями и презентациями. Для меня это был шок! На миг я подумала, что это полный провал... И вновь на помощь приходит мой куратор – Алла Юферова! Это – как успокоительный бальзам, поддержка падающего утомленного! Студентки из группы тоже поддерживали меня, придавая сил не сдаваться. Я села, прорисовала АСО, успокоилась и начала писать заново диплом. Дорогу осилит бегущий. И я бегу к цели.

А теперь я перейду к более приятной части моего рассказа. Сейчас я радуюсь, что имею право официально использовать Нейрографику. Ранее, сама того не понимая, что не имею на это права, рисовала с другими. Нейрографика сделал много открытий в моей жизни. Она помогла мне увидеть скрытые потенциалы, научила использовать время полезным образом, помогла мне увидеть в себе неуверенность и прорисовать ее. Я уверена, что благодаря прорисовкам кейсов «Инструктор Нейрографики» и «Эстетический коуч» я дошла до финала. Каждый раз я получала инсайты, выделяла шаги к действию, выполняла их и продолжала движение вперед. Мне еще хочется поделиться случаями из своей практики и своими личными результатами.

Четвертый случай. Во время обучения я узнала много других техник и стала применять их. Женщина почти три года встречалась с молодым человеком втайне от мужа. Она хотела порвать эту связь, но не могла. Вновь и вновь она возвращалась к этому человеку. Прорисовав Нейроконтакт «Отсоединение субъекта» она удалила все данные контактов, фото и прочее. Полностью прекратила общение. Прошло два месяца, она говорит, что чувствует себя спокойно и ее даже не тянет встречаться с этим человеком. А к мужу стала проявлять вновь особые чувства.

Пятый случай. Этот случай на тему финансов. Нам понадобились деньги. Я прорисовала АСО и уверенно сказала мужу, что деньги у нас будут, хотя не знаю пока, каким образом они к нам придут. Результат не заставил себя ждать. На следующий день нам позвонили друзья из Германии, сообщив о том, что выслали нам в подарок 50000 рублей. Разве это не чудо?...



Шестой случай. Женщина из России, проживающая в Германии, очень хотела открыть свой бизнес, но боялась, что у нее ничего не получится, потому что в этой стране другие правила и требования. Также она хотела открыть интернет – магазин, но знаний о том, как вести такой бизнес и с чего начинать у нее не было. Мы прорисовали с ней кейс на тему «Бизнес». И что же произошло? Раньше она боялась обучаться, ссылаясь на свой возраст и мыслительные способности, что не сможет освоить нужную информацию. После прорисовки она обучилась на курсах «Продающие фото», затем «Таргетирование» и «Ведение бизнеса». Теперь у нее все настроено, работает. Она занимается этим сама. Женщина говорит, что теперь она – уже не она, а какая-то уверенная успешная леди.

Седьмой случай. Одну женщину мучила тема «Питание». Она много ела сладкого и никак не могла избавиться от этого. Мы прорисовали АСО и кейс по курсу «Специалист». Раньше она при любой возможности ела шоколад. Но так как она продает шоколад, то не могла его куда-то спрятать или не покупать, так как всегда он у нее под рукой. Первые результаты появились сразу после рисования АСО. Она рассказывает: «Я взяла шоколадку, хочу ее раскрыть, но тут у меня включается осознанность: зачем? Ты голодна? Ты же вчера рисовала о том, что не хочешь есть шоколад? Положила обратно на полку. Удивительно то, что не хотелось есть шоколад, не было тоски и печали, как это бывало раньше.

Восьмой случай. Молодая девушка хотела вести свой канал на Ютубе. Но все время находились причины, которые оттягивали ее от снятия ролика. После прорисовки АСО, Матрицы Грофа и Коллайдера развития она начала регулярно выкладывать ролики на Ютубе.

Девятый случай. Девушка – выпускница очень боялась сдавать экзамены. Мы с ней прорисовали АСО, TRUE и Нейродрево. На экзамен она шла более уверенная, но, как говорит девушка, произошло какое-то недоразумение: «Когда я подходила к комиссии с ответом на билет, члены комиссии ушли на перекус и остался только один учитель, который быстро меня принял без дополнительных вопросов». Так было на всех предметах, и она благополучно сдала все экзамены. В своей работе я использую метафорические карты. Я решила попробовать увеличить результативность, для этого после проработки определенного алгоритма я его прорисовывала с клиентом. А что у меня получилось, покажу на одном примере.

Техника называется «Мостик». Композиция напоминает мостик, состоящий из восьми блоков, то есть фигур. Первая – это состояние клиента на сегодня. Последняя – желаемое состояние. МОСТИК – это аббревиатура:



Мотивация, Ограничения, Способности, Трудолюбие, Инициатива и Качество жизни. Рисуем по очереди фигуры, изображающие вышеуказанные части аббревиатуры. Выстраиваем мостик по кирпичикам, обсуждая каждый с помощью вопросов. Во время обсуждения нейрографируем фигуры. Следим за чувствами, ощущениями, выделяем смыслы. Вопросы для обсуждения примерно такие.

Мотивация – что побуждает Вас стремиться к новому состоянию? Каких изменений Вы ждете? Как изменится Ваша жизнь? Что нового и интересного будет в ней? Следующая фигура – Ограничения. Обсуждаем, какие ограничения несет переживание этой ситуации? На основании чего Вы так считаете? С какими препятствиями Вы столкнулись? Какова их природа? Способности – какими возможностями Вы обладаете для того, чтобы выйти из этой ситуации? Какие Ваши способности помогут Вам справиться с этим? Трудолюбие – как Вы сможете использовать имеющиеся возможности? Где можете применить свои способности? Как будете распределять свои силы и ресурсы? Кто или что может стать эффективной поддержкой? Инициатива – с чего Вы готовы начать? Как Вы можете объявить о готовности к изменениям? К кому можете обратиться за помощью? Каким будет первый конкретный шаг?

Качество жизни – как новое переживание повлияет на Вашу жизнь? Какими новыми смыслами ее наполнит? Какие новые пути и свершения станут возможными? Далее иду по базовому алгоритму. Составляем план для реализации осознанных выводов, полученных при рисовании. И напоследок хочется рассказать про любознательную восьмилетнюю девочку. Однажды, увидев у меня рисунок Нейрографики, она сказала: «Я тоже так хочу рисовать». Чтобы обучить ее проводить линии и делать скругления, я показала ей на маленьком листе, как это делается. В результате она прошла полностью алгоритм АСО. Ей очень понравилось. Через несколько дней я узнала, что она в школе на переменах рисует Нейрографику и обучает одноклассников.

Почему еще меня очаровала Нейрографика? Я увидела, что это - путь к познанию себя через красоту и гармонию. Рисовать может каждый. Этот метод легко освоить. А самое важное – что его можно применять самостоятельно, в группе, рисовать маркерами, карандашами, почти всем, что пишет, за исключением серебра, золота, металла. Этот инструмент прекрасен, потому что он помогает решать различные ситуации, развивать мотивацию, добиваться целей, исполнять желания сердца.



С каждым разом я все больше и больше убеждаюсь в том, что это работает, как с детьми, так и с пожилыми, с людьми разных профессий, живущих в разных странах. У меня был один интересный случай. Я рисовала кейс с женщиной среднего возраста. Тема касалась семейных вопросов. У ее мамы болезнь Паркинсона. Мама села рядом и тоже стала рисовать. Через несколько встреч дочь с удивлением мне говорит: « Я маму просто не узнаю. Раньше она не могла встать до обеда, а сейчас просыпается бодренькая, раньше меня. А еще она часто не помнила, зачем она шла на кухню или в комнату. Сейчас ее просто как подменили.»

Тогда я научила женщину с болезнью Паркинсона выполнять техники АСО. Она рисует по два – три раза в неделю. Дочь сказала, что маме нравится рисовать, она стала лучше выражать свои мысли, у нее меньше болит голова, стала более спокойной (раньше часто раздражалась). Ногами начинает «шоркать» только под вечер, а раньше это происходило целыми днями. И она по-прежнему помнит, зачем пошла в ту или иную комнату. Этот случай меня очень воодушевил!

Вот еще одна история, которая укрепила мое доверие к Нейрографике. У моей клиентки было бесплодие. В процессе диагностики выяснилось, что причиной этого является, скорее всего, психосоматическое заболевание. Мы с ней начали работать психологическими методами. А в один прекрасный день я решила добавить Нейрографику совместно с метафорическими ассоциативными картами. Через месяц женщина забеременела. Я не могу сказать, что сработала лишь одна Нейрографика, но я на сто процентов уверена, что она сыграла в этом огромную роль. А может и только Нейрографика помогла? Я люблю экспериментировать. Если у меня будет подобный случай в работе, я попробую для начала воспользоваться для оказания помощи клиентке только Нейрографикой. Совмещая и чередуя психологические техники и Нейрографику, я замечаю больший эффект и вовлеченность в работу со стороны клиентов.

Нейрографика сейчас в моем сердце. Я купила все три книги Павла Пискарева и Арт – Дневник. Книги оказали мне огромную помощь в обучении и сдаче тестов. Это очень важные учебники. Уверена, что я буду обращаться к ним раз за разом. Когда я прочла, что Нейрографика – это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, со своим окружением и с миром в целом, меня это тронуло до глубины души. Я смогу красиво творчески трансформировать свое мышление и реальность, формируя желаемую действительность через управление впечатлением. Этот метод



красив, эстетичен, научен и полезен. Еще одним открытием для меня был модуль «Нейроколор». Я применяла в своей практике работу с цветом, но не знала, что, если брать во внимание теорию пяти элементов, то эффективность увеличивается.

А что говорить про Метамодерн? Я слышала это слово лишь издали, а Институт Психологии и Творчества показал мне, что скрыто внутри. Я могу писать про каждый модуль с восхищением, о том, сколько много новых и прекрасных знаний и открытий я из них почерпнула. И когда я вспоминаю технику «Голубой океан», то понимаю, что в мире нейрографов тоже еще очень много территории. А значит – есть место и для меня. Я уверена, что при желании у каждого человека есть возможность должным образом реализовать себя в любом направлении. И в доказательство этого могу рассказать еще один случай. Женщина была учителем рисования. По некоторым обстоятельствам ей пришлось переехать в соседний город, где она не могла уже определенное время найти работу по специальности. Начинать частную практику она боялась, потому что этот город маленький, и уже было открыто много частных школ в этом направлении. После прорисовки алгоритма техники «Голубой океан» женщина сказала: «Но ведь эти школы как-то существуют и развиваются?.. Я вижу, что в океане есть место и для меня!» Каков же был результат? Через неделю она нашла себе учеников, с которыми занималась у них дома. А еще через пару недель ее пригласили в элитную школу детского рисования с удобным для нее графиком и хорошей зарплатой. Много раз она повторяла мне, что в этом ей помогла именно Нейрографика.

Я влюблена в Нейрографику и думаю, что это надолго. Мне нравится рисовать ее самостоятельно и с другими людьми. Я думаю, что мой путь только начинается. Еще много всего интересного и неизвестного есть в этом направлении. Мне есть к чему стремиться и куда расти.

[Ссылка на дипломную работу Москвиной Екатерины в авторском стиле](#)



Работы

Тема: очищение организма.



Тема: личная сила.





Автор:
Мощиньска Лариса
Супервизор:
Нейфельд Евгения

Тема:
Гармонизация с помощью НейроГрафики.

Вступление

Нейрографика ворвалась в мою жизнь очень неожиданно и стремительно в прошлом году. Удивительным для меня было то, что, наверное, никогда в жизни до этого я не принимала так быстро решений. Теперь, я думаю, что я понимаю, как срабатывает любовь с первого взгляда. Ты увидел, почувствовал и понял, что это твоё, что тебе это нужно именно сейчас, что это именно то, что ты искал так долго и преграды тебя не пугают и всё складывается само собой на удивление самым благоприятным образом. Как я написала выше, нейрографика ворвалась в мою жизнь молниеносно, но дала мне цель, радость и структурировала мою жизнь на определенный промежуток времени. Дала мне ясность действий и восприятия происходящего вокруг.

Толчком, чтобы прийти на инструкторский курс было сильное желание внутренней трансформации, желание изменить себя, чтобы ощутить радость жизни, чтобы найти эффективный инструмент, который будет меня сопровождать по жизни и корректировать мой жизненный путь, для раскрытия потенциала и реализации в этом мире там, где я нахожусь в данный момент. Я решила, что если Нейрографика окажется эффективной для меня, то это тоже сработает и для других. Именно такой метод, который я пропустила через себя, проверила и ощутила его результаты на себе во всей полноте я смогу нести людям дальше. Я счастлива, что у меня была такая возможность. То, что я искала так долго удалось чудесным образом обрести благодаря Инструкторскому курсу.

При написании диплома я заглянула в прошлое, чтобы понять, что именно меня привело на курс. Я думаю, что мой путь к Нейрографике начался в декабре 2020 года. Я очень серьёзно переболела, и это продолжалось несколько недель. Но после болезни начался очень острый поиск себя, своего предназначения, смысла и понимания жизни. Я чувствовала, что это должно быть именно сейчас и другой возможности не



будет. Ушёл страх перемен из-за разрушение мнимой стабильности, а внутри была сильная мотивация идти, искать и найти себя. Мне тогда неважно было: сколько это займет времени и сил, но я понимала, что пришёл переломный момент в моей жизни, и я уже не могу идти «туда, куда надо» и оставаться там, где я сейчас, оставаться там, где по мнению других разумно и логично быть.

После болезни я начала искать ресурсы для жизни. Ресурсы, которые помогали бы и наполняли бы меня, придавая мне сил и энергии. Одним из ресурсов для меня явились натуральные эфирные масла. Углубляясь в эту тему, я открыла для себя магию эфирных масел. Случайно наткнулась на объявление о курсе «Основы ароматологии». В апреле 2021 года я прошла его с огромным удовольствием, получив сертификат. На последнем занятии нам предложили мотивирующую встречу с Натальей Лощаковой для раскрытия своего потенциала. Меня это привлекло. Именно от неё впервые я услышала слово Нейрографика. Участники вебинара рисовали «11 дней чудес!» (19-29.04.2021). Теперь с перспективы времени, я знаю, что чудо свершилось.

Я уже более 20 лет живу в Польше и о нейрографике, к сожалению, раньше не слышала. У меня было настолько сильное желание узнать этот творческий экологический метод трансформации, что преград для меня не существовало. Помехой не стали финансовые нюансы: всё разрешилось благоприятным образом. Меня даже не испугало то, что курс начался в марте, и я прихожу в мае с большим опозданием и мне придется очень многое наверстать. Таким чудесным образом, я очутилась мгновенно на курсе. Впервые я чувствовала внутри огромную радость, и я была в предвкушении чего-то волшебного. Однако первые два месяца стоили очень много труда.

После того, как я записалась на инструкторский курс и получила доступ ко всем ресурсам курса. Я была с одной стороны в восторге, но с другой в шоке от объема материала, от уровня подготовки сокурсников. Я новичок в нейрографике, впервые услышала о ней несколько дней назад перед тем, как решила пойти на инструкторский курс. А тут у многих сертификаты, первый срок сдачи рефератов уже позади. Во мне включился огромный парализующий страх, сильные сомнения справлюсь ли я с этим. Ведь я совсем чистый лист бумаги. Вспоминая этот момент, я понимаю, что это было сильное сопротивление, через которое мне удалось пройти благодаря моему замечательному куратору и АСО. Это было начало мая и по записям вебинаров я впервые только познакомилась с АСО.



Тогда я решила для себя, что действительно стоит проверить: сработает ли, и начала рисовать на темы, связанные с обучением на курсе. Неделю я прорисовывала свои страхи и ограничения. Потом села за написание реферата по Пользователю. Через два месяца мне удалось написать два реферата, и постепенно я догнала курс.

