



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

Дипломные работы Инструкторов НейроГрафики

2022 год

Авторы: П-Я



Оглавление

Пешехонова Татьяна.....	5
Трансформационный 2022 год с помощью НейроГрафики.....	5
1. Начало.....	5
2. Пришла туда, где не ожидала себя увидеть.....	6
3. Дневник эстетического коуча	7
4. Практика инструктора Нейрографики и эстетического коуча.....	8
5. Год личных трансформаций.....	9
Работы.....	11
Плисецкий Илья.....	12
Использование зарисовок для работы с внутренним образом в НейроГрафике.....	12
Задачи, которые я ставлю в эссе	13
Что такое зарисовка и при чем тут Нейрографика?	13
Как сопроводить процесс Нейрографики с помощью зарисовки в момент, когда нет образа?	15
Пример работы с зарисовкой образа	17
Заключение	20
Работы.....	22
Прокопенко Юлия.....	23
Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой	23
Работы.....	34
Проскурякова Ольга.....	35
Мой 2022 год, как нейрографическая линия	35
Работы.....	44
Содретдинова Жанна	45
НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.....	45
Аннотация.....	45
Ключевые слова	45
Рисунки испытуемых	52
Литература.....	53
Работы.....	54
Сперанская Юлия.....	55
Вербализация как лингвистический аспект НейроГрафики	55
Аннотация.....	55
Литература.....	65
Работы.....	66



Торшина Анастасия.....	67
Поиск себя и первые шаги в Нейрографике	67
Мои личные изменения и достижения.....	73
Достижения моих клиентов, мои кейсы и планы на будущее.	76
Инсайты с обучения Нейрографике	77
Работы.....	78
Тохова Марина.....	79
Опыт применения алгоритмов НейроГрафики в процессе самореализации многодетной матери	79
Аннотация.....	79
Ключевые слова	79
Annotation.....	79
Keywords.	79
Литература.....	84
Работы.....	85
Фокина Юлия.....	86
Мой путь развития на Инструкторском курсе.	86
Работы.....	99
Халфиева Алиса.....	100
Гармонизация личной жизни у женщины с помощью метода НейроГрафики	100
Работы.....	110
Холдарова Лилия	111
Каждая женщина – цветок.....	111
Вступление	111
Рассказ о себе как о художнике, который рисует цветы.....	111
Мой творческий путь.....	112
Мой путь в НейроГрафику.....	113
Проект	116
Марафон «Каждая женщина – цветок».....	116
Вебинар №1 Алгоритм НейроКолор с цветами.	116
Женские архетипы	117
Вебинар №2 ДЕВА – цветок Лилия.....	118
Вебинар №3 СОБЛАЗНИТЕЛЬНИЦА - цветок КАЛЛА.....	119
Вебинар №4 МАТЬ – цветки ЯБЛОНИ.	121
Вебинар №5 ЧАРОДЕЙКА – цветок ГИБИСКУС	122
Вебинар №6 ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА – цветок РОМАШКА	124
Вебинар №7 СОЗДАТЕЛЬНИЦА – цветок АЗАЛИЯ.....	125
Вебинар №8 ЖРИЦА – цветок ХРИЗАНТЕМА	126



Вебинар №9 КОРОЛЕВА – цветок РОЗА	127
Вебинар №10 ВОИТЕЛЬНИЦА – цветок ГВОЗДИКА.....	128
Вебинар №11 ДИКАЯ ЖЕНЩИНА – цветок РЕПЕЙНИК	129
Вебинар №12 МУДРАЯ ЖЕНЩИНА – цветок ЛОТОС	130
Вебинар №13 НейроЦель на Линии Времени. Цветок АСТРА.....	131
Выводы	132
Заключение	132
Благодарность	132
Работы.....	134
Чертова Юлия	135
НейроГрафика как метод профилактики эмоционального выгорания педагогов	135
Аннотация.....	135
Ключевые слова	135
Литература.....	143
Работы.....	145
Яркеева Наталия	146
Мой путь в НейроГрафике	146
Введение.....	146
От Пользователя до Специалиста.....	146
Овчарка	149
Инструкторский курс	152
Первые шаги в коучинге.....	154
Благодарность	156
Заключение	158
Работы.....	160



Автор:

Пешехонова Татьяна

Супервизор:

Коннова Зоя

Тема:

Трансформационный 2022 год с помощью НейроГрафики

1. Начало

При поступлении на инструкторский курс я написала себе письмо в будущее, той себе, которой я стану через 9 месяцев обучения.

Мне 36 лет. У меня замечательная семья. Есть хобби, приносящие доход. От карьеры по специальности я отказалась, но применяю навыки в бизнесе мужа. Мечтаю о путешествиях 5-6 раз в год и о доме у моря. Нейрографика меня вдохновила год назад. Тем, что мне не хватало чего-то нового, от чего глаза горят и с чувством потери времени увлечена. Вот как раз эти чувства дала мне Нейрографика.

Окончив курс Специалист в 2021 г. и поработав с людьми, поняла, что хочу передавать знания. От мысли о своей школе НейроГрафики поднимается вдохновение. Честно, есть неуверенность в себе и мысли "а вдруг не получится", но я понимаю, что с этим мне предстоит долго работать, т.к. сидит это глубоко и откуда внутри меня взялось это неверие в себя, мне не ведомо. Есть еще у меня страх выступления перед аудиторией – в голове все по полочкам, но как только начинаю говорить перед людьми, начинается хаос. Признаюсь честно себе, прежде всего, в этом. Несмотря на эти нюансы моей личности, вижу себя успешным инструктором в этом году. Хочу проработать себя за эти месяцы учебы, чтобы быть примером для своих будущих учеников. Стану лучшим проработанным кейсом с помощью НейроГрафики. Не скрою, хочу быть финансово свободной, а сфера знаний в наше время очень перспективна и востребована. Давно думала о своей онлайн-школе, но не знала, какие именно знания я хочу передавать. Вот, наверное, и притянула Нейрографику в свою жизнь для проработки себя и воплощения своих желаний. Дата сегодня красивая, не случайно села писать это письмо именно сегодня (22.02.2022). Верю в то, что через 9 месяцев я стану совершенно другим человеком – успешной, уверенной в себе, востребованной людьми, готовыми к трансформациям, здоровой, жизнерадостной, счастливой, магнетической, сияющей, красивой, открытой, легкой, любящей, финансово свободной.



В путь!

2. Пришла туда, где не ожидала себя увидеть

С Нейрографикой я знакома почти 2 года. Когда я познакомилась с ней, то долгое время использовала этот инструмент как сопровождение моих жизненных задумок, т. к. я уверена в том, что все начинается с мыслей. Я много тогда рисовала на тему путешествий. В условиях внешних ограничений и санкций в прошлые годы, было не всегда легко это делать, тем более без наличия бумажки о том, что ты не опасен для окружающих. Но все складывалось именно так, как я рисовала.

Потом мне пришла мысль об обучении людей, но было сопротивление, связанное с финансовой стороной вопроса, т.к годовое обучение в Институте Психологии Творчества для получения права преподавать метод стоило более 220 000 рублей, а после того, как все деньги были спущены на различные поездки, которые я же нарисовала с помощью Нейрографики, это количество денег было немаленький суммой и недоступной в короткие сроки, в течении которых необходимо было оплатить учебу.

И тогда я приняла вызов: буду рисовать, отпустив ожидания, и, если сработает, значит я буду этому обучать других! И стала рисовать на тему денег. Я рисовала много АСО и другие алгоритмы. Ровно в тот день, когда мне нужно было оплатить инструкторский курс, собралась вся сумма. Так я пришла в новую для себя сферу деятельности, через вызов, через снятие ограничений, через желание и веру, что все получится.

Жизнь, как нейрографическая линия, ведет туда, где не ожидаешь себя увидеть и если быть в доверии и убрать шумы в виде сомнений, страхов, убеждений, то все сложится наилучшим образом.

Большим толчком в профессиональную сферу стал рисунок АСО с выбросом по количеству лет. Рисовала на листе формата А1. Прожила очень много сопротивлений в течении нескольких дней, даже были мысли бросить эту идею реализации себя как инструктора. Но пройдя через сопротивления и сомнения, я многое переосмыслила и поняла, что мне важно идти в новое, иначе изменений в моей жизни не будет. После этого рисунка в моей жизни стали появляться люди, которые лишь подтверждали это. Моя подруга – астролог – сделала подробный разбор и сказала, что мне надо «зажечь свое солнце». Скептически отношусь к астрологии, но метафора меня зацепила. Что-то внутри точно нужно зажечь, чтобы снаружи засияло.



3. Дневник эстетического коуча

Летом со мной случился Дневник Эстетического коуча. И очень вовремя. На тот момент я готова была записать курс «Пользователь». Готова, т.к. была переполнена знаниями, ведь курс Пользователь прошла на этот момент уже раза 4, сдала реферат, допущена к преподаванию, получила статус стажера. Да и практики работы с людьми на тот момент было достаточно. Но не готова эмоционально и морально. Много страхов и сомнений, неуверенность в себе. Когда пошла на дневник, решила проработать эту тему.



Рисую личный кейс на тему: Создание качественного онлайн-продукта Инструктора Нейрографики. Тему разбила на 21 подтемы (задачи). Темы звучали примерно так: Я легко и быстро выполняю "задачу 1" по плану и перехожу к другой. В следующем рисунке прорабатывала ограничения, связанные уже со следующей задачей. Для меня важно в этом кейсе проработать мою личную силу и мои ограничения, связанные с новой деятельностью и страхами записывать видео материалы.

В процессе возникало много сомнений и даже пережила потерю



интереса к деятельности инструктора. Рисовала мое СТАБИЛЬНОЕ гармоничное состояние и неугасаемый интерес к своей деятельности желание двигаться шаг за шагом к цели.

В итоге после каждого рисунка я шаг за шагом делала видеозаписи уроков и все необходимые шаги для упаковки курса. Цель была именно записать, создать продукт, о продвижении я даже еще не думала. Я не заметила, как за 21 день курс Пользователь был записан и упакован с домашними заданиями и прочими моментами. Для меня это большое достижение. В тот момент я поняла силу регулярного рисования каждый день и заземления полученного опыта в шаги.

После создания своего первого продукта, я записала еще несколько мастер-классов, также прорабатывая себя, только на проработку уже не нужен 21 день, достаточно 1 АСО. И вообще, стала замечать, что Нейрографика так встроилась в мой мозг, что я округляю свои внутренние конфликты без маркера и карандашей, мысленно и сразу. Но есть много тем, которые нужно именно прорисовать.

4. Практика инструктора Нейрографики и эстетического коуча

Этим же летом началась активная практика работы в качестве эстетического коуча. Самое ценное было видеть результаты своих клиентов. Ярким примером стал кейс клиента, который рисовал на увеличение дохода в 3 раза. Мы нарисовали 5 рисунков. Примерно раз в неделю мы встречались для проработки, алгоритмы подбирала исходя из состояния клиента и изменения в событийном ряде. В итоге его доход увеличился ровно в 3 раза за этот период.

Еще один яркий пример среди клиентов: девушка – практикующий психотерапевт, которая была знакома с Нейрографикой, рисовала по бесплатным вебинарам, но влюбилась в Нейрографику, только порисовав со мной лично на актуальный запрос, поняла какая сила заложена в данном методе. Я вдохновила ее на учебу в Институте психологии творчества на Специалиста для применения данного метода в своей практике. Получила огромную благодарность от нее за то, что я ей показала что такое Нейрографика.

Мой муж стал моим постоянным клиентом. После каждого рисунка события начинают разворачиваться неожиданно и именно так, как рисовали. Я стала семейным коучем для него, который всегда рядом и сопровождает любой проект.



Групповые занятия стали моей любимой практикой. Есть постоянные участники мастер-классов в коуч-формате.

5. Год личных трансформаций

Самое яркое событие 2022 года – это, конечно же, Интенсив Профессионалов Нейрографики в Санкт-Петербурге. Его я тоже рисовала, т.к. попасть туда для меня было не просто по разным причинам. Нарисовала всего лишь 3 рисунка и было оплачено участие, еще 2 рисунка – и через месяц купила билеты. В такие моменты понимаешь, что в руках «волшебная палочка», хоть я и не люблю так называть Нейрографику, все-таки это наука. Это невероятный опыт знакомства с преподавателями, которых видела только через экран, будто попала в другое измерение. И, конечно же, знакомство с Павлом Пискаревым лично – это знаменательное событие.

После Интенсива я остановилась, примерно неделю не могла начать рисовать и писать диплом. Не понимала, что со мной, откуда сопротивлений столько. Я замедлилась, позволила себе не рисовать и ничего не делать, а просто наблюдать.

Я поняла, что весь год я мчалась как паровоз, думая, что не успеваю, что я мало чего сделала, но сейчас недолгая остановка для того, чтобы обернуться назад и посмотреть на ту себя в начале и сейчас. Могу ли я сказать, что я успешный инструктор? Если мерить успех количеством заработанных денег, то – нет, речи о больших деньгах не идет. Но я поборола свои страхи, сомнения, стала делать то, чего не делала раньше и сейчас это делаю легко. Мне не страшно идти к клиенту, потому что я уверена в том, что я могу ему помочь в его запросе, я могу провести по алгоритму с «закрытыми глазами», т.к. таблица компетенций МАНГо, базовый алгоритм и коучинговые вопросы встали в мой мозг, и я могу смело назвать себя профессионалом. Я вижу горящие после сессии глаза и измененное состояние клиента, который готов к новым шагам, которые ведут его к цели. Я вижу вдохновение людей, которых я научила рисовать. Я записала свой первый базовый курс «Пользователь», поборов все страхи и сомнения. Провела свой первый в жизни прямой эфир, получила положительную обратную связь. И, да, я увидела свои рисунки, когда начала вставлять в диплом. Первые рисунки мне хочется доработать, я уже на них смотрю другими глазами, глазами супервизора, вижу недочеты. Я увидела динамику в описаниях кейсов клиентов – это прогресс в моей коучинговой практике. Возможно, для кого-то это очень мало, но для меня это была большая работа над собой, над своей реализацией в новой сфере. Кейс «Я – успешный инструктор Нейрографики» длиной в 9 месяцев сработал. И я понимаю, что я готова к



Пешехонова Татьяна. Трансформационный 2022 год с помощью НейроГрафики.
новому витку в своей жизни.

Все только началось!

[Ссылка на дипломную работу Пешехоновой Татьяны в авторском стиле](#)

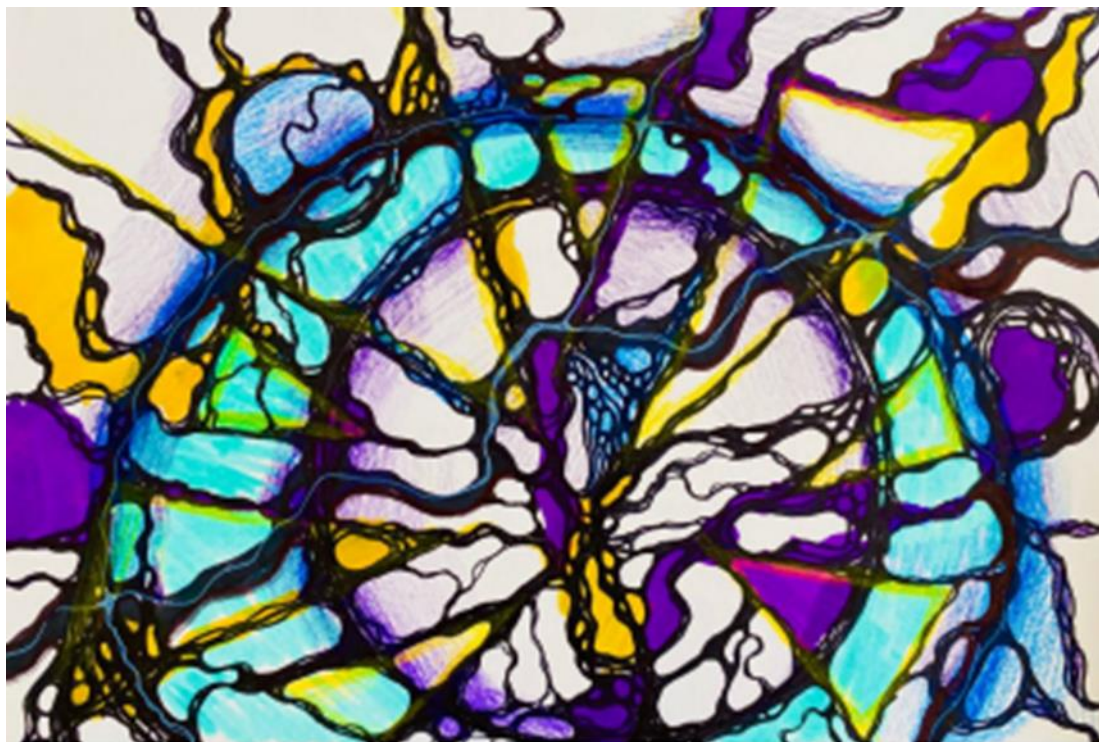


Работы

Тема: Поиск новой реализации себя в обществе



Тема: Мои личные качества





Автор:

Плисецкий Илья

Супервизор:

Васильева Лариса

Тема:

Использование зарисовок для работы с внутренним образом в НейроГрафике

Тема моего эссе появилась в результате работы с клиентами в формате групповых занятий и в индивидуальной практике, а также при обучении людей на курсе Пользователь. Я постоянно наблюдаю, что при работе с коуч-моделями эстетического коучинга и алгоритмами Нейрографики, именно работа с образом вызывает у людей самые большие сложности при описании работы по четырем точкам внимания: мысли, чувства, тело, образ.

Эти сложности люди формулируют по-разному. Кто-то говорит, что не понимает, что это за образ такой и что под этим понимать. Часто у них появляются сложности с тем, чтобы визуализировать и вербализировать то, что происходит на уровне образа.

Другие даже понимая, что такое образ, отмечают его наличие, но не всегда идут дальше, не используют его как отправную точку для улучшения рефлексии. Так, не все рисующие будут спрашивать себя какие мысли, чувства и телесные ощущения вызывает образ.

Еще одна из проблем, которая стоит при работе с образом, связана с тем, что не всегда образ легко ухватить. Бывает, что придет в голову что-то непонятное, абстрактное. Как сказал один мой клиент: «Пытаешься ухватить образ, но не получается. И в этот момент хочется просто дальше пойти, не останавливаться на этом образе, отогнать его и следующий шаг алгоритма начать или просто сказать, что образа нет».

И это можно понять: Нейрографика сама по себе уже создает новые, непривычные нейронные связи, линия поднимает сопротивления и иногда с ними нелегко справляться. Представим растущее сопротивление, поднимающееся напряжение и при этом попытки удержаться в последовательности базового алгоритма и логике темы. Для кого-то это целое испытание. Его хочется облегчить, проскочить сложный этап без проживания. И таким этапом может стать образ. Проскочили этап внутреннего видения, образ не прочитали и тогда, при отсутствии одной из



Плисецкий Илья. Использование зарисовок для работы с внутренним образом в НейроГрафике.
точек рефлексии, сильно снижается качество рисования.

При этом мне кажется, что есть удобный и легкий способ для поддержки внутреннего образа за счет зарисовок. Это работает примерно как размышления на бумаге: пока нет линии на листе – перед нами пустое, хоть и заряженное, поле. Стоит провести линию – из поля начинают появляться очертания конкретных форм.

В этой работе я буду описывать зарисовки как способ работы с деталями и содержанием образа и как способ распознать образ в сложных, непонятных моментах. Этот способ я использую в своем рисовании Нейрографики и в работе со своими клиентами. Судя по их отзывам, работа с образом становится проще, они чувствуют себя увереннее и сам процесс наблюдения за внутренним образом становится приключением, новой задачей, интересным процессом, который сопровождает Нейрографику.

Задачи, которые я ставлю в эссе

Моя работа будет посвящена нескольким задачам:

Первая из них: показать, как с помощью зарисовки внутреннего образа поддержать рефлексию, когда мы сталкиваемся с большим сопротивлением к внутреннему образу, его не различаем или хотим добавить еще больше деталей в образ, который кажется особенно ценным для нас.

Вторая: поделиться с коллегами и клиентами техникой для стабилизации визуальной составляющей рефлексии и поделиться инструментом, на который можно опираться в сложные моменты при работе с образом.

Что такое зарисовка и при чем тут Нейрографика?

В рисовании зарисовка или эскиз – это предварительный набросок к картине или рисунку. Это возможность набрать некоторое представление о композиции, создавая возможность детально представить, что будет происходить на листе, при этом не фиксируя жестко то, что хотим нарисовать. Получается, что в обычном академическом рисовании эскиз – динамическая часть набора композиции, которая затем становится статичной после того, как выделяется финальный вариант картинка.

В Нейрографике мы тоже используем некоторые из принципов зарисовок, когда работаем с набором композиции. Заданные нами фигуры могут изменить положение, увеличиться или попроситься к уменьшению. В



Плисецкий Илья. Использование зарисовок для работы с внутренним образом в НейроГрафике.

любом случае, размещая фигуру на лист, мы первоначально задаем некоторое видение работы и затем переходим к сопряжению и нейрографированию, выделяя разные планы в работе и акцентируя внимание на самых важных деталях. Это задает динамику работы, позволяет создавать меняющиеся по ходу работы рисунки.