Благодаря каждому алгоритму Нейрографики, я открывала в себе новые ограничения и со мной происходила сильная внутренняя трансформация. Именно это я хотела показать в первом разделе своей работы. Нейрографика очень сильно работает для меня. За эти 7 месяцев на инструкторском курсе произошли сильные изменения во мне и в моём близком окружении. Зная это, я очень осознанно провожу каждую линию, наполняя её положительным смыслом, чтобы это работало для меня и моего окружения самым благоприятным образом. Нейрографика останется со мной и во мне. Это еще одна составляющая, еще один ресурс, который помог мне постичь себя глубже и помогает мне жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Я прекрасно осознаю, что это работа до конца жизни, что это для меня волшебный и эффективный инструмент. Чудесно, что благодаря стечению обстоятельств я смогла его открыть для себя. Конечно, в мире случайностей нет и всему своё время. Нейрографика стремительным чудесным образом ворвалась в мою жизнь и наполнила ее глубоким смыслом.

Делая презентацию к дипломной работе, с удивлением я заметила, что моим лейтмотивом в течении всего курса была тема Гармонизация жизни. Это тема является для меня важной во всех аспектах моей жизни. Интересно, но факт, что результатом рисования этой темы в течении курса стал мой алгоритм Гармонизация. Именно этому будет посвящен второй раздел моей дипломной работы.

I. Личная трансформация через алгоритмы Нейрографики

Ниже мне хотелось бы сделать краткий обзор моей трансформации через алгоритмы Нейрографики на основании одного, максимально двух значимых для меня рисунков по каждому алгоритму. Это рисунки, которые помогли мне преодолеть мои глубокие блокады, страхи, ограничения. Благодаря каждому из алгоритмов у меня происходило внутреннее освобождение и желание идти вперед, т. к. я ощущала внутри результаты своей проработки.



Алгоритм снятия ограничений (АСО)

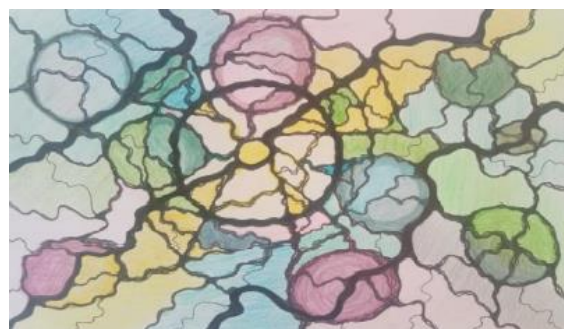


АСО является универсальным эффективным алгоритмом. Его силу я ощутила на себе. Очень часто перед алгоритмами сознательного моделирования я рисую АСО, чтобы снять блокады и ограничения по заданной теме. Выше мой первый рисунок по АСО. Рисунок на тему так важных для меня взаимоотношений с мужем.

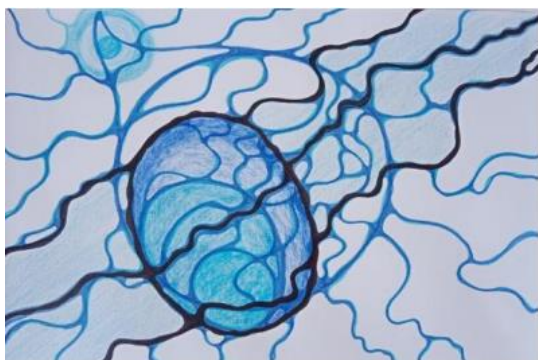
Во время прорисовки через телесную боль произошло освобождение от накопленной внутри годами скрытой обиды. Пришёл интересный инсайт, который поменял мой подход к ситуации и взаимоотношения с мужем. Мысль: «Рядом со мной хороший учитель — мой муж. Хорошо быть с таким человеком рядом. Такие люди — благословение. Многочему можно научиться».

Нейрокомпозиция

В алгоритме Нейрокомпозиция представленная выше композиция из треугольников помогла мне изменить мою неуверенность в себе и собственных силах. Меня радует тот факт, что я стала уверенно выражать своё мнение в присутствии других, я перестала стесняться своего акцента при общении на польском языке (теперь это моя изюминка).



Нейроколор



Алгоритм Нейроколор дал мне возможность прочувствовать каждый цвет, его энергию и силу воздействия на меня и взаимодействия со мной. Благодаря рисунку в элементе «Вода» на тему Жизненная мудрость, получилась своеобразная мандала как символ души, символ мудрости.

Я осознала, что мудрость и интуиция, заложенная внутри меня, дают мне чувство уверенности, гармонии и внутреннего спокойствия.



Это дало мне ощущение целостности и безопасности.

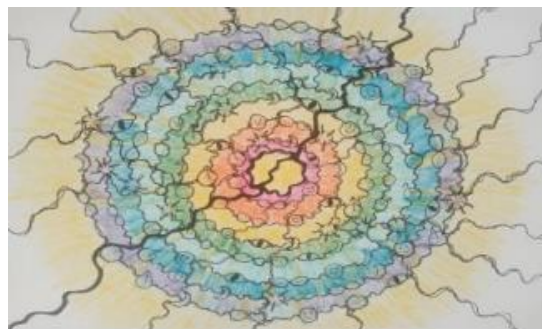
Нейроскетчинг



После вебинара по алгоритму Нейроскетчинг я более недели прорисовывала свои автопортреты, начиная с детских лет. Сильные эмоции, от которых мне удалось освободиться, были связаны со школьным периодом. Первый свой автопортрет я прорисовала на вебинаре. Именно тогда я смогла почувствовать свою внутреннюю силу, свой стержень. Я поняла, что моя уверенность в себе и внутренняя сила являются базой моей счастливой и гармоничной жизни. Алгоритм Нейроскетчинг дал мне возможность проработать себя ещё глубже совсем с иной перспективы.

Нейромандала

Этот волшебный алгоритм помог мне постичь мою Личную силу благодаря прорисовке 7 уровневой мандалы. Мандалы меня захватили на несколько недель, я получила огромное удовольствие и энергию рисуя их. Нарисовав мандалу Рода на тему Гармонизация рода я работала над очищением и гармонизацией своего рода.



Это принесло ощутимый эффект для меня и моих близких.

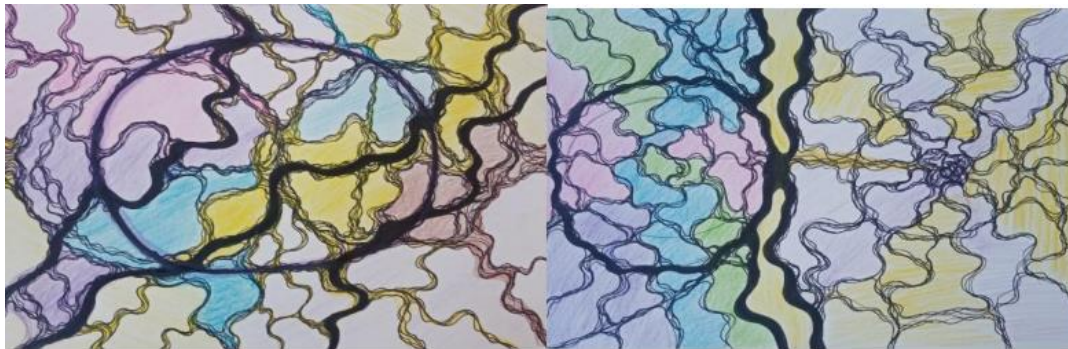
Нейросинтез



Думаю, что после этого рисунка на тему Гармоничная и процветающая жизнь у меня возникла идея создания своего алгоритма Гармонизация. В конце появилась фраза: «Всё чего желаешь, придет. Открой сердце, открой глаза, не забывай себя».

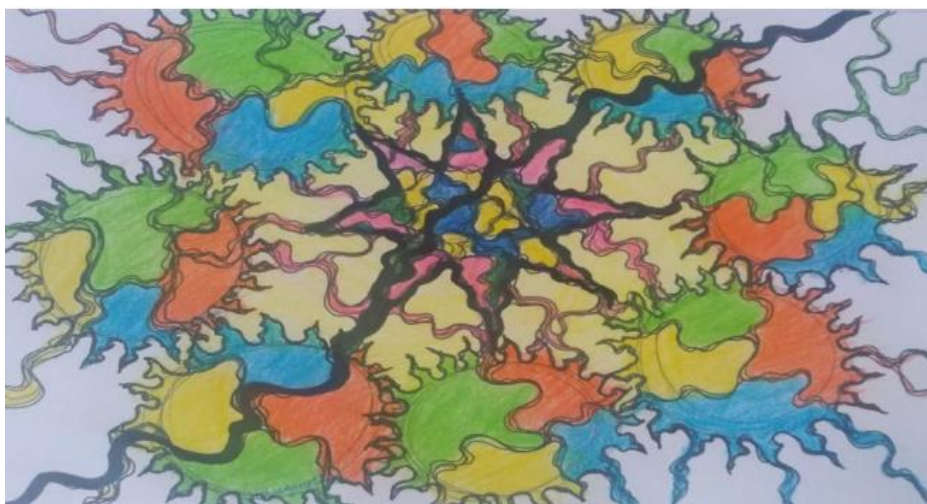


Нейроконтакт



Алгоритм Нейроконтакт позволяет смоделировать коммуникационные ситуации и систему представлений, которая со временем срабатывает. Рисунок на тему Я и другой (слева сверху) дал мне понять: какие именно я хочу взаимоотношения с моим мужем. Через сглаживание резкости и конфликтности удалось изменить впечатление о нашей коммуникации и восстановить баланс сил, создав общее гармоничное пространство для двух независимых личностей. Рисуя второй рисунок отсоединение на тему Я и трудные эмоции из прошлого (справа сверху), мне удалось снять с себя эмоциональные оковы прошлого. Пришло осознание, что моё прошлое — это мудрый опыт, который формирует мою внутреннюю силу.

Нейроцель

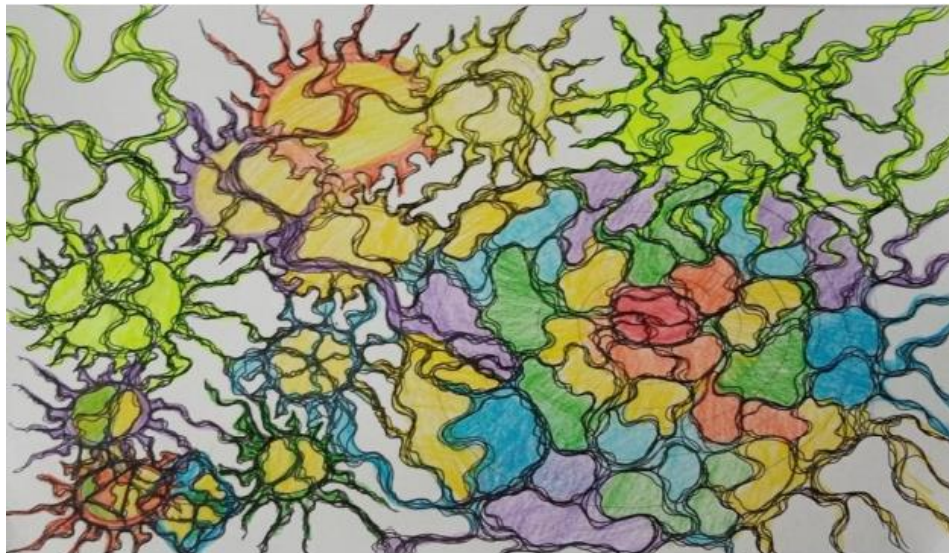


Благодаря алгоритму Нейроцель пришло ощущение праздника и радость от результата моей цели в будущем. Я осознала, что по отношению к моей цели я заказчик и получатель. Я могу довериться, расслабиться и наслаждаться результатами и достижением желаемого в будущем во всей полноте. Этот алгоритм дал мне понимание того, что сама цель не сделает меня счастливой.



Цели нас толкают к жизни, это мотиваторы. Надо тщательно запрограммировать результат-счастье, который будет нас манить и притягивать к достижению и сделает нас счастливыми уже здесь и сейчас.

Нейротайминг



Нейротайминг — это последний алгоритм на пути моей трансформации. Первый рисунок на вебинаре на тему Линия времени на год поднял во мне очень сильное сопротивление и страх планирования будущего, связанный с моим негативным опытом в прошлом. Если честно я этого совсем не ожидала спустя столько месяцев проработки, реакция тела и эмоции накрыли меня очень сильно. Но рада, что это произошло. Рисунок выше на тему Карта перерождения я рисовала уже с огромным удовольствием и в медитативном состоянии. Пришли великолепные инсайты.

II. Алгоритм Гармонизация

Готовя презентацию к дипломной работе, я обнаружила, что центральной темой, проходящей через все алгоритмы Нейрографики явилась Гармонизация. Я осознала, что именно к ней я стремилась все эти месяцы. Результатом явился алгоритм гармонизирующий внутренний мир, взаимоотношения с окружающим миром и конкретные сферы жизни. Идея этого алгоритма возникла во время перерыва в обучении на инструкторском курсе. Это была своего рода вспышка, как результат первоначальной сильной внутренней трансформации.

Теперь готовясь к диплому и просматривая свои рисунки и записи, связанные с алгоритмом Гармонизация я вижу, что это была довольно долгая дорога поиска.



Это пришло само собой постепенно и именно в тот момент, когда было нужно. За время поиска возникали разные варианты алгоритма, эффективность которых я проверяла на себе, рисуя в трудных жизненных моментах. В ситуациях, когда я чувствовала, что мне необходимо обрести гармонию, внутренний баланс и спокойствие, чтобы осознанно идти дальше и воспринимать окружающий мир таким, каким он является на самом деле.

Гармония — это то, что, по сути, для меня является фундаментом нашей счастливой и благополучной жизни, жизни наполненной радостью, легкостью, гибкостью и пониманием для всего происходящего вокруг. Заглянув глубоко во внутрь, думаю, что для меня основной и важной целью является счастливая гармоничная жизнь в духовном, финансовом и материальном изобилии, в потоке Вселенной.

Думаю, что работа, приносящая удовольствие и доход, хорошие взаимоотношения с родными и друзья, здоровье, удача и т. п. по сути — это следствие нашей внутренней гармонии и умение сонастроиться с окружающим миром и пространством. На вебинаре по алгоритму Нейроконтакт Павел Пискарев подчеркнул, что мир — это проекция нашего внутреннего мира и внутреннего состояния. Основными базовыми фигурами, которые лежат в основе алгоритма, являются восьмерка (знак бесконечности) и круг.

Это два символа гармонии, энергии, силы и совершенного баланса. Благодаря нейрографическим линиям создается единая гармоничная сеть. Для меня алгоритм Гармонизация экологично меняет пространство вокруг нас и трансформирует наш взгляд на проблемы. Мы начинаем смотреть на жизненные обстоятельства с иной перспективы, с перспективы мудрости и пониманием. Внутренняя гармония и баланс являются базой и фундаментом для дальнейшего планирования и моделирования будущего.

Я заметила, что, когда находишься в гармоничном состоянии тебя ведет твоя внутренняя интуиция, твоя душа и мудрость, заложенная внутри. Исчезают сомнения, неуверенность и ты начинаешь движение в нужном направлении на данный для тебя момент, имея под ногами сильную опору, сильный фундамент, на котором можно построить многое.



2.1. Внутренняя гармонизация.

Целью первого алгоритма Гармонизации является обретение внутренней гармонии. Алгоритм разработан исходя из того, что внешний мир является зеркальным отражением нашего внутреннего мира. По сути, прорисовывая этот алгоритм мы гармонизируем свой внутренний мир, приводя его в состояния баланса. Есть несколько утверждений по этому поводу, с которыми можно соглашаться или нет, но если начался процесс трансформации, то осознаешь то, что внешнее отражает внутренне и подобное притягивает подобное. Думаю, что именно высказывание Павла Пискарёва на одном из первых вебинаров: «Я — источник всего происходящего со мной» стало для меня толчком для поиска этого алгоритма. Такой подход помогает нам по-другому воспринимать окружающий мир. Быть более осознанными в повседневности. Действовать из состояния гармонии и спокойствия внутри.