Этот же самый принцип зарисовок можно применить к внутреннему образу. В трудные моменты, когда визуальная составляющая поднимает большое сопротивление, или мы можем с трудом различать детали, мы можем использовать быструю зарисовку-скетч, чтобы ухватить ту часть образа, к которой есть доступ. Это может открыть движение потоку воображения.

Замечу, что в Нейрографике мы делаем те же самые вещи, они нам знакомы: расположили фигуры на листе, примерились, почувствовали, как уже «набросанные на листе» фигуры смотрятся друг с другом, не просится ли еще что-то на лист. И почти всегда это оценивание нейрографического наброска приводит к уточнению нейрографического рисунка.

Весьма логично попробовать добавить на лист с рефлексией хотя бы примерную форму образа. То, что уже сейчас можно уловить. Пусть даже это неясные очертания или кусочек образа. И тогда весьма вероятно, что начнут всплывать все новые подробности этого образа или же образ станет из смутного весьма конкретным. А это результат. Чем он более ощутим, тем больше мотивации продолжать работу с образом, продолжать попытки заметить изменения на «внутреннем экране».

Набросок способен поддержать образ в сложные моменты, а образ, в свою очередь, является одним из столпов, которые поддерживают качество рисования Нейрографики.

Кроме того, набросок образа очень хорошо вписывается в логику «чисел Миллера». Наш фокус внимания ограничен. Всего каких-то 5-9 вещей. Добавим сопротивление, эмоций непростых. А они бывают. Мы ведь идем туда, где не ожидаем себя увидеть. Можем увидеть себя в непростых переживаниях. И тогда фокус внимания может очень сильно сужаться. Особенно явно это происходит, если в травматичное переживание забраться в психотерапевтическом запросе. Тогда человек уже не 5-9 вещей в фокусе внимания может удержать, а меньше. Мир сужается до пределов пространства, где сейчас болит. Когда сознанию приходится выбирать, что в фокус внимания попадет, то из него логичным образом могут повылетать все непривычные моменты. И если такой непривычной деталью является образ, то легко махнуть рукой и сказать, что это не главное сейчас, я ведь в



В таких моментах важно иметь инструмент для быстрого и эффективного погружения в образ, переживания того самого визуального впечатления. Войти в контакт с образом, который в иных ситуациях может и не попасться. Иногда важно поддержать клиента в его погружении в сложный образ. И такой поддержкой может стать зарисовка этого самого образа.

В сознание попал кусок образа – черкнули на листе линию, мозг может не заикливаясь на том, чтобы удерживать предыдущий кусочек памяти. Он на листе. В освободившийся объем внимания начинают попадать новые детали, что серьезно увеличивает количество информации для анализа. А это автоматически разгружает мозг, возвращая стабильное состояние, увеличивая фокус внимания до нормальных пределов. И вот мы снова можем рисовать Нейрографику.

Не обязательно всегда зарисовывать образ. Но если мы встретились со сложностями, то почему бы не пройти их более эффективно? Не говоря уже о дополнительной тренировке НейроСкетчинга. Механика предельно простая: как в коучинге, где записанная цель легко становится более точной, так и образ зарисованный конкретизируется ощутимо проще.

Помимо поддержки в сложных моментах, которую мы можем получить от зарисовки, мы можем создать еще один важный аспект: приучать себя и клиентов к тому, что образ может меняться, уточняться, конкретизироваться. Тем самым прививая внимание не только к наличию образа, но и к тому, что за образом важно наблюдать какое-то время, и каждая линия, которую мы проводим, каждый нюанс работы, меняет внутренний образ. Можно научить человека получать удовольствие от того, что он наблюдает развитие образа во времени, что само по себе дает некоторое развитие навыка фокусировки внимания. А это усиливает рефлексии и по остальным точкам внимания, делая работу в Нейрографике более эффективной.

Как сопровождать процесс Нейрографики с помощью зарисовки в момент, когда нет образа?

Нейрографика идет легче и продуктивнее, если поток рефлексии не обрывается. Если она трансформируется, течет подобно реке и не находит препятствий. Одним из таких препятствий может стать отсутствие образа, когда мы силимся его найти.



Когда мы спрашиваем себя: «какой образ у меня внутри» и не получаем ответа, особенно если мы устали во время рисования, сталкиваемся с сопротивлениями и трудными темами, то мы будто останавливаемся. У части людей вообще появляется уныние и переживания «у меня не получается».

В такие моменты можно попробовать восстановить поток рефлексии, опираясь на образ, который клиент все же может вспомнить. Это может быть предыдущий образ, самый начальный в этом рисовании и т.п. Это не столь важно, поскольку мы его будем использовать как отправную точку, чтобы добраться до образа, который есть в теме на данный момент.

Предлагаем клиенту ответить на вопросы:

- Что изменилось в этом образе после нескольких пунктов базового алгоритма, на что можешь уже сейчас обратить внимание?
- Что сейчас происходит с твоим образом? В предыдущем пункте ты указал что ..., а теперь снова представь этот образ внутри и скажи, а что в нем поменялось.

На практике почти всегда оказывается, что изменение в предыдущем образе есть. Если их нет, по крайней мере, можно создать небольшое движение в образе, если уточнить детали, связанные с ним.

- Ты говоришь, что образ не поменялся. Ты видишь то же самое дерево. Хорошо. Давай попробуем это дерево разглядеть повнимательнее. Какой ты видишь кору этого дерева? Что окружает это дерево? Где оно растет? Есть на дереве плоды? Какие эти плоды?

По крайней мере, можно клиента вывести на то, чтобы больше проговаривать образ. А это суперхорошая тренировка образной составляющей. Ему ведь придется в нее погрузиться и достать оттуда визуальные образы, чтобы отвечать на эти уточняющие вопросы.

Как результат: мы не просто даем клиенту убежать от работы с образом, не просто закрыться удобным предлогом «нет образа», а даем ему возможность находиться в работе с образом еще какое-то время. Как минимум – это понемногу обучает клиента находиться в процессе наблюдения за образом. Да, образ может и не прийти моментально по запросу. Но если находиться в процессе наблюдения за образом, можно дожидаться, как сформируется картинка.



Мне это сильно напоминает слова Михая Чиксентмихайи, когда он говорил: «В состояние потока почти гарантировано не попадают люди, которые не начинают действовать».

Мы можем эту фразу весьма точно рассматривать в применении к потоку рефлексии. В поток рефлексии почти невозможно попасть, если не начать рефлексировать. А что касательно образа, рефлексировать придется именно с визуальной составляющей. Пусть клиент при невозможности найти образ хотя бы его поищет. И если идет совсем сложно, можно точно так же подключить зарисовки и создать еще опору на тело, маркер, рисунок на листе.

Что можно наблюдать, если клиента поддерживать в работе с рефлексией: рефлексия становится плавной, без рывков, что обеспечивает большую стабильность размышлений. А чем стабильнее поток размышлений клиента, тем проще поддерживать контакт между коучем и клиентом. Тем выше результат. И тем проще внимание клиента направить на то, что ему нужно раз за разом наблюдать внутренний образ.

Пример работы с зарисовкой образа

В качестве примера хочу предоставить свой рисунок образа, который сопровождал мою работу в алгоритме «Шаманский дождь».

Я не буду полностью описывать эту работу, чтобы не сбивать наш фокус. Оставлю лишь описание образа в каждом из пунктов алгоритма и покажу, как менялась моя зарисовка образа во время рисования.

Почти всю работу со мной оставался один и тот же образ, но меняющийся со временем. В какой-то момент он сменился на другой, но финальный образ, который получился, все равно запомнился намного хуже, чем тот, который со мной прошел большую часть работы. И именно с ним у меня связаны самые лучшие воспоминания о работе. Он остался очень сильным образом, вспоминая который я моментально ощущаю, как стабилизируется мое состояние.

Выполнял я эту зарисовку в той же тетрадке, где писал рефлексии по четырем точкам внимания.

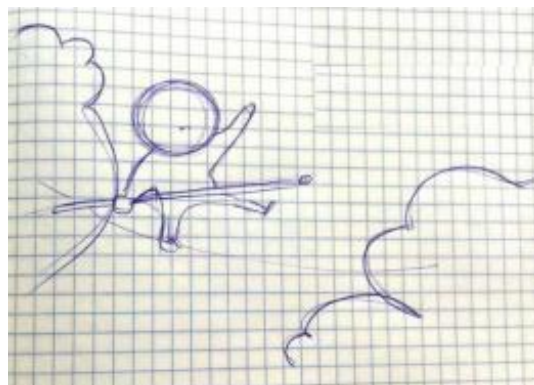
Возможно, будет более приятно работать над зарисовкой образа, если завести под это маленький скетчбук без линовки. Однако, это не обязательно. Опять же, хочу акцентировать внимание на том, что чем сложнее подготовить условия для подобной работы, тем меньше шансы, что



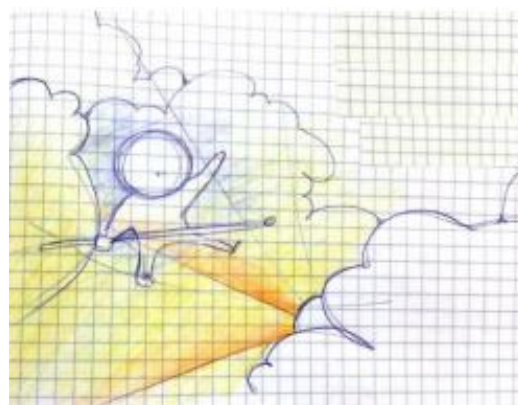
клиент будет это использовать. Поэтому, делать зарисовку максимально целесообразно в той же самой тетрадке, на том же самом листке, где мы описываем нашу работу.

1. Тема 1.0 Мое будущее.

Образ канатоходца, который идет среди облаков по тонкому канату, в руках его палка. Это очень похоже на мое состояние в тот момент. Будущее туманно, будто скрыто в облаках (облако впереди). Часть прошлого остается загадкой (облако сзади). Я не до конца понимаю, как я оказался на этом канате. В моменте сейчас я больше стараюсь не упасть, чем пройти. И хотя я чувствую вдохновение, чудесность происходящего (прогулка в облаках, на высоте), мне сложно в полной мере насладиться ими. Очень много внимания уходит на поддержание баланса.

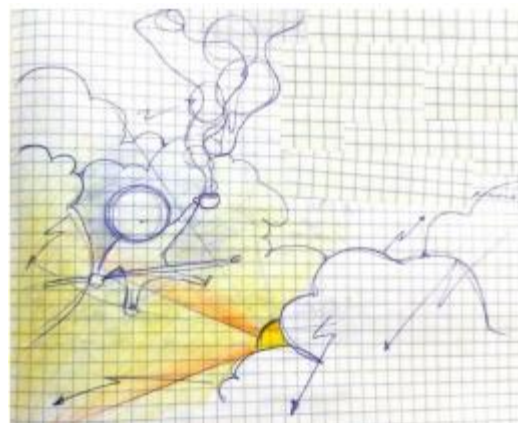


Здесь происходит интересная вещь: пока я размышляю о балансе, о прогулке между облаками, образ детализируется, и я вношу в него изменения. В этих облаках я точно вижу источник света, который есть впереди. Солнце в облаках. И, добавляя в зарисовку солнце и лучи, добавляя оранжевый и желтый цвета, я ощущаю тепло в теле. Работа с образом дает отклик тела, новые мысли, чувство надежды, безопасности.



2. Композиция.

Во внутреннем образе канатоходец, а облака становятся грозowymi. Не просто сумрачными. Молнии начинают летать, и грохочет гром. Напряжение вокруг канатоходца растет и обретает форму молний, разрядов. В его руке появляется чашка. Из нее просто гигантский поток идет вверх. Это деталь, которая говорит о важности писательства в моей жизни. Чашка в руке во время грозы – это деталь из моего рассказа, написанного много лет назад. Поток из чашки меня и раскачивает.

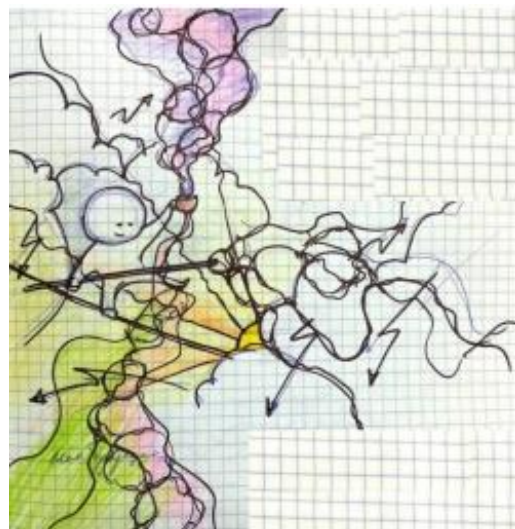




Нужно стабилизироваться, чтобы поток меня не качал из стороны в сторону, а помогал идти вперед. Захотелось обвести образ, чтобы ярче стал на эскизе. Чувство ясности растет. Цвет добавил в само солнце. В спине напряжение. Мысли: «что это за палка в руке у меня?», что меня стабилизирует. О чем эти молнии и о чем поток событий?

3. Сопряжение.

Здесь и в нескольких других пунктах я добавляю детали в образ, когда они появляются. В образе изменение – через кружку не только сверху, но и снизу, «насквозь» идет поток. Чувствую восходящий поток энергии. Может пора про будущее помечтать?



4. Интеграция.

4.1. Фигура и фон.

В образе ширина каната растет. На нем все легче стоять. Устойчивость больше становится стабильностью и уверенностью. Стопы начинают меньше болеть. Физически очень приятное ощущение. Расслабление в ногах. Будто теперь можно просто идти, не выверяя каждый шаг, наступая на устойчивую поверхность. Стопа не должна «цепляться» за поверхность.

4.2. Архетипирование.

В образ-эскиз тоже хочется добавить цвета. Поток обретает цвет, становится более живым. Чувствую, что поток сам по себе заряжен эмоциональным посланием.

5. Линии поля. На этом пункте у меня заканчивается работа с предыдущей версией образа, так как скорость рефлексии и рисования значительно возрастает на этом моменте. Я просто отмечаю внутри себя изменения образа и продолжаю работу без зарисовки.

Образ – добавляются птицы вокруг канатоходца. Энергия жизни в моем окружении растет.

6. Фиксация.

Образ канатоходца изменился. Теперь в руках не палка, а шар.



Чувствую какое-то предвкушение, как будто близко к инсайту нахожусь.

7. Стилизация.

Образ – шар в руках становится воздушным шаром. Груз не надо тащить, а он сам летит вверх. Освобождение чувствую и небольшую ломоту в шее. Груз с плеч взлетел.

8. Тема 2.0 Поток будущих событий.

Образ внутри – канатоходец, держится за воздушный шарик, идя по канату. Поддержка свыше очевидна. Мои идеи и движение поддерживает и оберегает небо.

Заключение

Когда я рисую Нейрографику, я почти всегда в описании своей рефлексии делаю наброски. Это просто еще один способ записать рефлексия. Еще один способ пройти сложные моменты. Еще один способ выразить то, что иногда сложно сказать словами, но можно показать через линию.

В Нейрографике мы не просто так бездумно чертим линии. Мы ведем нейрографическую линию не туда, где ожидаем ее увидеть. И это здорово. Особенно потому, что разрушение стереотипа в Нейрографике дает отличный пример того, что можно разрушать стереотипы, занимаясь чем угодно.

Можно внести необычные тренировки в свои занятия спортом. Можно готовить еду, которую ранее не готовили. Можно пойти в кафе, которое не посещали. Вообще можно жить так, что каждый момент становится удивительным приключением.

Нейрографика это о том, что изменения происходят, когда мы формируем новые нейронные связи. А они формируются за счет новых, не стереотипных действий. Возможно, техника зарисовок не станет для вас постоянным спутником, как для меня. Возможно, она вам пригодится только в самые сложные и запутанные моменты, когда образа просто нет или его сложно различить. Может быть, вы будете использовать технику зарисовки только для того, чтобы очень важные и значимые для вас образы зафиксировать и не потерять. Тоже классный вариант.

Кто знает...



Плисецкий Илья. Использование зарисовок для работы с внутренним образом в НейроГрафике.

Сейчас я предлагаю вам посмотреть на зарисовки как на способ по-новому поработать с образом. Попробовать нарисовать работу, где большая часть описания образа – это зарисовка. Есть в образе гора? Нарисуйте ее контур. И подпишите: гора. Есть автомобиль? Нарисуйте коробочку с двумя колесиками и напишите название машины. «Бентли», «Мерседес». А может быть «машина»?

Образ сконцентрирует смыслы так же, как и в нейрографической работе. Это ускоряет процесс записывания рефлексии. Что тоже является большим бонусом зарисовок.

Я очень благодарен вам за прочтение моего эссе. Надеюсь, что у вас появится новый инструмент для работы с образом и ваша работа в самокоучинге или в коучинге станет еще интереснее.

Желаю всем хорошей Нейрографики и желаемых результатов.

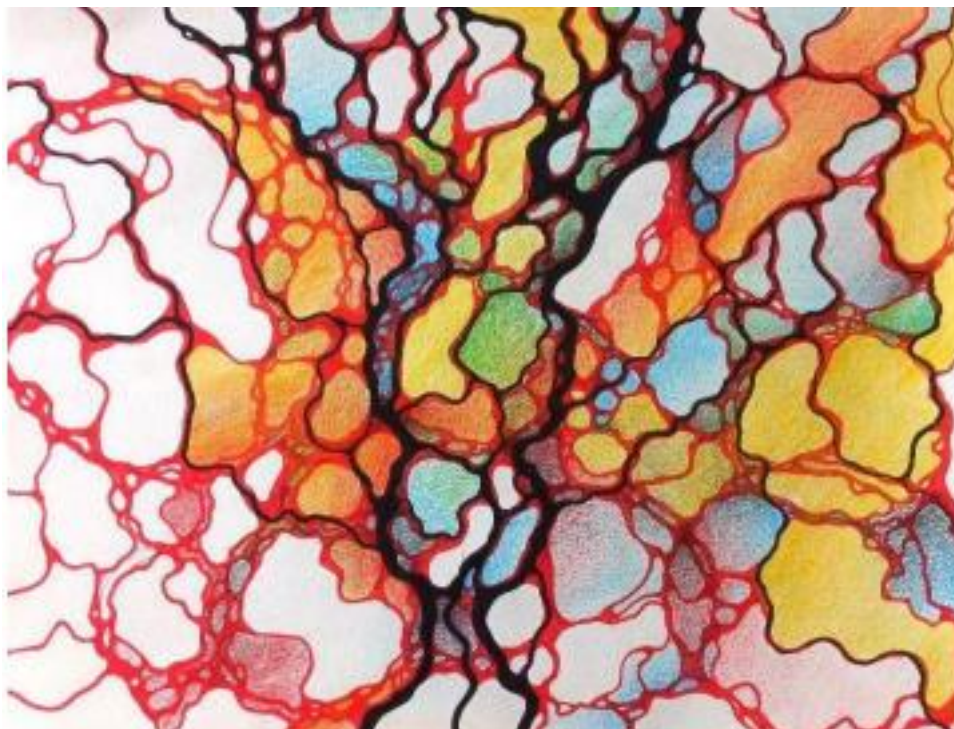
[Ссылка на дипломную работу Плисецкого Ильи в авторском стиле](#)



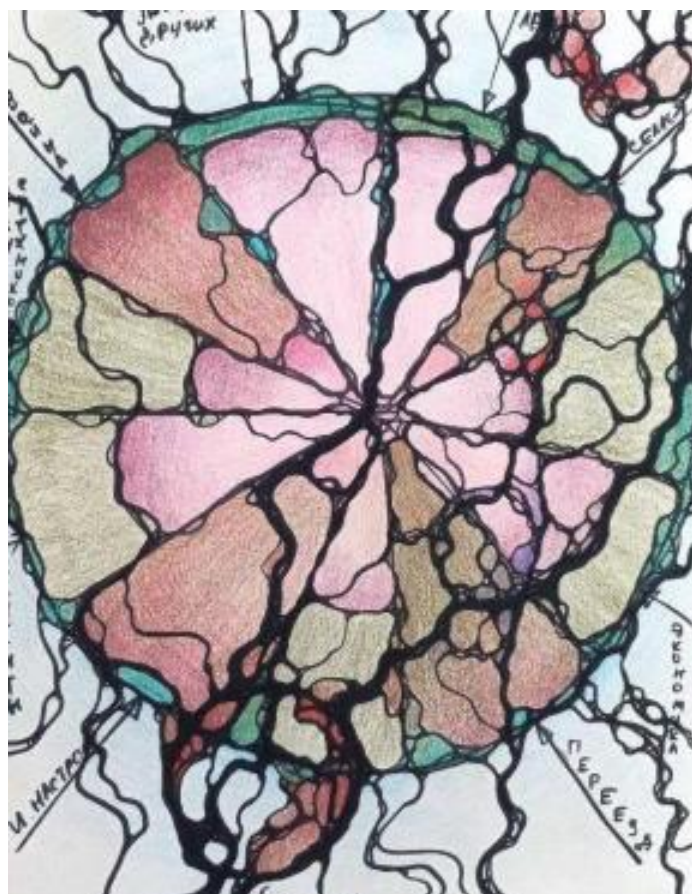
Плисецкий Илья. Использование зарисовок для работы с внутренним образом в НейроГрафике.