Этот алгоритм я прорисовываю часто. Это своего рода экспресс метод для меня в трудных эмоциональных и иногда конфликтных ситуациях. Алгоритм помогает обрести внутреннее спокойствие, важное для меня, и очень быстро ощущается более осознанное понимание происходящего. Мои эмоции приходят в состояние равновесия, они перестают меня нести и внешний мир реагирует тем же. Гармонизируя свой внутренний мир, мы меняем обстоятельства и события во внешнем мире. Мы начинаем притягивать благоприятные обстоятельства и события в нашу жизнь как магнит. Ниже мои рисунки, представляющие алгоритм Гармонизации. Я его также прорисовывала несколько раз со своими клиентами. Видела изменения в подходе к теме и результаты.



2.2. Гармонизация сфер жизни.

Этот вариант алгоритма позволяет сгармонизировать важные для нас сферы жизни в данный момент. Я осознала, что важность наших планов и желаний меняется со временем. Можно прорисовывать для гармонизации отдельные темы, например работа, семья, взаимоотношения с друзьями.



То есть важные для себя темы или сферы жизни, реализация которых позволит обрести гармонию и счастье внутри на данный момент. Рисуя по этому алгоритму, я обратила внимание на то, что постепенно тело, эмоции, психика начали приходить в состояние гармонии, появилось ощущение внутреннего баланса. Это даёт умение принимать любые ситуации, происходящие во вне и видеть в них хорошие возможности, чтобы вырасти и измениться. Ниже представлены рисунки по этому алгоритму.



Заключение

Во время написания диплома я чувствовал огромное вдохновение. Я хочу искренне поблагодарить Институт за возможность написать от себя, то что чувствуешь внутри, то что во мне осталось и то, что я пережила. Для меня это очень ценный опыт, который я пережила впервые. В своей жизни я закончила несколько факультетов и даже умудрилась написать диссертацию. Но ни одно обучение не доставило мне столько удовольствия. Обучение в Институте было для меня вдохновляющим и организованно мудрым образом. Говорят, что всему своё время.

Я безмерно счастлива, что именно сейчас пришло моё время трансформации, и я вступила на этот путь и со мной сейчас сильный инструмент Нейрографики. Интересно, что на завершающем вебинаре Павел Пискарев сказал, что истинное познание Нейрографики начинается после 7 лет практики. Оглядываясь назад, в моей жизни можно выделить 7-летние циклы. Думаю, что это были своеобразные циклы поиска себя, когда после 7 лет у меня наступала резкая смена деятельности.

Обстоятельства складывались таким образом, что передо мной возникала стена и нужно было искать в очередной раз выход из ситуации, двигаясь в совершенно ином направлении. Затем начинался новый этап, новые цели, новое развитие в новой сфере. Так пролетели 7 лет работы в преподавательской деятельности (первоначально я думала, что это моё призвание и я буду заниматься этим до конца жизни), 7 лет в бухгалтерской сфере и теперь очередной этап.



Мундуре Марите. Гармонизация с помощью НейроГрафики.

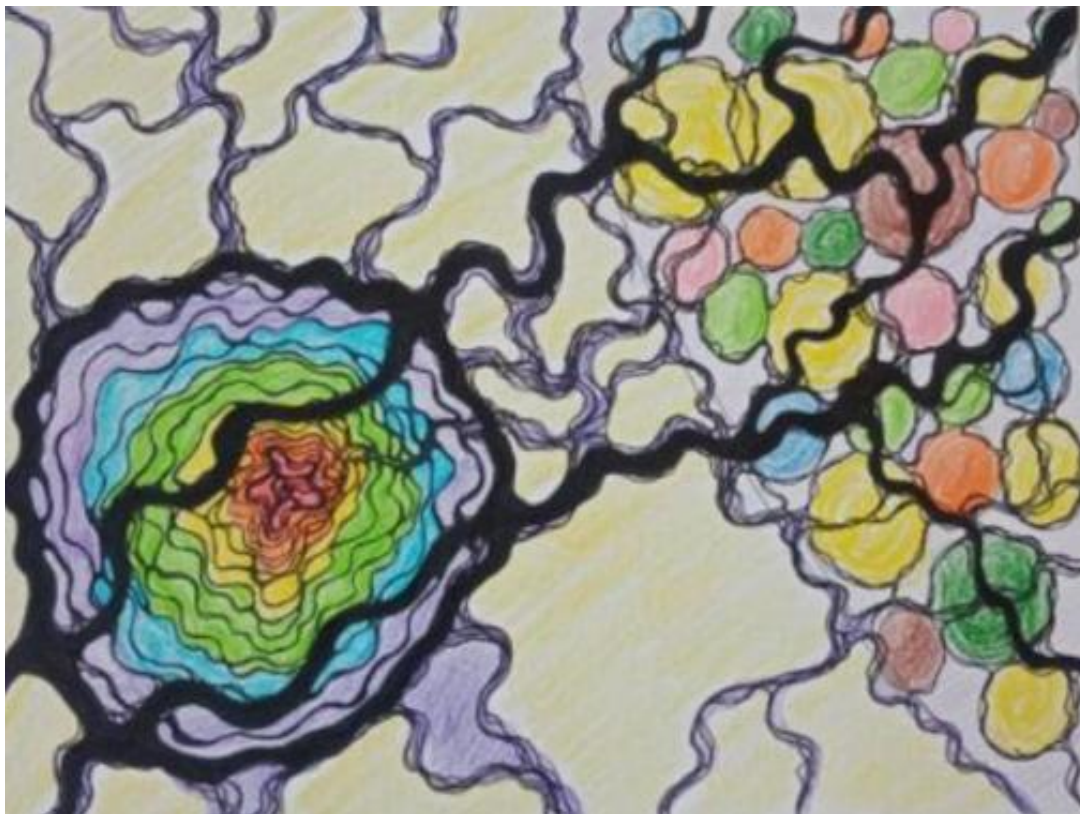
Я осознаю, что начался новый виток в моей жизни и, к моему огромному счастью, со мной мощный инструмент — Нейрографика. Для меня Нейрографика — это магия, которая помогает создать новую желанную реальность и управлять ею осознанно. Знаю, что она будет сопровождать меня еще глубже трансформируя и открывая новые грани, ресурсы и возможности. Внутри чувствую уверенность, что приключение ещё только начинается, а всё самое лучшее впереди.

[Ссылка на дипломную работу Мощиньска Ларисы в авторском стиле](#)

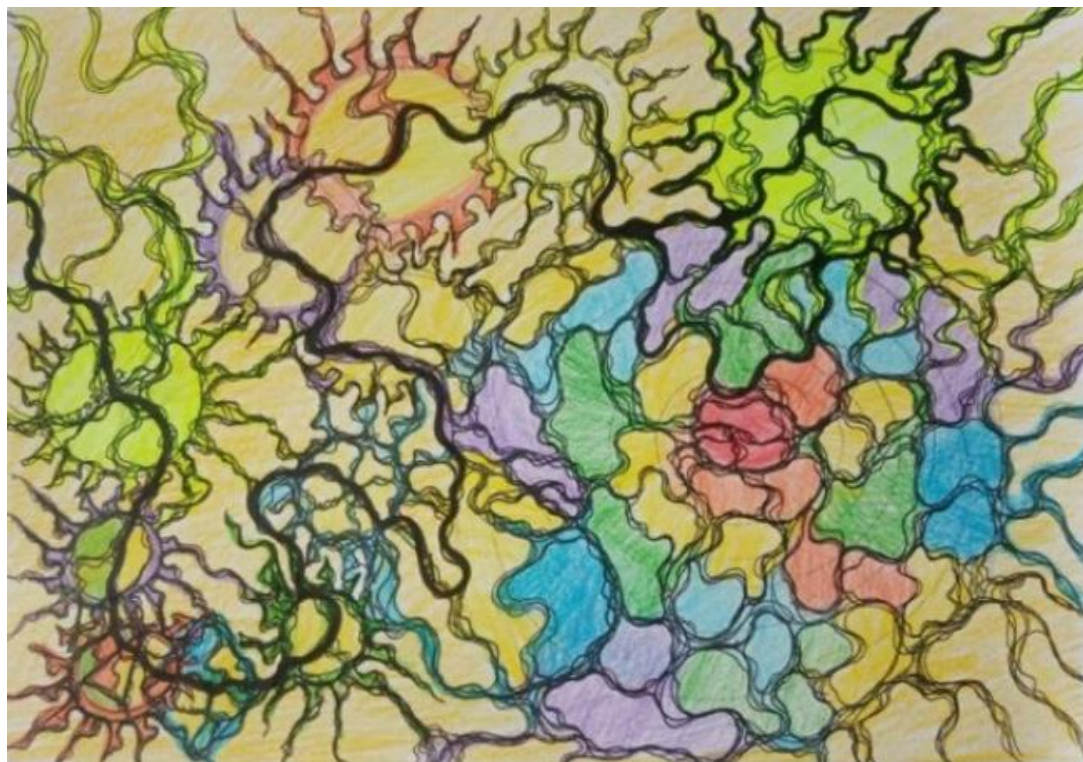


Работы

Тема: я и Тимоком (присоединение к сообществу).



Тема: жизнь до и после этой жизни.





Автор:
Мустанова Гаухар
Супервизор:
Фатеева-Гронзик Лариса

Тема:
Мои изменения за период обучения
на курсе Инструктор НейроГрафики

С НейроГрафикой я познакомилась в 2019 году, но не представляла, что метод войдет в мою жизнь прочно, что я буду претендовать на инструктора НейроГрафики. В 2019 году во мне зародилось неумное желание рисовать. Я пошла на курсы по рисованию, однако из-за работы не смогла обучаться.

Также было желание самовыражения в психологии, но не знала, как осуществить и передать знания, ведь у меня не было ни психологического образования, ни инструментов для работы с людьми. На Ютуб канале увидела работы по НейроГрафике у Сиен Шаймуратовой. Очень заинтересовалась. Даже пыталась применить АСО для получения визы, но тогда-то я и не представляла, что нужно прорисовать не одну работу, а еще смоделировать ситуацию. Не представляла, что НейроГрафика -это не только практический метод, но и есть духовный аспект, своя философия, свое учение.

Забросила я НейроГрафику после отказа в визе. Но она не выходила у меня из головы. И вот в 2020 на карантине, будучи в декрете, я снова начала смотреть работы инструкторов и мне попался марафон с Елизаветой Колесниковой. Здесь и произошла любовь к НейроГрафике. Я рисовала каждый день по несколько работ. Была одна и та же тема «Я Инструктор НейроГрафики».

Для меня это казалось заоблачной мечтой, потому что стоимость была немаленькая, сомнения в себе, смогу ли я потом передавать знания. Но шаг за шагом, курс за курсом я пришла к своей цели за 9 месяцев – оплатила Инструкторский курс 2021, 6 поток. Это было круто. С помощью НейроГрафики я пыталась вылечить маму, так как она была больна раком. Я пыталась облегчить ее боль. На какое-то время все утихло, но потом



возвращалось снова. Мы работали каждую неделю. У меня дочка плакала до 6 месяцев каждый день. Я рисовала НейроПортрет дочери, чтобы смягчить ее тревоги и боли.

Так как в новой роли мамы было тревожно и напряженно, то я часто рисовала АСО, чтобы успокоить себя. Рисовала алгоритм НейроКоммуникация, чтобы поход к врачам был успешным, продуктивным.

В конце марта, когда началось обучение, мама ушла в другой мир. Это событие меня повергло в депрессию, но я знала, что с помощью НейроГрафики я смогу проработать свое внутреннее состояние, так как мне сильно расслабляться нельзя было, ведь мое состояние чувствует дочь. Я рисовала АСО, оно меня поддерживало и гармонизировало.

Я рисовала на своих клиентов, составляла разные композиции, рисовала АСО, чтобы выпустить пар и выявить свои ограничивающие убеждения. Рисовала на ценность себя. И как результат, я принимаю туристов, которые ценят мой труд. Перестала демпинговать на туры. Внутренняя уверенность в своей компетенции укрепилась.

Также я проработала тему ответственности, соблюдения своих границ. Раньше я брала ответственность за результат, за отдых, за переживания клиентов, боялась им сказать про изменения времени вылета, про доплаты в туре, про требуемые документы посольством. У меня был страх гнева, злости, раздражения со стороны клиентов. Я боялась, что не оправдаю их ожидания, и моя репутация пострадает.

Это вело к неприятным ситуациям, на которые я затрачивала свою энергию, свои деньги для того, чтоб удержать звание «профессионала» любой ценой. Но с каждой работой по НейроГрафике я понимала, что так продолжаться не может. Я получила ценные осознания, что клиент, турист ответственен за свой отдых, за свои изменения сам, я являюсь проводником, со своей стороны сделаю все на 100 процентов, однако все ситуации я не в силах контролировать. При форс-мажорных ситуациях стала без боязни предоставлять клиенту информацию, варианты решения, дальше он решает сам, как поступить. Когда случались ситуации форс-мажора, я рисовала АСО или моделировала реальность, рисовала по алгоритму НейроКоммуникация. И разрешение ситуаций и обстоятельств складывались лучшим, волшебным образом, каким я вообразить не могла.



И стало легче работать, говорить людям нет, быть не подходящим специалистом. Раньше для меня это была бы катастрофа. Стала понимать и видеть, какие клиенты мне нравятся и с кем я хочу работать. Каждый алгоритм приносил понимание, как применять его с людьми.

У меня появилась одна ученица, которой НейроГрафика нравится. Я очень волновалась, но я провела урок и ученица была довольна. У нее заболел отец на днях и я ей посоветовала порисовать АСО, так как она его практикует, чтобы стабилизировалось и гармонизировалось ее внутренне состояние. Она была очень благодарна, что обучилась методу и теперь может применять его в повседневной жизни.

Во мне зародились проекты по НейроГрафике на будущие годы, которые меня вдохновляют: мастер-классы, марафон, онлайн-школа НейроГрафики, центр Творчества, онлайн-сессии. Библиотека уже заинтересована в том, чтобы я проводила у них кружки по НейроГрафике, так как я приходила с клиентами для проработки их запросов и сбора материала для написания Дипломной работы. Сотрудники слышали наши разговоры, видели, что мы рисуем, обсуждаем темы, соответственно их это заинтересовало. Я записала интервью в библиотеке о методе. Данное видео было выложено на их страницу в Инстаграмм. Для меня это было показателем, что я могу приносить пользу людям. Уже есть мысль создать клуб по НейроГрафике. Это будет для меня следующей темой для проработки.

Когда я проводила сессии при подготовке диплома по Эстетическому коучингу, клиенты ощутили на себе результаты после работы по методу. У всех произошли изменения: кто-то сузил сферу для развития, кто-то получил прибыль в материальном эквиваленте, кто-то получил ценные осознания в ходе работ, а кто-то понял, что он целитель и его способности приносят пользу людям, кто-то увидел себя мультиролевой личностью и отпал запрет на занятие только одной деятельностью.

Я получила тепло и любовь клиентов. Они были так благодарны, что меня это заряжало на еще большие свершения. Видя их восторг, я укреплялась в своих силах как коуч. Я чувствовала себя прекрасно, заряжено, практиковалась в получении навыков коуча. Я понимала, что быть коучем и инструктором - это и есть мое призвание. С детства я учила маленькую сестренку читать, одноклассникам помогала решать задачи и правильно писать, выполнять задания. Далее в студенчестве меня увлекало разрешение ситуаций, их разбор. Я люблю детективы, где отслеживают причинно-следственную связь. И все это уже есть во мне. Мне люди



говорили, что я вещала такие мысли, которые потом вычитывали в книгах по развитию личности. Дома я была судьей, выносила решения по ситуациям, мама и сестренка прислушивались к моему мнению. Я, наконец-то, осознала свое призвание, ведь я не могла его долго найти и признать его.