Работы

Тема: Запреты и ограничения, которые снимает писательство



Тема: Я





Автор:

Прокопенко Юлия

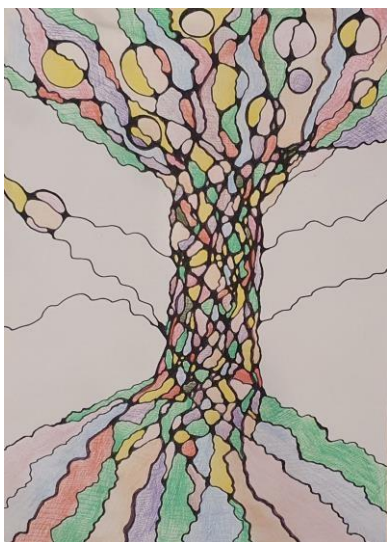
Супервизор:

Броницкая Анастасия

Тема:

Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой

Мое первое знакомство с НейроГрафикой случилось в январе 2020 года. В то время я училась на специалиста метафорических ассоциативных карт? и в одном из учебных чатов одна студентка предложила поучаствовать в ее мастер-классе по НейроГрафике. Тогда мне это слово было незнакомым, но очень манящим и привлекательным. На этом мастер-классе девушка, не вдаваясь в технику рисования, не упоминая и слова о пунктах базового алгоритма, на примере своего рисунка показывала, как рисовать НейроДрево.



Мой первый нейрографический рисунок НейроДрево.

Уже спустя время я понимаю, что та девушка не владела методом, а просто посмотрела на просторах интернета пару видео и понесла его в массы со своими смыслами и интерпретацией. Тогда я рисовала и в голове было не только много разных мыслей, но и вопросов о том, что значат плоды и что такое ресурсы. В общем, нарисовала я свое НейроДрево и забыла. Но рисунок не выбросила, а убрала подальше, как оказалось до лучших времен.

Прошло почти полтора года после первого рисования, в этот промежуток времени у нас родилась дочь. У меня стали случаться панические атаки, страх и переживания за здоровье малышки съедали меня изнутри. Я была вынуждена обратиться к психологу. Но эти консультации имели кратковременный эффект. Как только заканчивалась сессия, я



Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

закрывала ноутбук и вновь возвращалась в свою тревожную реальность. И тогда я почему-то вспомнила про НейроГрафику, про тот самый первый мастер-класс, вспомнила свои ощущения, что мне в момент рисования было так легко и свободно. И я стала потихоньку, изо дня в день, просто интуитивно набирать линии на бумаге, еще не понимая и не зная смысл и природу этих самых линий. Но уже от этих простых действий меня окутывала волна спокойствия, которая не проходила сразу после окончания рисования. И мой пытливый ум стал искать информацию о методе, об авторе метода. Таким образом я попала на вебинар одного популярного инструктора НейроГрафики. В эфире она задала вопрос: Какие результаты вы получили с помощью НейроГрафики? И многочисленные участники вебинара стали наперебой делиться своими достижениями. Кто-то говорил про счастливые отношения, кто-то про новый автомобиль мечты, новую престижную и высокооплачиваемую работу и переезд. И меня будто прошибло током. Я вспомнила про свое первое в жизни НейроДрево, про то, какие плоды, а точнее плод, я тогда хотела больше жизни и получила. В январе 2020 года я мечтала о дочке! А уже в феврале того же года я увидела заветные две полоски на тесте. Но тогда я никак не связывала это с рисованием. А сейчас как будто пазл сложился и реальность развернулась таким удивительным образом.

С этого самого вебинара и важного для себя осознания в январе 2022 года я стала погружаться в изучение НейроГрафики. Сначала это были бесплатные вебинары на Youtube. И я быстро поняла, что мне недостаточно этого. И каким-то чудом на просторах интернет я встретила своего первого инструктора Елизавету Колесникову. Прошла у нее сначала курс "Пользователь", сразу после него курсы "Специалист" и "Нейрокомпозиция". Правду сказать становиться инструктором НейроГрафики в мои планы не входило. Я просто хотела понять, как это работает и как этот уникальный метод может помочь мне.

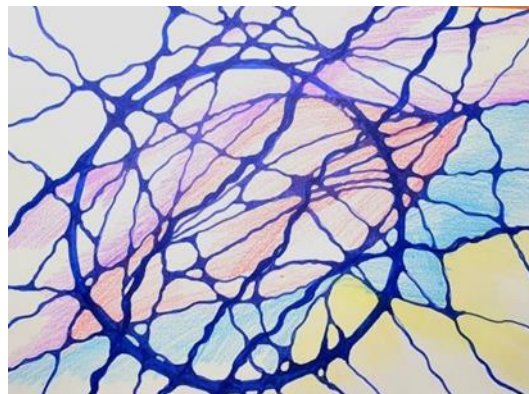
А помогала мне НейроГрафика после каждого нового рисунка. Конечно, первые мои рисунки были далеки от совершенства, они очень простенькие и даже наивные. Но я храню каждый из них и, по мере роста моих знаний и профессионализма, добавляю в них что-то новое, стилизую и продолжаю получать результаты.

В феврале этого года мы всей семьей планировали отпуск, мечтали о Карибах, но бюджет на шестерых человек позволял отправиться только в Египет. Перед покупкой тура я рисовала АСО и АВН. Особо ни на что не рассчитывая мой муж-реалист отправился в туристическое агентство за туром в Хургаду. А вернулся с путевкой в Доминиканскую республику! Мы



Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

оба не могли поверить в то, что купили тур, о котором мечтали. Две недели на большую семью по системе все включено на чудо острове с фламинго и бачатой по цене десяти дней на берегу Красного моря. Это был великолепный отпуск.



Таким образом, продолжая обучение на курсах Елизаветы Колесниковой, я много рисовала и получала новые подтверждения результативности и эффективности НейроГрафики. Очень много было рисунков на тему активной, насыщенной событиями и путешествиями жизни. Пришло мое время и нужно было набирать кейсы теплых и холодных клиентов для сертификации по курсу "специалист". Я стала встречаться со знакомыми девушками и рисовать с ними на их темы. Удивительно, что я не столкнулась с сопротивлением или с непониманием, все девушки были отзывчивыми, заинтересованными и охотно шли на рисование со мной. Я стала на регулярной основе покидать дом, постепенно выбираться из декретного анабиоза. Сидя почти два года дома, мне стало казаться, что моя жизнь остановилась. А сейчас она заиграла новыми красками. Меня это очень вдохновило.

В апреле неожиданно для себя я заявила организаторам праздничного онлайн-интенсива о своем желании участвовать в онлайн поздравлении с днем НейроГрафики. 29 апреля собрала небольшую группу нейрографов и просто желающих порисовать за большим столом и вышла в прямой эфир с поздравлениями. Еще каких-то пару месяцев назад я бы даже и представить такого не могла. Я была неуверенным, нерешительным, робким человеком. А тут как будто меня подключили к бесконечному источнику энергии. Появилась уверенность, чувство внутренней силы и большое желание действовать.



Моя сестра, узнав, что я вплотную занялась НейроГрафикой, тоже проявила интерес порисовать со мной. Она швея с большим стажем, много лет владеет собственным ателье, и теперь еще решила заниматься дизайном одежды и создать собственный бренд. Мы рисовали с ней кейс работ НейроДрево, TRUE, SCORE и Страты на тему продвижения собственного бренда одежды. В результате, совсем неожиданно, ее пригласили в союз дизайнеров российских производителей в нашем городе. Она была приглашена в качестве участника со своей коллекцией на показе отечественных брендов одежды на городском фестивале. Стала участником гаражной распродажи. Запустила пошив новой коллекции, в которой были представлены модели с перенесенными на ткань ее нейрографическими рисунками из кейса.





С моей знакомой мы рисовали кейс работ АСО, НейроЛотос, НейроДрево на тему внутренней гармонии. Она совсем недавно ушла от мужа-абьюзера с двумя маленькими детьми. Была вынуждена взять ипотеку и выйти досрочно на работу из декрета. Чтобы иметь возможность содержать своих детей и гасить платежи по ипотеке за старую двушку в хрущевке. После первого же АСО ей позвонил бывший муж и предложил урегулировать мирно вопрос по общению с их общими детьми. О чем ранее у них были бесконечные, горячие споры. А в момент одного из рисований она проговорила вслух, что о ремонте в этой разваленной квартире она даже и не мечтает в ближайшие лет пять, пока не встанет на ноги.



Спустя пару дней она позвонила мне и взволнованным голосом сообщила, что ей неожиданно предоставилась возможность сделать ремонт в ванной, и что уже закуплено все необходимое и даже отбит старый кафель на стенах. Она была в полном недоумении и восторге от того, как быстро развернулись события, связанные с ремонтом. Через неделю ее ванна блистала новой плиткой и современной сантехникой. По итогу наших встреч и рисования у нее выстроились ровные отношения с бывшим мужем, они согласовали вопросы, касающиеся воспитания детей и он обещал ей стабильную финансовую поддержку на нужды детей. Да, они не стали вновь семьей, любящей парой, но смогли договориться быть хорошими родителями.



Моя подруга после трех родов сильно располнела и ее волновал вопрос лишнего веса и вообще тема здоровья. Ей не помогали диеты и спорт, вероятно от того, что не хватало дисциплины или какого-то внутреннего толчка. Но после рисования трех работ - АСО, НейроДрево и НейроСкетчинг

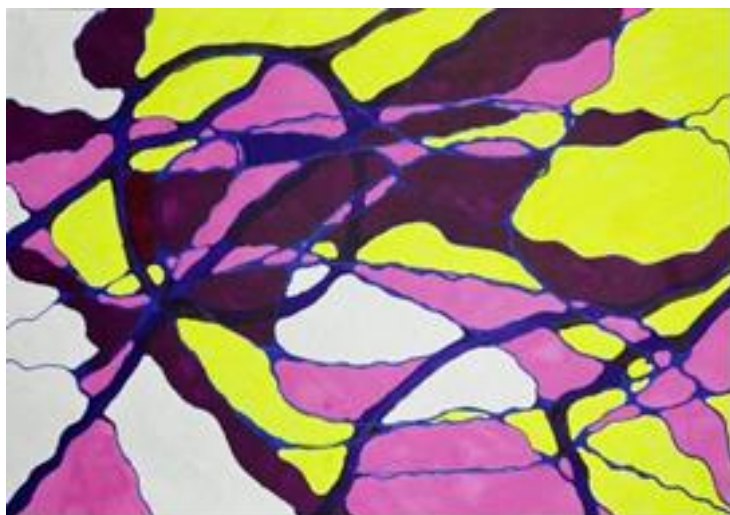


Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

по ее фотографии во весь рост, вес стал снижаться, весы за три недели показали уверенные минус семь килограммов.



Сказать, что моя подруга обрадовалась – ничего не сказать, у нее проступили слезы. Она воодушевилась, зажглась, в ней появилась уверенность в позитивном результате. Спорт постепенно вошел в привычку, она пересмотрела свое питание и стала придерживаться здорового образа жизни, пить больше воды, гулять, принимать БАДы. Прошла медицинское обследование, наконец-то пошла к стоматологу, составила план лечения. А самое удивительное, что неожиданно ей предложили абсолютно бесплатно по полису ОМС пройти реабилитацию после перенесенного ковид.



Приближалось время последних звонков, выпускных и сдача экзаменов у одиннадцатиклассников в школах. Моя семнадцатилетняя дочь была в их числе. Она много лет занималась спортом, получила звание мастер спорта по художественной гимнастике. И в тоже время многое упустила в учебе из-за частых разездов

по соревнованиям и тренировок. Поэтому больших надежд на успешную сдачу ЕГЭ ни она, ни мы, ее родители, не питали. Но очень хотели, чтобы она стала студенткой хорошего ВУЗа, да и еще на бюджетной основе. Перед каждым экзаменом мы рисовали с дочерью АСО.



Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

Рассчитывали хотя бы на то, что это поможет ей справиться с волнением на экзаменах. И мы все были приятно удивлены итоговыми результатами. Она сдала все ЕГЭ! Конечно, не на 100 баллов, такой задачи и не стояло. Зато она достойно прошла это испытание, закончила школу и получила аттестат. Отгремели выпускные, отзвенел последний звонок. Пришло время подавать



документы и сдавать вступительные экзамены. Без лишних рассуждений мы приступили к рисованию кейса работ на тему "поступление в ВУЗ на бюджет".

Наша дочь поступила в три лучших ВУЗа страны, в институт физической культуры имени Лесгафта в Санкт-Петербурге, в академию спорта в Волгограде и в Кубанский институт физической культуры и туризма. Во все три – на бюджет!

Параллельно сбылась моя мечта об активности и путешествиях. Вместе с дочерью мы летали на самолете, ехали на машине и поезде тысячи километров от дома на вступительные экзамены. Я впервые увидела блистательный Санкт-Петербург и побывала на Мамаевом кургане в Волгограде.

Уже позже, когда увидели списки о зачислении во все институты, мы столкнулись с такой проблемой как выбор. Какой ВУЗ выбрать, чтобы не прогадать и сделать правильный выбор. И уже спустя практически первый семестр обучения, можно с уверенностью сказать, что выбор оказался верным. Дочь очень довольна, и мы, родители, конечно, тоже. А теперь, благодаря ее выбору, мы с мужем приняли решение о переезде в другой город, хотя раньше не решались на этот серьезный шаг. Мысли о переезде, конечно, были, но и страхов было не меньше. На данный момент мы уже присмотрели привлекательный для нас по цене и квадратуре объект недвижимости и готовим все необходимые документы для заключения сделки. У нас будет наш дом мечты!

Однажды на канале Института психологии творчества в Телеграмм я увидела сообщение о том, что будущий специалист, как и я, ищет себе теплого клиента для кейсов на сертификацию. Не раздумывая, я согласилась. При первой встрече Тамара, так ее зовут, спросила на какую



Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

тему я хочу рисовать. Недолго думая, я ответила, что хочу денег. А она сказала, что деньги, это не цель. Немного пообщавшись, решили рисовать на тему, что я – инструктор НейроГрафики 2022. Тогда это был полный экспромт, даже шутка. Честно, я не горела этим и реально понимала, что обучение стоит больших денег, которых у меня нет. Помню, как сказала своему мужу: не хочу никого ничему учить. Но спустя уже два рисунка, это были НейроДрево и SCORE, мне на карту пришло пособие, в котором мне раньше отказали, в размере двести тысяч рублей.



На эту тему я рисовала АСО. У меня был шок, пришли деньги, которые я уже и не рассчитывала получить. И ровно столько сколько нужно на обучение! И еще по рекомендации моего инструктора я получила скидку на обучение от института. А та самая Тамара пришла на курс спустя две недели после меня. Вот так сработали наши с ней взаимные сессии. Так начался мой тернистый путь инструктора НейроГрафики. Это невероятное приключение длиною в девять месяцев. Время глубокого погружения в процесс изучения метода и внутренней трансформации. Внешняя жизнь набирала обороты, все лето прошло в разъездах и перелетах. Я побывала на летнем фестивале НейроФест в июле в Москве. Это невероятное поле общения, заряд драйва, творчество и, конечно же, новые знакомства. Некоторые из них уже переросли в дружбу.

Во время обучения на инструкторском курсе постепенно стали появляться первые платные клиенты. Эти люди стали приходить ко мне на сессии по рекомендациям своих знакомых. Теперь стало очевидно, что с НейроГрафикой я не просто приятно провожу время, но еще и зарабатываю хоть и небольшие, но свои собственные деньги. Меня стали приглашать проводить мастер-классы на женские круги и дни рождения. Даже был опыт выездного мастер-класса в другом городе. Я провела очный курс "Пользователь" и обучила своих первых студентов. Раз в неделю провожу занятия по НейроГрафике для небольшой группы. У меня стабильно растет аудитория в социальных сетях.



Ко мне обратилась девушка с запросом продажи квартиры. У нее был какой-то печальный опыт, она столкнулась с мошенниками, потеряла большую сумму денег. И теперь не может расстаться с той злополучной квартирой. На сессии мы нарисовали АСО, а спустя три недели новый покупатель внес залог за квартиру и сейчас идет процесс оформления документов.



Еще был интересный случай, когда на групповом мастер классе на тему финансового изобилия у одной из участниц начал от звонков “разрываться” телефон. Девушка сначала игнорировала их, была полностью погружена в рисование. Но потом все-таки ответила на звонок и поделилась со мной и всей группой, что ей позвонил заказчик из Москвы. Это был представитель крупной кинокомпании и он сделал ей очень привлекательное предложение о съемках фильма в нашем городе. А девушка владелица собственного кастинг-агентства по подбору актеров в нашем городе. Она даже и представить не могла, что так благоприятно для нее развернутся обстоятельства и этот контракт принесет ей хороший доход.

В общем, за время обучения на курсе у меня накопилось некоторое количество удачных кейсов клиентов и это я только в самом начале своего



Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

инструкторского пути. И каждый успех клиента вдохновляет и наполняет меня энергией все больше и больше. Для себя в процессе работы я неоднократно отмечала, что клиент заходит в рисование с какой-то конкретной целью, а в результате получает гораздо больше, чем ожидал. Или сама тема, ее актуальность для клиента меняется настолько, что у него появляются новые неожиданные результаты. Я чувствую собственное расширение, вижу свои позитивные изменения у себя и клиентов от рисования НейроГрафики.

В октябре вместе с мужем и маленькой дочкой мы вновь отправились в Санкт-Петербург на Интенсив профессионалов НейроГрафики. Это было полное погружение в поток энергии среди своих людей, единомышленников. Здесь пришло еще большее понимание того, что случайности не случайны, что НейроГрафика это не просто рисование для проработки своих задач, а намного более глубокая духовная практика. Когда я настраивалась на эту поездку, у меня в голове крутилась одна мысль, мне нужен квантовый скачок. У меня были какие-то ожидания, но в итоге я получила даже больше. Мы вместе создали такое мощное общее поле, я ясно ощутила, что способности и компетенции других проникли в меня. У меня появилась качественно новая энергия, новая мощь и новые нейронные связи. Я уезжала с Интенсива счастливая и наполненная, с багажом новых знаний и знакомств. Море инсайтов, океан позитива и вдохновения.



В далеком 2002 году я получила диплом дошкольного работника со специализацией изо. Но тогда, проработав в детском саду всего две недели, я четко поняла, что это не мое. Забавно, что спустя двадцать лет я вернулась к рисованию, но только не с детьми, а со взрослыми. Не предназначение ли это? А почему бы и ДА! А еще история про то, как пригодилось умение юриста в прошлом, чтобы задавать много вопросов клиентам в эстетическом



Прокопенко Юлия. Моя новая жизнь после знакомства с НейроГрафикой.

коучинге в настоящем. Я так долго искала себя, а нашла при помощи НейроГрафики, нашла целую Вселенную внутри себя, совместила свой прошлый опыт, все полученные ранее знания психологии, педагогики. Теперь спустя время я с уверенностью могу сказать, что я ХОЧУ обучать других рисованию. Я даже почувствовала в себе силу и решительность работать с большими группами и бизнесом и уже приступила к обучению на курсе НейроФасилитация. Мое желание узнавать новое, развиваться и добиваться новых вершин растет с каждым днем. Вокруг еще столько интересного и неизведанного. У меня есть все необходимое для этого, а самое главное – у меня есть НейроГрафика.

Я искренне благодарю автора метода, доктора психологических наук, профессора, великого человека Павла Михайловича Пискарева и всех тех, кто помогает ему в обеспечении работы Института психологии творчества. Все вместе Вы делаете великое дело, делаете планету рисующей. Красота спасет мир!

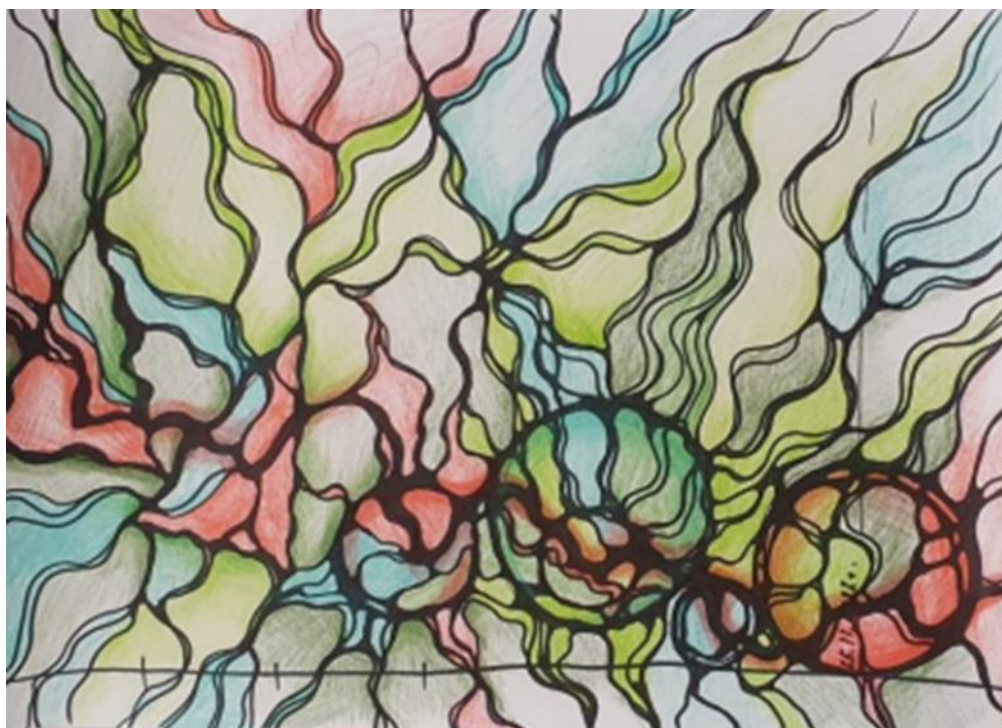


[Ссылка на дипломную работу Прокопенко Юлии в авторском стиле](#)



Работы

Тема: Финансовое благополучие



Тема: Моя победа





Автор:
Проскурякова Ольга
Супервизор:
Добровольская Татьяна

Тема:
Мой 2022 год, как нейрографическая линия

Как часто в жизни среднестатистического человека возникает шанс что-то изменить? Примерно к 30 годам жизнь большинства людей входит в обычную колею: дом-работа-дом, отпуск в лучшем случае 2 раза в год. Сколько счастья в такой жизни? Сколько жизненной энергии? Сколько творчества? Сколько осмысленности, в конце концов?!