Есть мысль создать коуч-модель с элементами сказки. Всплывает образ сундука, который на дереве. Чтобы добраться до сундука нужно пройти путь, увидеть свои блоки, взять ресурсы в виде ситуаций, людей, знаний, опыта. Взобраться на дерево и ключом открыть сундук как желаемый результат. И после раскрытия сундука нарисовать фейерверк, чтобы впечатление от достижимой цели усилилось. Можно также дорисовать эффекты и мотивы, чтобы была полной картина. Коучмодель пока на стадии осмысления. Одно из ценных осознаний, что нет вокруг конкурентов, есть единомышленники. Теперь это осознание перевожу и на другие сферы работы. Появилось уважение к другим специалистам и интерес к тому, что они создают.

Почувствовала себя соТворцом своей реальности. Я могу моделировать, планировать, создавать проекты. Мне казалось, что планировать и моделировать это сложно, это требует большого труда и сил. Теперь же с НейроГрафикой понимаю, что все возможно. Планировать и моделировать хочу каждый аспект своей жизни. Каждое дело вижу через призму теорию Метамодерна, вижу этот процесс созидания. Есть в нем и творчество, и рутина, от которой я все время бежала. Но постоянные действия – это и есть двигатель дела, это естественно. Предстоит продажа дома, я уже отрисовала работу по алгоритму НейроКоммуникация, чтобы продажа дома произошла наилучшим путем хорошему хозяину, поблагодарила его за свое детство, за его уют.

Прорисовала новые цели, и я знаю, что они сбудутся. Хочется больше проводить время с собой, знакомиться с собой, с глубинами своего сознания. Хочу передать свои знания людям, показать, что они могут строить свою реальность. Когда клиенты рисуют, они радуются как дети, вспоминаю себя, как рисовали в детстве.

Метод нравится и молодежи, я поработала недавно с будущим выпускником школы, ему нужно выбрать будущую специальность. Был выбор между профессией, которую школьник желал и ему она казалось мечтой, и профессией, которую назначили родители. НейроГрафика помогла сделать выбор в сторону мечты. Я была к этому причастна. Я почувствовала себя проводником человека к самому себе. Когда я вижу, как идет процесс осмысления, приходят осознания, как глаза начинают светиться, то меня переполняет радость и чувство нужности в этот момент, ощущение, что я



стала свидетелем чего-то важного и это приведет к возможным изменениям в жизни клиента. Родителям же сказала, что их поддержка очень важна для молодого человека. Они еще с большим уважением и теплотой начали относиться к сыну.

Часто стала думать о создании онлайн-школы по НейроГрафике. Хочу создать уникальный и интересный продукт, собрать единомышленников и нести в мир добро и пользу. Моя цель была ещё давно в 22 года, когда мечтала о школе искусств. Мне нравится атмосфера обучения. Сейчас школа творчества является для меня как дело души, которое объединяет многие опыты моей жизни. Ещё многому нужно учиться, но я готова к этим изменениям. В ходе написания работ по алгоритму НейроСинтез пришло осознание того, насколько человек многогранен, сколько ролей он проигрывает за всю жизнь! Каждый человек уникален и уже является чудом. Также пришло осознание насколько Ограничивающие программы влияют на жизнь человека.

Как прекрасно, что есть разнообразные методики. Сейчас то время, когда все направлено на отделение от «шелухи», чтобы человек проявился как многогранный Бриллиант и засиял! Мандала рода дала мне осознания, что я благодарю предков за таланты, навыки и опыт. Позволяю себе прожить свою счастливую жизнь, реализовать с помощью энергии рода. Верю, что каждый из них хотел быть счастливым. Мне выпала возможность родиться в интересный, полный чуда век, где стать счастливым возможно. Я позволяю себя быть счастливой и гармоничной. Проработала обиды на родственников и теперь им благодарна за то, кем я стала. Успокоилась.

Также успокоилась по поводу переезда в другой город. Очень благодарна своему родному городу. Раньше относилась к нему враждебно, оказалось это было мое восприятие города. На самом деле он мне дал очень много: мужа, дочь, самореализацию, атмосферу другого любимого города, быструю реализацию желаемого. Пришло понимание, что родной город-это тоже дом, добрый и уютный, ушло чувство бегства и недовольства. Но и пришло осознание, что переезд в любимый город произойдет в лучшее время, это будет как чудо.

Обратилась лицом к теме, которая меня всегда утруждала – тема про зрелость. Ощущение было при проработке темы, что прощаюсь с детством. Никто не придёт и не решит за меня вопросы. Взросление неизбежно. Где-то тешилась надежда, что кто-то придёт на помощь. Но потом я поняла, что я ответственна за себя сама. Интересно, что я всегда брала ответственность, но почему-то было ощущение ожидания. Раньше я отвергала эту тему, мне



казалось, что взрослый человек скучный и неинтересный. Теперь же я отношусь к понятию «зрелость» по-другому. Взрослый человек берет на себя ответственность за свою жизнь, выбирать, сотворять, моделировать, планировать. И это интересно, это творчество.

Для меня жизнь стала открываться как творчество. Стала видеть возможности для проявления себя, своих способностей. Я могу приносить пользу людям. Стала любить готовить, хотя раньше я не понимала, зачем тратить на приготовление еды много времени, когда ее быстро съедают и от твоих трудов не остается и следа. Проработала вкус к жизни. Он проявляется во всем. Я прикоснулась к жизни. Пришло понимание, что я хочу жить в новом качестве и у меня есть все инструменты, ресурсы, учителя, чтобы воплотить свое намерение в жизнь.

По наследству от мамы у меня остался пункт выдачи продукции компании Фаберлик. Я проработала целый кейс о том, что я хочу развивать, как мне продвигаться, как я буду заниматься с консультантами с помощью НейроГрафики. Я все четче стала видеть, что хочу работать не на продажи, а на построение команды, выбрать 1-2 человек и работать с их ограничивающими убеждениями. Стала составлять видение и модель своего бизнеса. Однако случилось так, что в конце кейса я понимаю, что это не мое дело души, что это было мамино дело, а не мое. Я старалась сохранить это дело во имя памяти мамы. Самое интересное, что через несколько месяцев пришло уведомление, что если не достигну определенного статуса в компании, то пункт выдачи нужно будет закрыть. Это был знак. И я закрыла офис и ИП. Я проработала кейс, и оказалось, что это вообще не мое дело, а через некоторое время нужно было закрыть его. Это была чистка моих желаний от других.

Я заметила, что стала понимать, из каких людей хочу создать окружение. Это осознанные, творческие, духовные, материально обеспеченные люди. Если я такой круг создам, то моя дочь уже будет вращаться среди таких людей и будет считать это нормой. Отношения с сестрой выровнялись. Раньше были натянутые, полные осуждения и претензий. Но потом работая с собой с помощью алгоритмов АСО и НейроКоммуникация, отношения улучшились. Я и с сестренкой работала по ее запросам. Она видела результаты, теперь применяет АСО по своему желанию. НейроГрафика сблизила нас.

Моей дочери я не ставила прививки с момента рождения. Это было связано и с моими сомнениями, нужно ли их ставить, не принесут ли они вреда, также ее состоянием здоровья. И вот недавно Я решила все-таки



поставить прививку, но прежде я проработала свои страхи и сомнения с помощью АСО. На следующий день все прошло успешно. Теперь перед каждым походом я рисую алгоритм Нейрокоммуникация или АСО, чтобы все прошло прекрасно.

Прорисовывая по алгоритму НейроСкетчинг, я пришла к восторгу от картины, которая всколыхнула глубинные воспоминания. Картина, как люди поклоняются солнцу, вызвала у меня бурю эмоций. Я вспомнила, как в детстве я рисовала кочевое племя. Я рисовала человечков, вигвам или юрту, люди выполняли разные работы. У меня этот рисунок сохранился. И самое интересное, что когда я начала рисовать картину, у меня всплыли воспоминания, что я в детстве очень любила мифологии: египетскую, римскую, греческую.

Я знала наизусть Пантеон богов. Ждала передачи по телевизору, и вела записи в тетрадке с этих передач. Я выбрала род, страну, где сильны традиции. Меня всегда привлекали танцы, оркестры, группы людей, которые делают общее дело. Даже слезы наворачивались от созерцания гармонии, когда это общее создается.

И ещё я себя почувствовала проводником Творца. Это прекрасное чувство. И в мире столько проводников, и каждый нужен! И тогда мы не являемся друг другу конкурентами, а являемся единомышленниками. Через разные методы, виды деятельности, мы являемся проводниками Творца. Также ещё в ходе прорисовки я поняла, насколько люди маленькие, и насколько Вселенная огромная. Мы как песчинки, пытающиеся что-то делать в этом мире. Это всего лишь часть путешествия. Есть другие миры для исследования. Алгоритм НейроТайминг запустил возможность путешествовать во времени – это, то к чему люди стремятся. А благодаря алгоритму уже можно сейчас прикасаться к своим прошлым жизням, брать от них ресурсы, силу, энергию и воплощать ее в нынешней жизни. Мне понравилось, что можно управлять временем: растягивать, сжимать, вписывать события, тогда жизнь ощущается такой насыщенной и яркой.

НейроГрафика стала для меня тем делом жизни, которым я бы хотела заниматься, развивать его. В мыслях уже есть проекты, которые помогут мне и людям для достижения своих запросов. Даже есть в мыслях предложить НейроГрафику как дисциплину, чтобы уже молодые люди могли стать более развитыми духовно, умели совладать со своими эмоциями, мыслями, чувствовали, чего они желают в своей жизни и претворяли свои проекты в жизнь.



Может, это утопия, но можно сперва на небольших группах экспериментировать и делать аналитические данные, а затем предоставить полную информацию директору школы, или ввести как факультатив.

Я стала дружить с социальными сетями. Хотя раньше их недолюбливала, мне казалось, что я не смогу вести эфиры, писать посты. Однако прорабатывая в НейроГрафике эту тему, я начала относиться к ведению соцсетей спокойнее, с интересом, понимая, что это тоже самовыражение, часть процесса продаж, творческий процесс, микромир, где есть свои жители-подписчики. Я с уважением стала относиться к соцсетям, особенно в карантинный период. Всегда мечтала иметь удаленную работу и сейчас понимаю, что можно проводить сессии и обучение из любой точки мира, из дома, в комфорте и уюте, или в кафе, или в помещении, где очень приятно находиться.

Я люблю НейроГрафику и благодарю Павла Михайловича Пискарева и его команду за предоставленные возможности для реализации. НейроГрафика –это не только метод для трансформации сознания, но и стиль жизни, ось, благодаря которой можно смело жить и быть вершителем своей реальности. Я стала узнаваема с помощью метода, ко мне уже обращаются по сарафанному радио. Я вижу, что люди проявляют интерес и вижу свою сопричастность к этому интересу.

Мне нравится, что в ходе рисования я изучаю себя, культивируется помощь извне. Это значит, что мир, Творец тебе поможет. Я себя ощущаю, как ученик волшебника, потому что начинаю замечать эти изменения. Ощущаю себя как фильме Гарри Поттер или в другой сказке: могу построить свою жизнь, стать творцом своей жизни, и не нужно копаться в прошлом, не нужно заниматься самокопанием. Нужно просто брать симптом и превращать его в ресурс. Можно получить эстетическое удовольствие, результаты, освобождение, анализ, знакомство с собой и творчество. НейроГрафика-это моя любовь и чудо, которое меня воодушевляет и наполняет.

[Ссылка на дипломную работу Мустановой Гаухар в авторском стиле](#)



Работы

Тема: способность проявления через проекты.



Тема: я – успешный инструктор НейроГрафики.





Автор:
Мучник Ирина
Супервизор:
Миколенко Елена

Тема:
Корректировка тревожных состояний методом
НейроГрафики.

1. Введение

Я помню это, как будто это было вчера. Моя первая паническая атака. Мне было 20 лет, и я чувствовала себя умирающей. Беспокойство в моей голове овладело моим телом, и казалось, что я не могу контролировать то, что со мной происходит. В детстве о тревоге не часто говорили и не понимали большинство людей. Клеймо, смущение и стыд заставили меня скрыть эту часть меня. Внешне я была типичным ребенком с жизнерадостным характером. Внутри я боялась повседневной жизни и сосредотачивался на неприятных ощущениях, пронизывающих мое тело.

У меня не было инструментов, чтобы выразить свою внутреннюю борьбу или справиться с ней. Мое внутреннее беспокойство имело такую большую власть и контроль над моей жизнью. Казалось, что никто не понял, и я злилась, когда они этого не делали. Мой путь в подростковом возрасте был похожим, за исключением того, что я все больше умела лучше скрывать свой секрет. Хотя мне очень повезло с родителями, теперь я понимаю, что только после того, как я приняла собственное беспокойство, моя жизнь смогла измениться. Я говорю поворот, потому что это именно то, что ощущается в жизни с тревогой (перипетии, взлеты и падения). Я очень благодарна за то, что нашла лучшее для меня лекарство. Являетесь ли вы сторонником смягчающих мер или нет,

Когда я стала старше, я почувствовала, что большая часть моей жизни «разрушена» моим беспокойством. Я не могла вернуться, но я хотела дать другим то, чего мне не хватало. Я хотела быть человеком, который **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** понимал, через что они проходят. С полной иронией я решила проводить дни в месте, которое в детстве вызывало у меня столько беспокойств.



Вы никогда не знаете, с чем может бороться кто-то, основываясь на ее или его внешности. Тревожность - это реальная проблема, с которой я борюсь каждый день. В прошлом я пряталась за своей внешностью, чтобы другие не узнали о моей войне с внутренней тревогой. Я больше не прячусь.

Во время учебы на степень магистра клинической психологии я была удивлена, узнав, что тревожные расстройства являются наиболее распространенными психическими заболеваниями в Соединенных Штатах, и женщины страдают в два раза чаще. От тревожных расстройств страдают 40 миллионов взрослых в США (18% населения) и каждый 13 человек во всем мире. Болеет каждый восьмой ребенок, средний возраст начала - 11 лет. Тревожные расстройства развиваются в результате множества различных факторов, включая генетику, химию мозга, личность, усвоенное поведение и жизненные события. Тревожность - это естественное чувство и реакция, но когда она становится излишне чрезмерной и появляются физические симптомы, она становится изнурительной. Мое сердце разбивается, когда я узнаю, что, хотя тревожные расстройства хорошо поддаются лечению, только треть страдающих получают лечение.

Я остановился на этом, полагая, что достаточно сильная сама по себе, чтобы контролировать свое беспокойство. Однако он охватил все сферы моей жизни и было настолько ослепляющим, что это было все, что я могла видеть, когда смотрела на себя. На первом году обучения в колледже у меня начались приступы паники, одна из которых была настолько сильной, что я думала, что умру. В этот момент я поняла, что больше не могу контролировать свое беспокойство самостоятельно.

Благодаря тому, что я испытала, я могу понять, почему другие не решаются обращаться за лечением. Если бы я и моя семья знали о ГТР и его распространенности в молодом возрасте, моя жизнь выглядела бы иначе. Я помню, как постоянно чувствовала себя глупым и слабым из-за того, что некоторые вещи были для меня труднее, чем для моих сверстников, и через некоторое время я перестала делиться своими чувствами, потому что это сообщение было также голосом из культуры, которая меня окружала.

Несмотря на мое воспитание, в котором меня заставили поверить в то, что использование терапии и лекарств было грехом, я поняла, изучая психологию, что эти ресурсы - невероятные инструменты, которые могут даже укрепить мою веру. Я осознала, что именно я позволила своей тревоге одолеть меня. Обращение за помощью не было признаком слабости; это был знак силы. Я была храброй! Это осознание позволило мне осуществить свои мечты.



2. Тревожность: понятие, причины и признаки

В настоящее время мы часто используем слова «стресс», «тревога», «беспокойство». Они обладают общим и единым смыслом, характеризующим состояние человека, а именно – волнение, переживания, эмоциональный и физический упадок. Это и понятно, современный мир может «подарить» нам множество трудностей и проблем, которые приходится решать практически каждый день. Одновременно мы понимаем, что для решения большинства задач мы должны быть в «правильном состоянии», нужно иметь силу воли, в какой-то степени храбрость, решительность и многие другие качества, чтобы преодолевать препятствия. Следовательно, нужен контроль над всеми теми эмоциями, которые мы проявляем в этот момент, но не всегда это возможно, не всегда мы можем быть «сильными». Отсюда и стресс, тревога, беспокойство и прочие негативные явления, влияющие на нашу повседневную жизнь. Так же открытым можно оставить вопрос: являются ли стресс, тревога, беспокойство негативной стороной нашей жизни или же они отчасти бывают полезными?

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и д. р.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

Выделяют такие виды чувств, как нравственные, интеллектуальные и эстетические. По классификации, предложенной К. Изардом, выделяются эмоции фундаментальные и производные. К фундаментальным относят: 1)интерес-волнение, 2)радость, 3)удивление, 4)горе-страдание, 5)гнев, 6)отвращение, 7) презрение, 8)страх, 9)стыд, 10)вину.

Остальные - производные. Из соединения фундаментальных эмоций возникает такое комплексное эмоциональное состояние, как тревожность, которая может сочетать в себе и страх, и гнев, и вину, и интерес-возбуждение.

"Тревожность - это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий".

Цель данной работы – применение НЕЙРОГРАФИКИ, как метода коррекции тревожности и представление эффективности этого метода, исходя из собственного опыта.



В этой работе я хочу поделиться своим опытом проживания тревожности и коррекции этого состояния разными методами. Это был длинный путь с разнообразными техниками и практиками. Но сначала я хочу поговорить о том, что такое тревожность.

Тревога относится к проблемам с мышлением и поведением, которые возникают в результате чрезмерного страха и беспокойства. Страх лучше всего описать как эмоциональную реакцию на реальную или предполагаемую угрозу, тогда как тревога сосредоточена на ожидании будущей угрозы. Беспокойство часто можно описать такими словами, как стресс, беспокойство или нервозность.

Каждый день мы живем под определенным давлением, когда беспокойство иногда помогает нам подготовиться к трудным или стрессовым временам. Часто мы можем регулировать чувство тревоги с помощью техник релаксации, хобби, физических упражнений, развлечений или разговоров с кем-то.

В лучшем случае чувство тревоги проходит недолго, и мы возвращаемся к своим обычным повседневным делам без каких-либо серьезных сбоев. Однако в некоторых случаях эти уровни тревоги более интенсивны и продолжительны, и в результате их влияние на нашу жизнь становится более разрушительным и ненормальным.

Тревога классифицируется как расстройство, когда симптомы тревоги становятся хроническими и нарушают нашу способность функционировать в повседневной жизни.

Тревога не всегда легко определяется с точки зрения поведенческого опыта. Один человек может инициировать механизмы преодоления, которые усваиваются из-за плохой концентрации, плохой памяти и поведения избегания. В качестве альтернативы другой человек может проявлять внешнюю тревогу из-за физических симптомов, таких как одышка, потные руки и физическая слабость.

Тревожность человека – это индивидуально-личностная психологическая особенность, обнаруживающаяся в склонности субъектов постоянно ощущать сильнейшую тревогу по незначительным поводам. Зачастую тревожное расстройство расценивается в качестве личностной черты либо трактуется как особенность темперамента, возникающая вследствие слабости нервных процессов.



Вдобавок к этому, повышенная тревожность нередко рассматривается в качестве совместной структуры, объединяющей черту личности и особенность темперамента.

В целом состояние тревожности – это субъективная реакция на личностное неблагополучие. Современной науке неизвестны точные причины, провоцирующие развитие данного состояния, но можно выделить ряд факторов, способствующих зарождению тревоги, среди них выделяют: генетическую предрасположенность, неправильное питание, отсутствие физической активности, негативное мышление, опыт, соматические заболевания, окружающую среду. Многие ученые считают, что уровень тревожности закладывается на генетическом уровне. Каждый индивид имеет специфический набор генов, так называемое «биологическое оформление». Нередко человек ощущает повышенный уровень тревоги вследствие того, что она всего лишь «вмонтирована» в его генетический код. Такие гены провоцируют существенный химический «перекос» в головном мозге. Именно дисбаланс и порождает беспокойство.

Также существует биологическая теория, которая утверждает, что повышенная тревожность обусловлена наличием некоторых биологических аномалий. Тревога может быть спровоцирована неправильным питанием и отсутствием физической активности, которая имеет решающее значение для здоровья. Занятия спортом, бега и другая физическая нагрузка являются превосходными способами снятия напряжения, стрессового воздействия и излишнего беспокойства. Благодаря такой активности человек может направить в здоровее русло гормоны. Большинство психологов считает, что человеческие думы и установки являются ключевыми факторами, воздействующими на их настроение, а, следовательно, на тревожность. Личный опыт индивида также нередко становится причиной беспокойства. Приобретенный негативный опыт может в дальнейшем в сходных ситуациях вызывать страх, который увеличит уровень тревожности и повлияет на успех в жизни. Кроме того, высокая тревожность может быть спровоцирована недружелюбной или новой средой.

В нормальном состоянии, беспокойство является сигналом того, что индивид находится в опасной ситуации, но если уровень тревожности опасности не соответствует со степенью опасности, то такое состояние необходимо исправлять. Неофрейдисты, в частности К. Хорни и Г. Салливан, полагали, что базисной причиной тревожности является ранний неблагополучный опыт отношений, который спровоцировал развитие базальной тревоги. Подобное состояние сопутствует личности всю жизнь,



влияя в значительной степени на ее взаимоотношения с социальным окружением. Бихевиористы расценивают тревожное состояние результатом научения. Согласно их позиции, тревогой является заученная реакция человеческого тела на опасные ситуации. Эта реакция в дальнейшем переносится на другие обстоятельства, вызывающие ассоциацию с известной угрожающей ситуацией.

3. Способы коррекции и преодоления тревожности

Теперь я хочу рассмотреть коррекцию тревожности различными методами такими как:

3.1 Работа с тревожностью в психотерапии

ТИПЫ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

Генерализованное тревожное расстройство - для него характерно стойкое чувство беспокойства без наличия каких-либо реальных причин для этого чувства. Люди с этим расстройством обычно испытывают трудности в учебе и трудоустройстве, поскольку им трудно концентрировать внимание и уделять им внимание. ГТР также может влиять на физическое благополучие.

Социальное тревожное расстройство / социальная фобия - этот тип тревожного расстройства обычно возникает из-за страха быть осужденным и смущения. Люди, страдающие социальной тревожностью, обычно избегают повседневных социальных ситуаций. Этот тип тревожности обычно влияет на функционирование людей в социальной и профессиональной сферах их жизни, заставляя их чувствовать себя одинокими и незавершенными.

Специфические фобии - для них характерны страхи перед определенными ситуациями или объектами. Среди многочисленных специфических фобий можно выделить несколько распространенных примеров, таких как страх перед полетом, страх перед вождением, страх оказаться на улице, боязнь замкнутых пространств или боязнь высоты. Беспокойство, связанное с этими ситуациями, заставляет людей избегать многих ситуаций и влияет на их повседневную жизнь.

Расстройство тревоги разлуки - этот тип тревожного расстройства обычно поражает детей. Тревожное расстройство разлуки характеризуется чрезмерным чувством тревоги в ответ на разлуку с фигурой привязанности.



Симптомы включают чувство беспокойства и беспокойства по поводу возможности потерять фигуру привязанности, трудности с отделением от фигуры привязанности даже на короткие периоды времени, страх заснуть, когда фигура привязанности не находится рядом, и кошмары.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Хотя ОКР является отдельным расстройством психического здоровья, оно тесно связано с категорией тревожных расстройств. ОКР может поражать как детей, так и взрослых. Он характеризуется озабоченностью навязчивыми мыслями (навязчивыми идеями) и вовлечением в повторяющиеся действия (компульсии). Среди симптомов, которые испытывают люди с ОКР, наиболее распространенными являются страх перед микробами и мытье рук, многократная проверка вещей и выполнение действий в определенном порядке. Эти симптомы вызывают сильное беспокойство и мешают повседневной жизни во всех сферах.

ЛЕЧЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ РАССТРОЙСТВ

Исследования показали, что есть несколько эффективных психотерапевтических подходов, которые можно использовать для лечения тревожности. Доказано, что объединение различных подходов, описанных ниже, является эффективным методом лечения тревожности.

Психодинамическая психотерапия - этот подход направлен на изучение нерешенных основных конфликтов, которые могут возникнуть, и которые способствуют возникновению симптомов тревоги. Цель этого типа терапии - помочь людям глубже осознать свои основные проблемы, анализируя подсознание и предлагая интерпретации и разъяснения, чтобы связать текущие симптомы с прошлым опытом.

КПТ - это эмпирический подход, который фокусируется на изменении негативных и иррациональных мыслей, улучшении стратегий выживания и развитии навыков, помогающих человеку регулировать эмоции. В процессе люди учатся бросать вызов и реструктурировать мысли, которые приводят к тревоге, и применять методы релаксации и внимательности, которым они также учатся в терапии.

Экспозиционная терапия - этот терапевтический подход основан на идее, что избегание пугающих ситуаций только повысит уровень беспокойства по поводу этой конкретной ситуации. Исследования показали, что повторное воздействие стимула, вызывающего тревогу, с течением времени уменьшится и в конечном итоге устранил чувство страха и паники.



Поскольку для многих людей просто мысль о том, что они подвергаются воздействию определенного объекта или ситуации, кажется невыносимой, метод, называемый «систематическая десенсибилизация», используется для постепенного уменьшения страха и обучения методам релаксации для борьбы с тревогой.

Терапия осознанности - внимательность определяется как осознанное осознание настоящего момента, поэтому основное внимание в терапии осознанности направлено на то, чтобы помочь людям повысить осведомленность о своих мыслях, чувствах и действиях. Помощь людям в улучшении понимания этих областей может дать терапевту и клиенту возможность внести изменения в неадаптивные области. Терапия осознанности обычно сочетается с другими подходами к лечению различных проблем, включая тревогу, депрессию, расстройства пищевого поведения, расстройства личности и проблемы во взаимоотношениях.

3.2 работа с тревожностью в гештальт терапии.

Нейрографика работает как Гештальт-терапия, давая возможность закрыть все открытые, недожитые, недоработанные процессы.

Тревога является наиболее часто предъявляемым переживанием клиента, с которым встречается психолог в консультационном процессе. На психологическом уровне тревога может проявляться как ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами (Прихожан А.М., 2009).

На физиологическом уровне тревога проявляется в изменении дыхания, в повышении артериального давления, в возрастании общей возбудимости, в специфических ощущениях в грудной клетке, в потливости, в учащенном сердцебиении. Внешними признаками тревоги являются суетливость, двигательное беспокойство, напряженная мимика.

Различают тревогу ситуативную, характеризующую состояние индивида в данный момент, и тревогу как черту личности (тревожность) - повышенную склонность испытывать тревогу по поводу реальных или воображаемых опасностей (Ханин Ю.Л., 1980; Сарасон И.Г., 1972; Спилбергер Ч., 1966).

В гештальт-подходе тревога тождественна «возбуждению» и включает как физиологическое возбуждение, так и недифференцированные эмоции. Основатель гештальт-терапии Ф. Перлз считает: «...формула тревоги очень проста: тревога это брешь между сейчас и тогда» (Перлз Ф., 1994). Вместе с



тем, Ф. Перлз рассматривает тревожность и страх с точки зрения отношения к внешней и внутренней угрозе и рассматривает тревожность как исходно чисто физиологическую реакцию (Перлз Ф., 1995).

С точки зрения гештальт-терапии, тревога возникает при нарушении сбалансированности в системе человек-среда. Постоянное состояние тревоги свидетельствует о заблокированности чувств и желаний, которые не допускаются к осознанию.

В гештальт-терапии тревога, прежде чем подвергаться «переделке», должна быть осознана и присвоена, а не «утешена» и тем самым изгнана из поля осознания. В реальности основной стратегией обращения с тревогой является ее «вращивание», чтобы ее осознать и вернуть в состояние возбуждения (Лебедева Н.М., Иванова Е.А., 2004). Этому могут помочь вопросы и предложения: «Кому адресована твоя тревога?», «Что делает твоя тревога с тобой?», «Стань своей тревогой и прояви себя».

С точки зрения гештальт-терапии, человек может разными способами регулировать свое равновесие с окружающей средой, сталкиваясь с препятствиями на пути удовлетворения своих потребностей. Первый способ – творческое приспособление, позволяющее найти такой вариант контакта с внешним миром, который позволит удовлетворить свои потребности, а также сохранить гармонию как с внешним миром, так и с самим собой. Тревога появляется именно там, где избегается контакт. Поэтому гештальт-терапевт по ходу сессии может идентифицировать, с какой стадией цикла контакта связано переживание тревоги (Захарова Т.А., 2008). Та фаза цикла контакта, в которой появляется тревога, свидетельствует о характерном для клиента механизме прерывания контакта.

В гештальт-терапии с ситуативной тревогой работают так, как этого требует фаза цикла контакта, где за тревогой следует срыв: фрустрируют сопротивление, мешая клиенту растрчивать возбуждение.

Тревогу можно регистрировать в любой момент смены фигуры и фона в цикле контакта. Наблюдения за признаками тревоги и их редукцией делают восприятие сопротивления более ясным. Это помогает терапевту сориентироваться в происходящем, осуществить выбор, с чем в данный момент работать (Лебедева Н.М., Иванова Е.А., 2004).

Стратегии работы гештальт-терапевта с тревогой основаны на понимании необходимости вернуть человеку целостность, то есть помочь объединить себя самого и свою энергию.



Гештальт-терапевт проводит эксперименты, в рамках которых субъект может «соединиться» или вступить в отношения с собственной тревогой (Булбаш И.Д., 2004). Например, клиенту может быть предложено идентифицироваться с тревогой, то есть изобразить трясущуюся фигуру, усилить тип движения, осознать, какие потребности и чувства стоят за этим движением (Петрова Е., Матков В., 2008). Человек может вступить в диалог с тревогой или символизирующей её фигурой, чтобы прояснить чувства и потребности текущего момента. Гештальт-терапевт может предложить клиенту описать свои ощущения, сконцентрировавшись на телесных переживаниях. Задача – помочь человеку понять, что больше подходит в данную минуту. Например, разозлиться на кого-то (испытать гнев) или выяснить, кого или чего клиент опасается (активизировать переживание чувства страха). В общем, все эти эксперименты направлены на увеличение внимания к себе и собственным потребностям в данный момент.

Таким образом, сам факт наличия тревоги в гештальт-подходе понимается как феномен, свидетельствующий о наличии заблокированной энергии, которая может быть возвращена организму специальными методами.

3.3 работа с тревожностью в телесно ориентированной терапии.

Психотерапия тела, ветвь терапии, которая фокусируется на взаимодействии между телом и разумом, основана на принципе работы тела и разума в функциональном единстве. Этот подход к лечению, основанный на нескольких областях науки и психологии, представляет собой универсальную терапию, которую можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой терапии.

В оды психотерапия включает в себя сенсорный, дыхание и методы движения для решения широкого круга проблем психического и физического здоровья, которые могут привести людей искать терапии.

Психотерапия тела, основанная на психоанализе, была разработана психоаналитиком Вильгельмом Райхом, давним учеником Зигмунда Фрейда. Он направил свой интерес к взаимодействию между телом и разумом в создание набора телесно-ориентированных психотерапевтических концепций и техник. Он заметил, что определенные жизненные переживания проявляются характерными способами, и, приняв термин «доспехи характера» для обозначения этих физических и эмоциональных проявлений, Райх разработал ряд техник, направленных как на тело, так и



на разум с целью лечения. Эта работа, которую Райх назвал анализом характера, заложила основу для практики «вегетотерапии», которую сейчас обычно называют психотерапией тела.

Психотерапия тела, которая считается разделом соматической психологии, основана на концепции, согласно которой люди воспринимают мир не только через свои мысли и эмоции, но и одновременно через свое тело. Схожие соматические симптомы мы проживаем при применении метода НГ, используя АСО.