Так до 2022 года складывалась и моя жизнь. Мне кажется, в каждом человеке есть два противоположных стремления. Первое – к стабильности, комфорту, безопасности. Второе – к расширению, открытию новых горизонтов, к экспансии.

Стремление к безопасности ведет нас к повторению шаблонов, ведь любой выход за рамки этих шаблонов несет с собой риски и неизвестность. Конечно, у этого стремления есть плюсы – сохранение человечества в общем и каждой отдельной жизни, в частности. Но этим стремлением обладают и животные и, тем не менее, некоторые виды исчезают с лица Земли. Так что, как ни странно, второе стремление к экспансии тоже необходимо для сохранения человечества, поиска новых способов жизни в изменяющемся мире. Но рассмотрю эти стремления не с масштаба всего человечества, а в разрезе отдельной, частной жизни.

Стремление к безопасности – это попытка ухватиться за статичную картинку Бытия. Что в корне противоречит жизни. Ведь жизнь, как и нейрографическая линия, не похожа сама на себя на каждом участке своего движения и идет туда, где мы не ожидаем её увидеть. Поэтому стремление к безопасности отнимает у нас жизнь, если не в прямом, то в переносном смысле. Рано или поздно жизненные силы покидают нас, глаза тускнеют, лучезарная улыбка все реже озаряет наши лица. Ведь мы пытаемся законсервировать живое течение жизни. Медленно нарастает разрыв между нашим представлением о жизни, картинкой в голове, и тем, какая жизнь в реальности. Ведь она течет и изменяется постоянно. Сегодняшнее полотно жизни залито уже совсем иными красками, нежели вчерашнее. А мы будто



Проскурякова Ольга. Мой 2022, как нейрографическая линия.

пытаемся разглядеть в нем вчерашние узоры. И 2022 год показал нам, что все, что было нашей опорой вчера может рухнуть в любой момент. Тяжело в этом году было именно тем, кто пытался ухватиться за старую картинку, отрицая свободное течение жизни.

Стремление к экспансии – это, напротив, движение на волне жизни, чуткое понимание направления жизненного ветра. И главная опора для такого понимания – это не старые шаблоны. А умение слышать голос своей интуиции, который соткан и из потока мыслей, и из телесных ощущений, и из эмоциональных переживаний, и из образов, что рождаются в голове. Экспансия – это стремление к новому, к расширению своих жизненных границ. Экспансия требует тесного контакта с настоящим моментом, будь то прогулка по парку, работа над отчетом, диалог с человеком, или игра с ребенком. Находясь в моменте, мы будто чувствуем, куда дует ветер жизни и следуем за ним. Так жизнь происходит через нас, подталкивая в нужном направлении. Особенно чутких легким дуновением ветра, а тех, кто пытается удержаться за призрачную стабильность – ураганами.

К концу 2021 года моя жизнь зашла в привычную колею и была похожа на монотонную повторяющуюся стереотипную линию. Я особенно остро почувствовала выгорание в своей профессии. Я видела, что у моих клиентов были хорошие результаты! Но понимала, что классическая психотерапия ведет человека не к счастью, а к снижению страданий, адаптации в мире. Безусловно, адаптация — важный шаг к благополучию. Но на этом психология упирается в потолок. И клиенты, часто не знающие другого способа жизни, кроме страданий, просто находят для этого другие источники, возвращаясь к привычным для них состояниям и способам бытия в мире. То есть благодаря психотерапии образуется пустое место и, если человек не знает, чем заполнить это место, то заполняет его вовсе не счастьем, а тем, что привычно. С осознанием всего этого, мне начало казаться, что я выполняю сизифов труд.

21 декабря 2021 года коллега в разговоре вскользь упомянула Нейрографику, и в моей душе что-то откликнулось. В тот же день я скачала книгу и прочитала её взхлеб по пути с работы. Концепция пирамиды сознания полностью совпадала с моим мировоззрением, основанном и на личном, и на профессиональном опыте.

К следующему вечеру мной уже были закуплены маркеры и карандаши, я не додумалась поискать видеоуроки в интернете и начала рисовать по шагам, описанным в книге, старательно пытаясь понять, что же имел в виду автор. А уже спустя 4 дня я начала собирать группу друзей для рисования



Нейрографики все так же по книге. И провела свою первую группу 3 января 2022 на своей же кухне. Не могу сказать, что для меня характерна такая динамичность. Но, думаю, каждый, кто любит Нейрографику, переживал что-то подобное. Это чувство будто нашел что-то истинно ценное, ощущение будто тебя подхватывает волна и несет.

Конечно, когда я проводила свою первую подпольную группу, я поняла, что поторопилась. Но первое соприкосновение с нейрографикой дало такой заряд энергии и самоуверенности, что немного затуманило голову. Благодаря группе я осознала ограниченное понимание метода, но это только разожгло интерес. Жажда изучить Нейрографику глубже была непреодолима. С 13 января я уже проходила курс Пользователь Нейрографики. И с тех пор один за другим начали разрушаться мои шаблоны мышления.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что от желаемой жизни меня отделяли игры разума. Когда я вспоминаю свои старые ограничения, то мне даже самой трудно поверить в то, что эти мысли были в моей голове. И не просто были, а мешали действовать в желаемом направлении.

Я проходила курс «Пользователь» у Оксаны Авдеевой, и до сих пор помню, как смотрела ее уроки с нотками зависти. Я думала: «вот везет человеку, тоже имеет психологическое образование, но работа у нее намного интереснее». И тогда мне казалось, что для меня это что-то недостижимое. Получив сертификат, я начала рисовать по записям Института. И на одном из занятий Павел Михайлович сказал что-то вроде: «если вы хотите быть художниками, то вы должны рисовать по 8 часов в день». Это был конец февраля, и в тот момент я осознала, что последние почти 2 месяца я так и делаю. Я будто вела двойную жизнь, как бы драматично это не звучало. Заканчивался мой рабочий день, и я шла рисовать до самой ночи. Каждый день я рисовала минимум 6 часов. И только в тот момент мой миф о невозможности быть Инструктором Нейрографики пошатнулся. До сих пор помню это инсайт. Как я внезапно начала понимать, что нет вообще никаких существенных препятствий на пути к этому. У меня базовое психологическое образование, я и так работаю с людьми. И это вообще не такое уж и существенное изменение моей деятельности. И тогда я решила продолжить обучение. Но как ни парадоксально, этот внутренний конфликт держался в моей голове вплоть до конца обучения на инструкторском курсе.

В марте я прошла ступень Специалиста. Но идея стать Инструктором Нейрографики все еще казалась нереальной. Это обучение мне казалось финансово неподъемным. И этот миф мне тоже помогла побороть



Нейрографика, и я нашла возможность пойти учиться на Инструктора Нейрографики.

Во время учебы мне было очень тяжело, временами казалось, что я поторопилась с решением. Для меня было неожиданно, сколько негативных переживаний поднималось на поверхность. Ведь работая психологом, я проходила и свою личную терапию, и групповую терапию. Казалось, что все внутренние трудности уже проработаны. Но выяснилось, что они были скорее хорошо зашпаклеваны, прикрывая трещины на основании стены. Расскажу про основные осознания, за которые я больше всего благодарна курсу. Порассуждаю о том, как стремление к безопасности и экспансии проявилось в моей жизни и жизни моих клиентов.

Мой самый любимый, хоть и самый трудный кейс в самокоучинге был посвящен теме счастья. Я выбрала эту тему, так как понимала, что моей жизнью движет какой угодно мотив, но не мотив счастья. Я была движима долженствованиями, правилами, авторитетным мнением, привычками и так далее. Работа над этим кейсом помогла мне вспомнить и поставить во главу угла свои собственные ценности, потребности и желания. Теперь я намного легче отношусь к трудностям. Меньше паникую, если что-то идет не по плану. Реже сожалею о прошлом, больше наслаждаюсь настоящим моментом и сфокусирована на своих целях и мечтах. И главное, я стала центром своей жизни. Больше нет невротического чувства вины. Это стало для меня удивительным, но кейс о счастье отлично дополнил кейс про здоровый образ жизни. Мне казалось, что мне не хватает дисциплины в питании, спорте и режиме дня. А оказалось, что мне не хватало любви к себе и желания о себе позаботиться. Теперь, что бы я ни делала, я спрашиваю себя: будет ли это проявлением любви и заботы о себе, ведет ли меня это к счастью? И, пожалуй, это первые стоящие вопросы, которые я начала себе задавать. Это вышло далеко за рамки питания и режима активности. Это касается и общения с людьми, и выбора деятельности. Я определенно могу сказать, что стала счастливее.

Основной внутренний конфликт по-прежнему был связан с моей уверенностью в невозможности быть Инструктором Нейрографики. Целых 5 месяцев у меня ушло на то, чтобы внутренне сепарироваться от своей научной школы. Все это время этот конфликт мне казался нелепым. Ведь я абсолютно точно понимала, что у меня нет никакого желания продолжать работу в своем старом методе. Я смотрела на психиатров, психотерапевтов, психологов своего направления и меня пугала одна мысль стать хоть чуть-чуть на них похожей. Кроме того, это направление лучше всего работает именно с людьми, страдающими неврозами, а я, поработав, с разными



клиническими группами, хотела работать только со здоровыми. Долгое время я не могла понять, почему же я так цепляюсь за старое. Пока наконец-то не осознала, что это всего лишь недостаток внутренней опоры. И я пытаюсь спрятаться за авторитетные мнения, научные институты, клиники, научные труды и так далее. Мне было сложно заявить о себе не потому, что с Нейрографикой что-то не так, а потому что я не чувствовала в себе достаточной уверенности. Не могу сказать, что этот кейс полностью завершен, но определенно достигнута точка невозврата. И теперь я точно ищу опору внутри себя.