АСО позволяет выявить все телесные блоки, которые записаны в нашем подсознании и сознании в процессе прорисовки: катарсис и проживания по-шагово все уровни Алгоритма. Результат наступает незамедлительно, принося телу расслабление, исцеление, и гармонизацию внутреннего мира.

Этот подход к лечению считается более экспериментальным, чем традиционные формы терапии. Среди его влияний - гештальт-психология, танцевальная терапия, арт-терапия, семейные системы, биология, неврология и дальневосточная философия.

Когда человек начинает телесную психотерапию, первый сеанс может проходить в формате, аналогичном сеансу разговорной терапии. Обычно терапевт сначала проводит оценку, чтобы собрать информацию о проблемах, межличностных отношениях и опыте человека с потерей, травмой и жестоким обращением. Терапевт также будет использовать чтение тела, метод оценки, который помогает определить, как тело человека может передавать важную информацию.

После того, как будут выявлены существующие проблемы и установлены цели лечения, терапевт будет использовать различные методы, предназначенные для повышения осведомленности как о теле, так и о разуме. Эти выбранные методы предназначены для удовлетворения уникального набора потребностей каждого человека, основанного на имеющихся проблемах психического здоровья, наблюдениях за телом и способности человека к пониманию и осознанию.

Терапевты могут включать аспекты диалога в гештальт-терапии, танцевально-двигательной терапии и соматических переживаний, а также следующие техники:

Сосредоточение: терапевт помогает человеку смотреть внутрь и стабилизироваться изнутри.



Заземление: терапевт просит человека, проходящего терапию, настроиться на поток энергии от его тела к земле. Пациентов обучают упражнениям на растяжку, вибрации и дыханию, чтобы помочь им ощутить связь с этим потоком энергии.

Контакт и работа с телом: терапевт использует терапевтическое прикосновение, чтобы привлечь внимание к напряжению тела, поощрить расслабление или поддержать работу человека по адаптации к безопасному прикосновению. Эта практика может включать различные техники, от успокаивающего прикосновения руки к плечу до биодинамического массажа. Работа с телом также может иметь форму танцевальной / двигательной терапии.

Дыхательная работа: основанные на предположении, что люди иногда перестают дышать, когда хотят заблокировать чувства, техники работы с дыханием помогают людям восстановить связь с дыханием, чтобы достичь баланса и расслабления.

Недавние исследования также показали, что телесная психотерапия является одним из потенциальных методов лечения тревожности. Исследование, опубликованное в 2009 году, продемонстрировало большее улучшение у участников, получавших телесную

психотерапию, ориентированную на аффекты, чем у тех, кто получал стандартное лечение. Некоторые исследователи считают, что телесная психотерапия может хорошо работать при проблемах, связанных с тревогой, потому что тревога переживается как физически, так и эмоционально, а физическая и эмоциональная работа, проводимая в телесной психотерапии, может помочь людям снять напряжение, которое они испытывают в результате своего беспокойства. Именно на этом строится эффективность НГ: создание новых чувств, соединяя их графически через нейролинию и активируя новые ощущения в своем подсознании и сознании.

4. Применение нейрографики в коррекции тревожности.

Понимание нейрографики.

Нейрографика. Первая часть слова (нейро) указывает нам на связь понятия с нейронами, нервной системой и сознанием. Графика — это творческая составляющая, связь с изобразительным искусством.



Нейрографика — это авторский арт-метод для трансформации и моделирования жизни. Как говорят, приятное с полезным: решайте проблемы и занимайтесь творчеством одновременно.

В основе нейрографики такие психологические подходы, как гештальт-терапия и теория поля Курта Левина. Есть границы личности и границы ее обитания, а все остальное находится в поле неизвестности. Нейрографика работает с полем личности, средой и неизведанным. Также нейрографика опирается на теорию геометрических символов Юнга: круг, треугольник, линия — все эти символы откликаются через нашу глубинную психику. В нейрографике идет обращение к архетипу через символы. Поэтому здесь еще важен арт подход, теория Кандинского, вклад Полака, о том, как фигуры отражаются в нашем эмоциональном и интеллектуальном поле. И, в конечном счете, за счет нейро лингвистического программирования нейрографика позволяет моделировать реальность.

Нейрографика, как метод, доступна в освоении и проста в применении. Это одна естественных техник самопомощи. При освоении принципов базового алгоритма нейрографики, любой человек может использовать этот метод рисования для снятия ограничений и гармонизации своего текущего эмоционального состояния.

Нейрографика – это безопасное пространство для проживания эмоций, в том числе и сильных. Это метод, изменения в состоянии и отношении к теме, вопросу или проблеме происходят уже во время рисования. Снижение напряжения происходит через рисование линий и фигур.

Нейрографические рисунки удивительно похожи и повторяют клеточные структуры или космические объекты. Рисуя нейрографику, можно сказать, что мы рисуем нейронные связи и структуры сетей головного мозга. Такое рисование удивительно быстро меняет эмоциональное состояние человека. Рисуя нейрографику по определенным алгоритмам и последовательности, человек настраивает свое эмоциональное состояние и уравнивает отношение к теме или проблеме, которая в данный момент его волнует.

А дальше, постепенно настраивается и трансформируется реальность. Даже случаются чудеса – вдруг появляются нужные люди или открываются возможности, о которых и не задумывался раньше. Нейрографика помогает навести порядок в жизни и справиться не только с самими проблемами, но и с причинами, которые к ним привели.



Этот уникальный инструмент соединяет психосоматику, бодинамику, дыхательные практики, внимание, активизирует творческий интеллект, помогает преодолеть барьер разума между сознательным и подсознательным, подключая к терапии всю силу и мудрость тела....

Метод нейрографики — это современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель. Нейрографика в современном понимании — это воплощение идей Юнга, которые были сформулированы великим психологом и стали основой теории графических образов. Суть и смысл этой методики можно рассматривать как исследованное и приведенное к системе стремление человека визуализировать образы своих проблем, картины мира, чтобы придать им наглядное представление.

В основе метода лежит синтез идей Юнга, теории гештальт-терапии и теории поля, однако, последнее в картине несколько спорно. Если задаться вопросом, что такое нейрографика, то уместнее всего вспомнить о знакомой многим из нас привычке в моменты сильного напряжения, связанного с решением сложной задачи, рисовать круги, треугольники и даже объемные фигуры.

Хотя любое творческое самовыражение так или иначе полезно для нас, Нейрографика идет глубже, чем многие думают. Это нечто большее. Это изученный, проверенный и профессионально применяемый метод лечения, который в настоящее время помогает тысячам людей по всему миру. Выполнение художественной и творческой деятельности в присутствии сострадательного и опытного терапевта может помочь каждому из нас лучше справиться со своими эмоциями, узнать больше о себе и обрести чувство спокойствия.

Нейрографика как методика коучинга основана на систематизации зрительных образов, которые мы выносим на рисунок в период постановки, формулирования и решения сложной проблемы.

нейрографика — это техника переноса образа проблем или сложных ситуаций в зрительные образы, инструмент визуализации и осознания проблемы как системы вопросов и ответов, которые на бумаге обретают видимые связи и становятся более понятными для восприятия, что позволяет найти простые пути выхода из кажущихся запутанными ситуаций.

Как же Нейрографика может помочь человеку с тревожностью. На мой взгляд нужно начать с принципов Нейрографики.



10 принципов нейрографики:

1. Образ интегрирует смыслы. Образ дает нам возможность собрать большое количество смыслов в одном изображении. Для тревожного человека это значит что когда он видит образ и придает ему смыслы это его успокаивает и интегрируют его состояние тревожности в более положительные.

2. Смыслы концентрируют состояния. У каждого человека есть своя уникальная эмоциональная реакция на определённое состояние. Это личный опыт, набор эмоций или набор каких-то представлений.

3. Проблема всегда порождение разума. Всё живое, за исключением человека, существует просто, естественно, в потоке. Когда человек думает о тревожности, он сам задаёт смыслы, он погружает себя в мир противоречий, дуальности. К тревожному человеку приходит осознание что этой двойственности нет нигде, кроме как в его сознании.

4. Решение обладает качеством бионики. На мой взгляд не возможно объяснить и научить тревожного человека как правильно справляться с его состоянием. Качественное решение задачи почти всегда иррационально, так как оно требует реорганизации бессознательных процессов. Решение, которое не обладает качеством бионики, не проникает внутрь, не вызывает у нас импульса к жизни, не является истинным решением. В этом смысле Нейрографика - это биоключ к решению наших проблем.

5. Гармония ведет к удовлетворению. Гармония – это чувство, которое хочет переживает каждый человек: гармония с окружающей средой, с космосом, с самим собой. А удовлетворение – это следствие состояния гармонии. Люди, рисуя Нейрографику, через достижения гармонии на своем рисунке приходят к состоянию удовлетворения, и далее – к ощущению счастья. Это то состояние которого так не хватает человеку с тревожностью.

6. Вселенная уместается на острие карандаша мастера. Нарисовать можно всё! Нейрографика позволяет нарисовать прошлое и будущее, создать модель отношений, изобразить мечту, любое чувство. Внутри одной системы - одной нейрографической картинке - с помощью маркера, мы можем примирить противоречия.

7. Любая задача имеет графическое решение. Абсолютно любая задача может быть переведена в графику, символ, образованный знаками. Этот



символ является основанием для визуального мышления. И тогда трансформация знаков ведет к трансформации символа. Изменение символа, производимое по определенному алгоритму Нейрографики, позволяет запустить механизм мышления таким образом, что это приводит к решению поставленной задачи.

8. Плоскость рисунка не имеет границ. В Нейрографике плоскость листа и рисунка не имеет границ. Границы листа условны.

9. Мир состоит из фигур и линий. Когда мы проживаем какой-то фрагмент жизни, мы создаём фигуры, вокруг которых построена наша деятельность. Но часто нам не хватает линий, которые объединяли бы фигуры, т.е. перехода от события к событию. Таким образом, фигуры и связывающие их линии – это жизненно важный процесс. Нейрографика соединяет мир и отдельные его элементы (фигуры) посредством нейрографических линий. Из моей профессиональной деятельности психотерапевта я обратила внимание что тревожному человеку зачастую не хватает поддержки извне, так же как и внутренней.

10. Рисовать просто. Визуальное мышление возникло в сознании человека намного миллионов лет раньше, чем сформировалась речь. Рисование – это один из способов ведения диалога как с самим собой, так и с людьми на самые различные темы и по поводу самых разных обстоятельств жизни. Нейрографика помогает воссоздать этот необходимый для развития мозга каждого человека навык коммуникации, который так необходим для тревожного человека.

Принципы рисования в нейрографике просты и понятны. Возьмите лист бумаги и маркер (ручку), задумайтесь над своей проблемой и просто рисуйте то, что приходит вам в голову. Вы заметите, что поверхность листа постепенно заполняется фигурами – это ассоциативное отображение образов ваших проблем и вопросов.

К основным фигурам нейрографического алфавита относятся:

1. Круг – элемент в области эмоционального интеллекта несёт такие значения как: гармония, целостность, безопасность, источник энергии. Каждый раз, когда мы рисуем его, мы обращаемся к энергии Творца, к Вселенной, получаем необходимые ресурсы для решения задачи.

2. Треугольник – воплощение энергии конфликта. Треугольник приносит в жизнь движение, активность, острые моменты. Также несет в



себе процесс изменения. Используется, когда нужен контролируемый конфликт, приводящий к изменениям.

Запускает эти самые изменения. Можно использовать только опытным нейрографам, пользователям не рекомендуется, чтобы соблюдать экологию использования метода.

3. Квадрат – это изображение энергии надежности, стабильности, рефлексия. Используется для того, чтобы зафиксировать нужный результат по любому жизненному вопросу на необходимый срок.

4. Нейрографическая линия показывает, как работает энергия, которая связывает предыдущие три элемента. Является связующим элементом и помогает запустить энергию изменений. Количество линий переходит в качество.

Не ищите в полученной “карте подсознания” прямых связей с реальностью — это всего лишь графическая интерпретация того, что сейчас происходит в вашем подсознании. Не пытайтесь расшифровать образы — они не имеют прямой когнитивной связи с вашей картиной мира. Полученная карта — это и есть ваш внутренний мир, который нашел выход в зрительную область. Ваше подсознание найдет ответы, если вы станете выносить вопросы на бумагу, не стремясь заикнуться на проблеме, постоянно обдумывая ее.

Нейрографика — это метод решения сложных задач с помощью вывода их в подсознательную сферу, обращение к зрительным образам, характеризующим ситуацию. Если вы вывели проблему из области постоянного напряженного обдумывания, то подсознание эффективно опишет ее своими символами и найдет пути решения, ранее просто не приходившие вам в голову из-за заикленности на стандартных вопросах.

Рисуйте свой мир ассоциативно — и вы увидите, как много сторон реальности скрыто от вас за стеной устоявшихся представлений!

Выбирая различные методики в симбиозе с НГ, можно активно работать со своей тревожностью, можно к ней просто приближаться, рассматривать, можно вести с ней разговор, можно ее понять. любая тревожность может занимать в нас больше места, а может - меньше.



Метод НГ может фактически продемонстрировать их величину фигурами на листе бумаги. НГ делает очевидными, то есть нарисованными, все элементы композиции: тревожность - как часть меня, в каких-то пределах я могу его увеличивать и уменьшать, разжимать и сжимать - как кулак, как грудную клетку.

Я овладела своей тревожностью, нарисовав его на бумаге, уменьшив его размеры графически и конвертировала в позитивные ресурсы! А так же, познав метод НГ, Я открыла для себя много нового: рисование в потоковом состоянии, вкладывание смыслов, планирование, гармонизация внутреннего пространства и многое другое, возможно мне еще не раскрывшееся...

Уникальный метод Нейрографика помогает людям любого возраста, расы и происхождения исцеляться от тяжелых переживаний и эмоций, таких как тревожность и беспокойство, и справляться с ними. Нейрографика помогает тем, кто борется с травмой, и тем, у кого диагностирована неизлечимая болезнь, справиться с реальностью своих ситуаций.

Нейрографика имеет потенциальную пользу для всех нас, помогая «укреплять самооценку и самосознание, развивать эмоциональную устойчивость, способствовать пониманию, [и] уменьшать и разрешать конфликты и страдания». Тем не менее, этот метод также помогает тем, кто имеет дело с тревожными расстройствами. Нейрографика, особенно в сочетании с другими методами лечения:

Успокаивает нервную систему.

Некоторые алгоритмы Нейрографики медитативные, тихие и успокаивающие, что помогает снять симптомы стресса, нервозности и раздражительности. Спокойный ум лучше справляется с тяжелыми эмоциями и переживаниями. Нейрографика помогает разрешить глубокие внутренние конфликты посредством значимых моментов спокойствия. Со временем этот опыт помогает людям в целом чувствовать себя более мирно в повседневной жизни.

Поощряет самовыражение.

Многие из нас борются с тревогой, связанной с мыслями, чувствами или событиями, о которых мы не можем или не хотим говорить вслух. Нейрографика помогает нам безопасно выражать себя. С помощью вдумчивых упражнений и под руководством сострадательного и опытного терапевта люди с тревогой могут научиться выражать свои чувства творчески



и конструктивно. Творческое самовыражение помогает каждому из нас соединяться с переживаниями и эмоциями здоровым и полезным образом.

Повышает самосознание.

Когда мы занимаемся творчеством, мы часто открываем для себя новые аспекты, о которых раньше не знали. Это явление особенно отчетливо проявляется в контексте сеанса нейрографики. Посредством медитативных, выразительных упражнений, люди обретают повышенное чувство самосознания. Когда мы сосредотачиваемся на творческой деятельности, гораздо легче понять и отождествить себя с чувствами и переживаниями, которые существуют за пределами нашего сознательного разума.

Вот например, есть у тебя какое-то внутреннее переживание, очень глубокое, а может даже и на поверхности, но ты не можешь понять причины этого состояния или даже обозначить его словами...Это первичное восприятие возникающее в нейрографическом изображении есть скорее отображение глубинные, жесты продвижения твоего бессознательного, выраженные графически; они несут определенную эмоциональную нагрузку и обладают очевидными ценностями восприятия. И через эти ценности восприятия с помощью метода НГ все скрытые блоки трансформируются в позитивные ресурсы, динамику, движения и новые начинания...

Базовый алгоритм – это Конституция нейрографики. Он неизменен. На Базовом алгоритме строятся все остальные алгоритмы и техники. Базовый алгоритм является одним из четырех активов нейрографики. Остальные три актива: термин “Нейрографика”, термин “Нейрографическая линия” или “Линия Пискарева” и “принцип сопряжения” или “принцип Пискарёва”.

Базовый алгоритм состоит из семи шагов, и является основой всех алгоритмов Нейрографики.

Шаги Базового алгоритма:

1) Тема 1.0.- это та задача, которую вы хотели бы решить с помощью нейрографической работы. В данной работе это тревожность.

2) Композиция- Все алгоритмы нейрографики основаны на Базовом алгоритме, кроме второго пункта – композиция. Композиция Базового алгоритма может меняться в зависимости от поставленной задачи с алгоритмом который мы рисуем. Это размышления, сценарий вашего проживания. Мы набираем объекты на листе. В то время как в АСО



композиция, это проекция исходного состояния – вы «выплескиваете» свое напряжение на бумагу. Выброс должен быть хаотичным и занимать весь лист. Возьмите любой приглянувшийся карандаш в руку и положите перед собой лист. Сформулируйте проблему или представьте разницу между желаемым и тем, что есть сейчас. Подышите, вспомните все эмоции по этому поводу, а затем резко выместите их на бумаге (резко водите по бумаге карандашом 3—4 секунды). Можете закрыть глаза или даже прокричать свою проблему "выплеснуть" все, что накопилось у Вас внутри. В итоге получится обычная загогулина. "Это своего рода аватар вашей проблемы", — КАТАРСИС.

3) Сопряжение - работа с округлениями приводит нас в состояние любви. Посмотрите на лист, Вы увидите множество пересечений линий. Их нужно скруглить. В рисунке не должно быть острых углов: они символизируют внутренние конфликты. Слишком мелкие можно зарисовать полностью". Когда идет процесс скруглением, удивительным образом приходит спокойствие и расслабление. Необходимые состояния для тревожного человека. "При этом мы как бы балансируем себя изнутри, поэтому уходит стресс. Важно отслеживать свое состояние: если во время рисования приходят какие-то мысли, позволяйте им появляться, наблюдайте за ними. При таком рисовании очень много вещей выходит на поверхность. После таких работ люди могут даже сменить полностью гардероб или образ жизни. Когда рисуешь, можно со своим рисунком разговаривать, проговаривать отдельные моменты — если, конечно, вы чувствуете, что вам этого хочется. Общение с листиком — не признак сумасшествия, а наоборот, осознание своего рисунка. После нескольких работ вы уже легко будете чувствовать, в каком месте можно делать маленькое закругление, а где — более плавное и тягучее. Когда рисуешь нейрографику, такое интересное состояние бывает: рука рисует, а глаз удивляется. Это, к слову, первый признак того, что вы все делаете правильно". Сразу всех острых уголков на своем рисунке можно и не заметить. Тогда лучше посмотреть на него с расстояния вытянутой руки или попросить взглянуть на вашу работу соседа — он свежим глазом быстрее сможет найти "остроты"..

4) Интеграция. Есть мы-и есть мир вокруг. Вы же не можете существовать по отдельности — нам нужно общаться с миром, вписаться в него Мир — это белая (чистая) часть на листике. Наша задача — это выстроенную фигуру, которая в центре. После того, как Вы добавили линии, снова скруглили углы, которые у Вас появились. На этой стадии Вы принимаем мысль, что Вы в мире не одни, вокруг Вас есть люди и ресурсы, которые могут Вам помочь в решении Вашей задачи. Как я уже говорила



ранее поддержка или осознание ее очень важна для тревожного человека чтобы благополучно справиться со своей проблемой.

4.1 Фигура – это мы сами и фон- это внешний мир. По своему самочувствию необходимо добавить фигуры: круг, треугольник и квадрат. Для работы с состоянием тревожности очень важно прорисовывать круги. Круг- как символ целостности гармонизирует, треугольник, наоборот, вносит движение и динамику, а квадрат — это стабильность и надежность. Фигуры можно найти в своем рисунке или же просто добавить поверх него, руководствуясь своими чувствами. Затем Вы можете объединить их со всеми линиями рисунка.

4.2 Архетипирование-После того как Вы округлили углы в своем рисунке и связали его с миром, Вы продолжаете дополнять его, вводя другие цвета и объединяя ими фрагменты. На этом шаге прорабатывается способность принятия большего и появляется прилив мотивации на волнующую Вас тему.

5) Линии поля - это сквозные линии, проходящие через весь рисунок, в некоторых местах по уже существующим линиям. Завершить рисунок нужно линиями поля. Это нейрографические линии, которые идут через весь лист. Как будто Вы смотрите на что-то большее через лист, например, на горы или на облако, или мысленно обращаетесь к Высшим силам ко Вселенной с просьбой и проводя линии поля отпускаете свои мысли приобретая свободу и гармонию своего внутреннего мира. Это этап идентичен синхроничности со Вселенной, привлечение энергии для реализации Ваших желаний либо трансформации в позитивные ресурсы. Ощущение силы и опоры, поддержки помогает тревожному человеку качественнее и быстрее выйти из некомфортного состояния.

6) Фиксация - это выделение самой значимой фигуры. Фиксация – это постановка точки в конце предложения. Фиксация – это принятие решения. Фиксация – это завершение работы.

7) Тема 2.0. - когда весь алгоритм пройден, настало время подвести итоги вашей работы

На мой взгляд применение каждого алгоритма может помочь в работе с тревожным состоянием в зависимости от его природы.

1. Алгоритм снятия ограничений (коротко – АСО) можно назвать самым популярным, самым универсальным алгоритмом нейрографики. Композицией



в нем будет являться выброс (катарсис). Катарсис является графическим отображением негативных переживаний и тех жизненных тем, которые вас действительно волнуют.

Смысл АСО в том, что жизнь выравнивается и явления начинают синхронизироваться.

Уникальный Алгоритм АСО в методе НГ позволяет вовремя заметить и осознать нежелательную эмоцию, проанализировать ее истоки, сбросить мышечный зажим и расслабить тело, привлечь заранее заготовленный "дежурный образ"- психологическая коррекция... приятного события в своей жизни, и трансформировать отрицательное эмоциональное состояние в позитивные ресурсы, что дает человеку возможность посмотреть на себя со стороны и принять новый образ Своего счастливого Я .

Как пример использую свои работы для полной наглядности. В этой работе можно проследит из описания как меняются эмоции и чувства тревожного человека.

1. Тема - Самореализация, 25 слов. Все слова негативные и неприятные к осознанию Чувства и эмоции - Растерянность, неясность.

Телесные ощущения - Напряжение во всем теле и смятение.

7. Тема 2.0. - Вижу путь, 27 слов. Чувства и эмоции – Ясность и гармония. Телесные ощущения - Тело расслаблено

2. Алгоритм НейроКомпозиция. Моделирование – это метод формирования реальности, собственной жизни. В моделирование есть ключевое понятие - концептуальность. Мы смотрим на объект не менее чем с трех различных точек зрения. Тревожны человек не всегда понимает, что происходит вокруг, так как тревога блокирует все. Таким образом человек создает тот мир, который он описывает. Как художник он получает тактильные и визуальные ощущения. В этот момент тревожному человеку может показаться что он обманывает себя. Но на самом деле он начинает управлять состоянием, в результате чего возникает необходимое мышление для коррекции тревожного состояния.



1. Тема – Самореализация. 25 слов.

Образ темы – пустота. Чувства и эмоции – страх и сомнения. Телесные ощущения – сжало грудную клетку и напряглось все тело.

7. Тема 2.0. – Новая Я. 35 слов. Появляется чёткое понимание страхов и что это всего лишь моя иллюзия.

Вселенная большая и в ней хватит всем места для реализации. Желание двигаться вперед. В животе ощущение парящих бабочек, что для меня значит счастье.

3. Алгоритм НейроКолор. Обычно люди чувствуют и понимают, что мир един. Но иногда в их сознании отсутствует универсальная модель бытия. Из-за этого им бывает сложно связывать между собой вещи и явления. Алгоритм «Нейроколор» (цветодрама) позволяет с помощью цвета моделировать свой диалог со Вселенной. цвета могут влиять на наше настроение и то, как мы воспринимаем мир. раскрашивание использует логику, чтобы выбрать, какой цвет использовать, используя аналитическую часть мозга. Когда дело доходит до решения, какие цвета смешивать и сочетать, это задействует творческую сторону мозга. Вы лучше контролируете свое зрение, а также координацию и мелкую моторику. Раскрашивание также является хорошим способом связаться со своим внутренним ребенком, поскольку возвращение в детство поможет вам вспомнить более счастливое время без стресса и забыть о проблемах своей взрослой жизни. Раскрашивание может быть очень расслабляющим, когда вы раскрашиваете круги.

Тревога и панические атаки могут вызывать мысли о смерти, тошноту, головные боли, постоянное беспокойство, озноб, бессонницу и многое другое. Раскрашивание может помочь вам глубже погрузиться в состояние расслабления, успокаивая миндалину, часть мозга, которая держит людей в панике и беспокойстве, подавляя эти реакции и помогая вашему мозгу расслабиться.





1. Тема: " Я энэрготерапевт". Настрой на работу с использованием цвета. Актуализация 25 слов. Испытываю волнение перед началом работы, чувствую себя в растерянности. Я чувствую напряжение во всём теле и немного побаливает голова. Делаю дыхательные упражнения. Я чувствую, что мне нужно расслабиться и успокоиться.

7. Тема 2.0 : "Моя самооценность." 30 слов. У меня есть все ресурсы нужно больше верить в себя с каждым днём я становлюсь успешнее нужно заявить о себе миру и мир откликнется в ответ.

4. Алгоритм НейроСкетчинг. Скетчинг – это быстрое рисование, эскиз, «рисунок на ходу», профессиональный навык создавать быстрые изображения. Скетчинг помогает быстро распознавать и запечатлевать объект; во-вторых, чтобы прорабатывать рисунок в особой нейрографической технике. Скетчинг также помогает более эффективно организовывать свои мысли. Таким образом алгоритм НейроСкетчинг позволяет тревожному человеку прикоснуться к себе через работу с автопортретом, понаблюдать за состояниями и интегрировать их . Также можно поработать с образами, объектами, местами которые вызывают тревожное состояние.



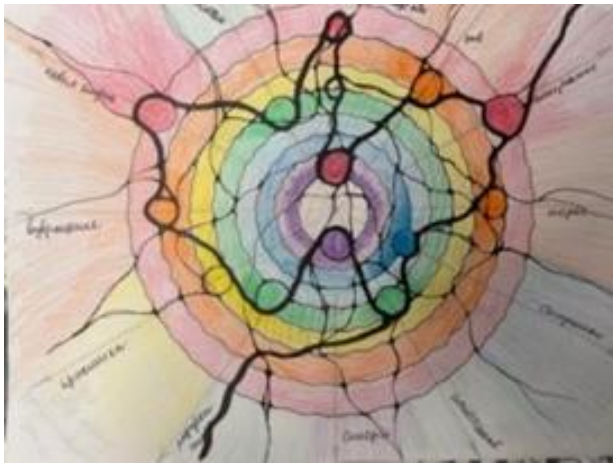
1.Тема. "Образ себя принятия." 25 слов. Писались не легко и много негатива. Я испытываю интерес и волнения в то же время. В ожидании процесса.

7. Тема 2.0 30 слов. "Духовная трансформация личности. "Состояние уверенное, спокойное. глаза светятся. улыбаюсь. Появилась идея поработать с символом Лотоса.

5. Алгоритм НейроМандала. Манда́ла – сакральное схематическое изображение либо конструкция. Она используется в буддийских и индуистских религиозных и эзотерических практиках. Манда́ла – это круг, изображение Вселенной и инструмент для достижения гармонии.



Мандала включает в себя всю наполненность мистического, которую человек пытается вместить в свое сознание.



Постоянное вычерчивание, рисование мандал приводит людей в состояние гармоничного, легкого и приятного взаимодействия с миром, все налаживается. Также этот алгоритм позволяет поработать с чакрами. Как правило тревога живет в первой чакре. Таким образом спомощью нейрографики мы можем поработать как с этой чакрой отдельно, так же как и со всеми в системе.

1.Тема: "Личный бренд." 27 слов. Испытываю небольшое волнение и напряжение в теле. Не совсем понимаю, что мы будем делать.

7. Тема 2.0 "Только вперед." 35 слов. Стало внутри спокойнее, тревога растворилась, поняла, что доросла до новых проявлений и стало меньше ограничений, это слышалось хорошо в теле когда рисовала новый путь.

6. Алгоритм НейроСинтез - это полное сочетание всех ипостасей человеческого существа (телесности, чувств, интеллекта и духовности), то есть это одновременно тело, персона, интерперсона и трансперсона. В случае с повышенной тревожности с помощью этого алгоритма мы можем поработать с телом увеличивая его и позволяя себе быть в етом состоянии. Также мы можем уменьшать тревогу (эмоции) до комфортного нам состояния. Таким образом, корректируем его.



1.Тема: «Анализ выделенных или зафиксированных ролей». Актуализация. 40 слов. Мне хочется проработать эту тему ещё раз. И обратить больше внимания на роли выделенные в предыдущем рисунке. Чувствую небольшое волнение. Но также возрастающей интерес и желание приступить к делу.



7. Тема 2.0 "Организация своей частной практики." Четкое видение пути и новые идеи. 43 слова. Я осознаю, что всё возможно. Хочется начать действовать. Полна решимости.

7. Алгоритм НейроКонтакт. Все каналы коммуникации в жизни предполагают взаимные интересы. Задача алгоритма «Нейроконтакт» – построить взаимодействие, которое было бы интересно каждому из участников, внести что-то новое и убрать ненужное из взаимоотношений. Нейрографика позволяет нам работать с системой взаимоотношений через моделирование нейронных связей таким образом, чтобы в них могли образоваться необходимые условия для будущей коммуникации. И не важно, будет это один человек или группа, конкретное событие или нечто абстрактное. Например, тревожное состояние связано с агрофобией. С помощью этого алгоритма мы можем установить благоприятный контакт с окружающим миром и так им образом снизить тревожность.



Если тревога связана с кем-то или с чем-то мы можем растворить его в пространстве применяя этот алгоритм. Таким же образом мы можем поработать с внутренними частями или ролями которые вызывают у человека тревожное состояние.

НейроКонтакт - отсоединение.

1. Тема: Избавиться от долгов. 27 слов- слова отягощающие - обязанности, ограничения, нервоз, ежемесячные выплаты, беспокойства!. Перед написанием слов ощутила жажду. Ком в горле, навернулись слезы.

7. Тема 2.0 35 слов. "Я готова к дальнейшей жизни без долгов." Вижу решение и шаги. Желание действовать. В теле много энергии. Улыбка на лице. Чувство уверенности и воодушевленности

8. Алгоритм НейроЦель. Цель – Достижение – Результат. Если тревожное состояние связано с будущим то на мой взгляд это отличный алгоритм для работы. Цель – это объект, который служит задаче формирования дискомфорта, следствием чего является акт действия (деятельности). Чем ближе цель к сознанию, тем точнее она выполняет свою задачу. Цель – это мотиватор сознания на активную деятельность.



Чтобы цель в этом качестве работала постоянно, ее необходимо поместить внутрь сознания. Рисование цели в виде звезды – это инструмент, который позволяет жить активно, потому что интерес к действию задается не любопытством, а количеством стимулов, которые человек позволяет себе принять в жизнь, таким образом исключая тревожность.



Нейроцель. Мотивирующая звезда.

1.Тема1.0 Моя профессиональная реализация. 32 слова, чувство решимости идти к успеху. Раскладываю свою цель на задачи по направлениям. Сразу становится жарко. Определяю свои мотивирующие ценности. Состояние сосредоточенности. Напряжение в теле, боль в голове.

7. Тема 2.0 " Я востребованный и известный коуч" 35 слов. Цель поставлена, только в перед! Энергии много, тепло и комфортно. Осознала свои истинные цели на пути к желаемому результату

9. Алгоритм НейроТайминг. Задача алгоритма «Нейротайминг» состоит в том, чтобы через интегрированную практику определить ключевые точки будущего, проложить к ним собственный маршрут, создать свой, не



зависящий от внешних обстоятельств ландшафт будущего. Работая с линиями времени, мы создаем уникальное бытие. На мой взгляд умение выстраивать и моделировать линию своего будущего очень важно при работе с тревожными состояниями. Осознание маршрута, действий и цели помогает уменьшить тревогу о будущем.

Алгоритм НейроТайминг

Линии времени на 5 лет.

1Тема: "Создание онлайн школы" 30 слов. Волнение от неизвестности. пристальное внимание, дыхание замедлилось, плечи наряжены.



Тема 2:0. " Успешная онлайн школа." 40 слов. Вижу свой план развития на 5 лет. Чувствую интерес к будущему, уже сейчас рождаются мысли и планы. я ощутила лёгкость и восторг, я вижу яркость и уверенность перспективы, чётче осознаю свои задачи и цели и очень довольна результатом.

Нейрографика, как метод, доступна в освоении и проста в применении. Это одна естественных техник самопомощи. При освоении принципов базового алгоритма нейрографики, любой человек может использовать этот метод рисования для снятия ограничений и гармонизации своего текущего эмоционального состояния.

Нейрографика – это безопасное пространство для проживания эмоций, в том числе и сильных. Это метод, изменения в состоянии и отношении к теме, вопросу или проблеме происходят уже во время рисования. Снижение напряжения происходит через рисование линий и фигур.

Нейрографические рисунки удивительно похожи и повторяют клеточные структуры или космические объекты. Рисуя нейрографику, можно сказать, что мы рисуем нейронные связи и структуры сетей головного мозга. Такое рисование удивительно быстро меняет эмоциональное состояние человека. Рисуя нейрографику по определенным алгоритмам и последовательности, человек настраивает свое эмоциональное состояние и уравнивает отношение к теме или проблеме, которая в данный момент его волнует. А дальше, постепенно настраивается и трансформируется реальность. Даже случаются чудеса – вдруг появляются нужные люди или открываются возможности, о которых и не задумывался раньше.

Нейрографика помогает навести порядок в жизни и справиться не только с самими проблемами, но и с причинами, которые к ним привели.

На мой взгляд нейрографика значительно помогает людям, борющимся с тревогой. Понимание нейрографики показывают, что этот вариант дополнительного лечения полезен людям любого возраста и происхождения. Нейрографика помогает излечить тревогу, помогая нам почувствовать спокойствие, выразить себя и стать более самосознательными. В рамках комплексного плана лечения нейрографика может стать поистине преобразующим вариантом лечения для тех, кто ищет исцеления от тревожных расстройств.

Невероятно богатые нейролинии. Когда вы смотрите, вы чувствуете, как ваше учащенное сердцебиение начинает замедляться, и острые углы



вашей паники начинают сглаживаться. Маркеры и карандаши попадают вам под ногти и в щели на ладонях, когда вы отмечаете бумагу с детской беззаботностью. Вы делаете глубокий вдох, впервые за несколько дней чувствуя себя по-настоящему в безопасности. Вы наслаждаетесь успокаивающим царапанием цветного карандаша на гладкой бумаге для рисования и нежно выдыхаете, наблюдая, как мандала оживает в ярких тонах. После того, как я так долго был в ловушке беспокойства, эти моменты кажутся такими приятными. На сеансах нейрографики вы обнаруживаете новое чувство удовольствия, творчества и спокойствия.

Работает ли Нейрографика при тревоге? Для многих ответ - да. Нейрографика помогает уменьшить симптомы тревоги. Однако она не заменяет психотерапию или фармакотерапию и, как правило, лучше всего работает в сочетании с другими методами лечения.

И так в один прекрасный день я познакомилась с методом Нейрографики. Искусство использовалось на протяжении тысячелетий как средство общения, самовыражения, группового взаимодействия и разрешения конфликтов. У искусства тоже есть исцеляющий потенциал. Нейрографика может помочь детям, подросткам и взрослым исследовать свои эмоции, повысить самооценку, справиться с зависимостями, снять стресс, улучшить симптомы тревоги и депрессии и помочь справиться с физическими заболеваниями или инвалидностью.

Нейрографика включает использование творческих техник, чтобы помочь людям выразить себя и изучить психологический и эмоциональный подтекст в своем искусстве. Под руководством терапевта вы можете «расшифровать» послания в их работе - символы и метафоры - что может привести к лучшему пониманию ваших чувств и поведения, чтобы вы могли понять и затем решить свои более глубокие проблемы.

Для успеха Нейрографики не требуется никакого художественного таланта, потому что терапевтический процесс связан не с художественной ценностью работы, а с поиском ассоциаций между сделанным творческим выбором и внутренним разумом клиента. Созданные произведения искусства можно использовать в качестве инструмента для пробуждения скрытых воспоминаний и рассказа определенных историй, которые иначе было бы трудно вспомнить. Во многих случаях Нейрографики можно использовать в сочетании с другими психотерапевтическими техниками, такими как групповая терапия или когнитивно-поведенческая терапия.



Нейрографика помогла мне справиться с тревогой. Создание искусства стало повседневной частью моей жизни; наличие художественного выхода позволяет мне развивать целостное чувство благополучия. Все мои чувства, хорошие, плохие и уродливые, получили пространство, которое они должны выразить, без фильтров или доработок.

Вот как мне помогла нейрографика дома:

1. Это помогло мне улучшить способность управлять своими эмоциями и успокаивать себя.

Выбор участия в терапевтическом художественном процессе означает, что вы выбираете заниматься тем, что происходит за вас. На этот раз заняться самообслуживанием означает, что вы даете себе возможность успокоить себя и справиться с подавляющими эмоциями здоровым образом. Если вы решите заниматься этим регулярно, вы также получите здоровое чувство структуры, что может быть особенно полезно, если вы чувствуете себя подавленным или апатичным.

2. Искусство улучшило общение.

Если вам сложно выразить свои мысли и эмоции словами, нейрографика может стать для вас настоящим облегчением.

3. Это помогло мне восстановиться после прошлой травмы.

Один из симптомов посттравматического стрессового расстройства может проявляться в воспоминаниях, когда возникают тяжелые воспоминания, часто неожиданно. нейрографика может предложить вам безопасное пространство с обученным профессионалом для работы с травматическими воспоминаниями. Через искусство вы можете постепенно начать выражать свои чувства и мысли и делать шаги, чтобы двигаться вперед, отпуская их.

4. нейро графика помогла мне снизить уровень стресса.

Тяжелые ежедневные нагрузки могут сказываться на теле и уме. нейро графика помогает превратить негативную энергию в позитивные привычки. Это то, с чем я могу полностью себя отождествить. нейро графика помогла мне справиться со стрессом, что, в свою очередь, помогло мне справиться с тревогой конструктивным и эффективным способом.



5. Поощряет изменение взглядов и решение проблем.

Открывая разум и становясь уязвимым благодаря художественному выражению нейро графика побуждает людей находить разные способы взглянуть на мир и себя, искать разумные решения проблем и повышать эмоциональную и умственную устойчивость.

6. Создание произведений искусства помогло повысить самооценку.

Это может быть особенно верно для людей, которые не думают, что у них есть художественный талант. Вы можете обнаружить, что у вас есть больше, чем вы думали, и / или вы также можете обнаружить, что не возражаете, если вы этого не сделаете. Это может помочь людям с перфекционистскими наклонностями расслабиться и проявить больше сочувствия к себе. Самооценка важна - люди с большей уверенностью в себе с большей вероятностью будут иметь полноценные отношения и поддерживать здоровые привычки.

7. Искусство отвлекает внимание

Делать что-то художественное - это осознанно; он может успокоить удивляющийся ум, удерживая его сосредоточенным на конкретной задаче. Мой опыт показывает, что Нейро графика помогла мне просто «быть» в настоящем и избавила меня от напряженного ума.

Я все еще нахожусь в пути «выхода». Возможность поделиться своей историей без стыда, который к ней ранее был привязан, - это самый большой шаг в моей постоянной способности не только помогать другим и уменьшать стигму, но и продолжать помогать себе. Ресурсы, которыми мы располагаем сегодня, были не так доступны, когда я была ребенком. Я все больше чувствую себя художником: тем, кто может сделать что-то прекрасное из пустой страницы. День за днем, сессия за сессией, бусинка за бусиной, я начинала чувствовать себя немного легче. Я впервые ясно увидела, что психическое здоровье, как и рисование, - это практика, требующая приверженности, самоотдачи и творчества.

6. Заключение.

Я исхожу из убеждения, что большинство людей - сложные, динамичные, подвижные личности с внутренней способностью к исцелению и изменениям. Это связано как с личным опытом, так и с клиническим опытом, когда я обнаружила, что поведение имеет смысл - учитывая карты,



которые вам были розданы, весьма вероятно, что кто-то другой принял бы те же или похожие решения, которые привели вас к тому, где вы находитесь сегодня. . Большинство людей, которых я вижу, приходят ко мне в то время, когда они чувствуют себя застрявшими в чем-то, неспособными понять, как добиться положительных изменений самостоятельно - что также имеет смысл, если вы, вероятно, испробовали все, что в ваших силах. что вы были в состоянии. Я верю, что есть другой путь - вы его еще не видите, потому что вам не указали путь.

Для меня Нейрографика работает на более глубоком уровне, чем любая другая форма терапии, которую я когда-либо использовала, и трудно описать словами, почему. Это похоже на присутствие другого человека в комнате, который помогает вам выразить то, что вы чувствуете. Вы можете делать что-то руками, а не просто разговаривать. Вы можете увидеть себя более ясно. Можно натворить беспорядок, и все в порядке.

Я бы не сказала, что это было легко - совсем нет, временами это была очень тяжелая работа, и были времена, когда я не хотела рисовать, но в целом это был фантастический опыт, и я бы рекомендовала его как форму терапия для всех, кто подумывает о терапии или консультировании.

7. Литература:

1. Аракелов Н.Е., Лысенко Е.Е. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психологический журнал – 1997. – №2. – С. 34-38.
2. Введение в практическую социальную психологию. Учебное пособие для высших учеб. заведений / Под ред. Ю.М. Жукова, А.А. Петровской, О.В. Соловьевой. – 2-е – изд. – М.: Смысл, 1996. – 373 с.
3. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика: Практическое руководство. – М.: Генезис, 2007. – 190 с.
4. Изард К. Эмоции человека: Пер. с англ. / Под ред. Л.Я. Гозмана, М.С. Егоровой; Вступительная статья А.Е. Ольшанниковой. – М.:Изд-во МГУ, 1980. – 315 с.
5. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – Ростов на Дону: Феникс, 1998. – 512 с.
6. Мусина И.А. Диагностика уровня тревожности по характерам восприятия времени: дис. ... канд. Психол. Наук. – М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 1993. – 213 с.
7. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высш. Пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с.



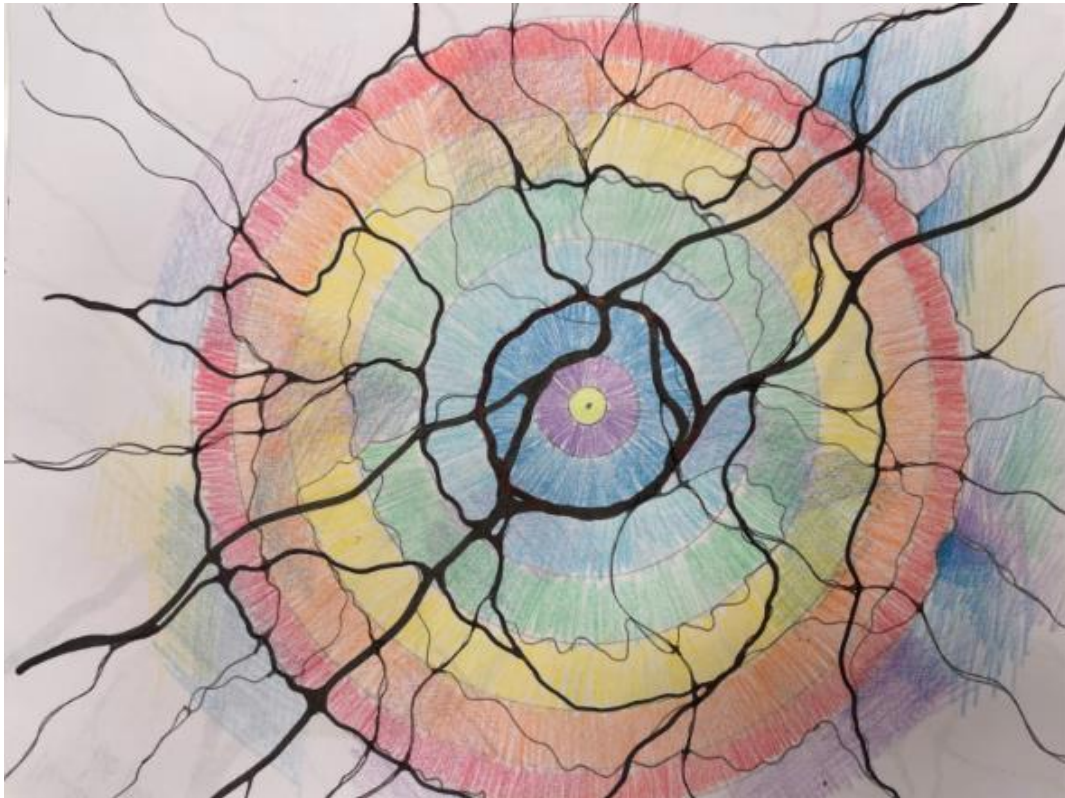
8. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 2001. – №2. – С. 12 -18.
9. Изард К. Эмоции человека: [Пер. с англ.] /Под ред. Л.Я.Гозмана, М.С.Егоровой; Вступительная статья А.Е.Ольшанниковой.- М.:Изд-во МГУ, 1980г.
- 10.Немов Р. С. Психология. Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 1 Общие основы психологии- 2-е изд. -М. : Просвещение: ВЛАДОС, 1995г. -576с.
- 11.Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. -М. : ВЛАДОС, 1996г
- 12.Ганзен В.А. Системные описания в психологии. – Л., 1984.
- 13.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1988.
- 14.Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения. – Л.,1983.
15. Паттерсон С., Уоткинс Э. Теории психотерапии. – 5-е изд. – СПб.: Питер, 2003.
- 15.Собчик Л.Н. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики. – СПб.: Речь, 2003.
- 16.Леви Берг А., Санделл Р. и Сандак К. (2009). Психотерапия тела, ориентированная на аффекты, у пациентов с генерализованным тревожным расстройством: оценка интегративного метода. Журнал интеграции психотерапии, 19 (1), 67-85.
- 17.Янг, К. (1997). История телесной психотерапии.
- 18.Тилен, М. (5 августа 2013 г.). Психотерапия тела при тревожных расстройствах. Международный журнал телесной психотерапии, 13 (2), 44-60.
- 19.Тоттон, Н. (2003). Психотерапия тела: Введение. Мейденхед, Англия: Издательство Открытого университета.
- 20.Тревожность и ее расстройства: Природа и лечение тревоги и паники. (Дэвид Х. Барлоу, 2-е издание).
- 21.Когнитивные факторы, поддерживающие социальное тревожное расстройство: комплексная модель лечения и последствия. (Стефан Г. Хофманн, 2007).
- 22.Генерализованное тревожное расстройство. (Кристофер Гейл и Оливер Дэвидсон, 2007 г.)

[Ссылка на дипломную работу Бубликовой Алевтины в авторском стиле](#)



Работы

Тема: финансовый рост.



Тема: привлечение платежеспособных клиентов.