Третье важное осознание было связано с моим нежеланием уходить в коучинг. Я даже не хотела получать диплом Эстетического Коуча. Я хотела быть именно Инструктором Нейрографики. После прохождения курса Пользователь, я покупала отдельные мастер классы у Алены Походневой. И именно ее пример меня вдохновил. Я увидела, что Нейрографика открывает широкое поле для творчества. Я хотела создавать свои техники на основе алгоритмов, это мне казалось самым интересным. А быть коучем для меня было все равно, что быть психологом. Мне так хотелось убежать от индивидуальной работы с клиентами. Это казалось мне чем-то изнуряющим и опустошающим. Все те ограничения, что я видела в профессии психолога, я проецировала на коучинг. И лишь в последний месяц обучения я осознала, что коучинг – это тоже про творчество. Я перестала обесценивать работу, которую провела с прошлыми клиентами, у меня тут же появились новые клиенты. Если раньше успехи своих клиентов я считала совпадением, отмахивалась от их положительных отзывов, то после этого осознания наконец-то признала свой вклад. Я поняла, что коучинг – это творческий взаимообогащающий процесс.

Я поступила на Инструкторский Курс только 25 мая, когда уже проходили алгоритм НейроКолор. В первую неделю своего обучения, чтобы нагнать программу, я села работать над рисунками для НейроКомпозиции. Как приличный студент я взяла тему «Я - Инструктор Нейрографики». Хотя я была очень далека от осознания себя в такой роли. Как сейчас помню, это абсолютное ощущение внутренней пустоты. Темы хуже для моделирования из пустоты и представить нельзя было. И вот, только к концу обучения, я справилась с самыми основными препятствиями на пути принятия себя в новой роли. И сейчас даже удивительно вспоминать то чувство полной растерянности перед этой темой. Благодаря финальным алгоритмам курса я определилась с основной концепцией своего личного бренда, я понимаю, какую нишу я хочу занять. И понимаю стратегию своих дальнейших действий. И я точно знаю, что это стало возможным не только благодаря теоретическому обучению, ведь подобных обучающих курсов я прошла



много. Это стало возможным благодаря работе над собой. Разрушением старых нежизнеспособных шаблонов и моделированием новых проектов.

Возвращаясь к идее о стремлении к безопасности и экспансии, скажу, что инструкторский курс именно для меня стал подготовкой к экспансии. 5 месяцев из 6 я разрушала свои мыслительные, поведенческие и эмоциональные паттерны. Пыталась расстаться с иллюзией безопасности. Я выравнивала поле, чтобы на нем могло вырасти что-то стоящее. И лишь в последний месяц я по-настоящему засеивала поле проектами, которые хочу реализовать. И только из этой точки возможна аутентичная экспансия.

Те же противоречивые стремления я наблюдала и у своих коучинговых клиентов. Попробую рассмотреть моих клиентов с точки зрения баланса этих стремлений. Я исхожу из предположения, что эти стремления находятся в динамическом соотношении, то есть периодически меняется вектор нашего движения к безопасности или к экспансии. Сначала я думала расположить своих клиентов на континууме безопасность – экспансия, но решила соотносить эти стремления в процентном соотношении. В моей иллюстрации оба стремления в совокупности равны 100%, но их соотношение у каждого клиента разное. Например, у Светланы безопасность проявлена на 90%, а экспансия на 10% (см. рисунок 1). Конечно, это оценка носит субъективный характер. Преобладание стремления к безопасности я определяла, как стабильность жизни на протяжении большого количества времени. Например, у Светланы, 57-летней клиентки, жизнь давно приняла привычные очертания, много лет она не инициировала существенных изменений. Преобладание стремления к экспансии я определяла, как инициацию клиентом существенных изменений в жизни, расширение своих жизненных границ.



Рисунок 1. Соотношение стремления к безопасности и экспансии.



Первое, что привлекло мое внимание – это то, что 5 из 6 клиентов обратились ко мне с запросом на экспансию. И только у одной клиентки запрос больше относился к безопасности. 22-летняя клиентка Арина обратилась с кейсом «распорядок дня» и хотела защитить себя от эмоционального выгорания из-за перегрузки и научиться расслабляться. И именно у Арины баланс безопасности-экспансии смещен в сторону экспансии. Она относительно недавно переехала в другой город, сменила работу, планирует новый переезд и осваивает новую профессию. То есть она, будто стремиться восстановить баланс между этими стремлениями. Клиентка действительно пришла к большей стабильности, благодаря расширению понимания себя, своих внутренних процессов, потребностей, ценностей. Она получила огромный ресурс для дальнейшей экспансии, но уже более осознанной и соответствующей ее личностным особенностям. Таким образом, я предполагаю, что эти стремления могут не противоречить друг другу, а взаимодействовать в продуктивном тандеме. Если стремление к безопасности использовать именно как время для еще большей индивидуации, источник ресурса для дальнейшей экспансии.

Но, к сожалению, часто стремление к безопасности так затягивает своим комфортом, что человек все больше и больше отдаляется от жизни, которую бы он хотел проживать, от своих истинных потребностей и ценностей. Это видно на примере моей 57-летней клиентки Светланы, которая всю жизнь выбирала комфорт, вместо риска. И только будучи пенсионного возраста, она пытается решиться осуществить свою мечту и пойти работать в сферу, в которой давно хотела работать. Она всю жизнь проработала в найме и пришла с кейсом об открытии своего массажного кабинета. Честно говоря, эта клиентка казалась мне настолько нерешительной, привыкшей к своей безопасной жизни, что она даже не попытается попробовать осуществить свою мечту. Но во время написания эссе, от неё пришло сообщение, что 2 недели назад она написала заявление на увольнение и работает последний день. Надеюсь, её попытка к экспансии будет успешной.

Одна из клиенток вызывает у меня противоречивые впечатления. Дарья 20-летняя клиентка, на первый взгляд, ее запрос можно отнести к стремлению к экспансии – желание новых отношений. Но, когда мы начали разбираться в запросе, то выяснилось, что в будущем молодом человеке она видела скорее заместителя мамы, человека, который будет ее постоянно обнимать, утешать, слушать. Поэтому я этот запрос все же отношу к запросу на стремление к безопасности. Дарья является студенткой 3 курса. Она переехала в Санкт-Петербург из другого города, проживает в общежитии, это среднестатистическая история для студентов ВУЗов. В целом можно сказать,



Проскурякова Ольга. Мой 2022, как нейрографическая линия.

что в ее жизни преобладает стремление к безопасности. Хотя присутствует и ряд стрессовых факторов: родители, к которым она привязана, живут в другом городе, не имеет жилья и определенных планов на окончание обучения. Интересно, что, формально находясь в ситуации безопасности, клиентка стремится к еще большей безопасности. Думаю, это как раз пример того, как человек игнорирует естественное течение жизни, которое подталкивает его к экспансии, в данном частном случае – к взрослению, а он пытается ухватиться за старое стабильное положение вещей. Так как не чувствует внутреннего ресурса, внутренней опоры, которые позволили бы ему справиться с жизненными обстоятельствами. И выбирает паразитический путь, пытаясь присоединиться к чужой силе, чужой опоре, чтобы справиться с внутренней тревогой. Так, эта клиентка излишне сосредоточена на молодом человеке, который не развивает их отношений, это вызывает у нее страдания. Но позволяет избежать реальных жизненных решений, ведь она парализована этими страданиями. И в каком-то смысле они стали вторичной выгодой, по словам клиентки, она не может ничего делать, когда подавлена. Так, этот кейс стал примером избегания экспансии, которое является естественным для людей ее возраста. В кейсе мы много работали на поддержку и поиск внутренних ресурсов, к концу работы клиентка начала осознавать, почему ее отношения не складываются. И одним из важных шагов к ее взрослению было то, что за время кейса она нашла работу и почувствовала себя чуть более зрелой.

В жизнях других клиенток (Екатерина, Елизавета и Ольга) больше выражено стремление к безопасности, но также присутствует и стремление к экспансии, которое они иницируют сами. Если сравнивать эти кейсы с кейсами Светланы и Дарьи, то они проходили намного легче, было меньше сопротивления, меньше работы с тревогой. Эти клиентки больше были ориентированы на решение задачи, у них не было вторичных выгод. Субъективно с их кейсами было работать легче. На фоне этих кейсов, я могу предположить, что гипертрофированное стремление к безопасности наделяет клиентов определенной ригидностью. В работе с такими клиентками как Светлана и Дарья нужно больше внимания уделить техникам на стабилизацию эмоционального состояния и рост субъектности.

Конечно, есть примеры людей, у которых больше преобладает стремление к экспансии, но я с ними не работала, поэтому мне трудно прокомментировать это явление. Но думаю, что для обычного человека важен баланс этих стремлений. Как показали мои кейсы, умеренное стремление к безопасности позволяет восполнить внутренние ресурсы, лучше понять свои потребности, ограничивающие факторы, ценности и дальнейший путь. Стремление к экспансии позволяет нам оставаться на



Проскурякова Ольга. Мой 2022, как нейрографическая линия.

волне жизни, жить в согласии со своими внутренними процессами, ведь они тоже подвержены изменениям.

За этот год произошли внутренние и внешние трансформации у меня и моих клиентов. Так, мой 2022 год стал переходом от стремления к безопасности к стремлению к экспансии, моя жизнь из монотонной стереотипной линии постепенно начала превращаться в нейрографическую линию. И в этом я вижу активный выход из зоны комфорта, ведущий меня к интересной, наполненной, удивительной новой Жизни.

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



Работы

Тема: Божественное благословение на счастье



Тема: Жизненная энергия





Автор:

Содретдинова Жанна

Научный руководитель:

Сорокина Екатерина

Супервизор:

Миколенко Елена

Тема:

НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста

Аннотация. В статье осуществлен анализ влияния Нейрографики на творческие способности и социальную адаптацию людей старшего возраста. Высказано предположение, что Нейрографика способствует раскрытию и развитию творческих способностей, улучшению эмоционального состояния, снижению нервного напряжения у людей старшего возраста. Кроме того, Нейрографика дает возможность для саморазвития и самовыражения и может использоваться как один из методов адаптации людей старшего возраста к активной социальной жизни.

Ключевые слова: социальная адаптация, творческие способности, эмоции, Нейрографика, нейронные сети, люди старшего возраста.

Тема социальной адаптации людей старшего возраста важна, поскольку именно эта группа людей нуждаются в социальной адаптации больше, чем люди других возрастных групп. Наблюдая за людьми старшего возраста, мы можем увидеть, что одни полны творческих идей и легко с большим энтузиазмом могут приспосабливаться к новым изменениям в социальной жизни. В то время как другие, а их большинство, чувствуют одиночество, нежелание что-либо творить и жить вообще.

Социальная адаптация – это активное приспособление индивида к условиям социальной среды, благодаря которому создаются наиболее благоприятные условия для самопроявления и естественного усвоения, принятия целей, ценностей, норм и стилей поведения, которые приняты в обществе. Социальная адаптация является необходимым условием для обеспечения оптимальной социализации человека. Она позволяет не только проявлять себя, свое отношение к людям, быть активным участником социальных процессов и явлений, но и обеспечивать свое естественное



Содретдинова Жанна. НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.

социальное самосовершенствование. Показателями успешной социальной адаптации человека являются его удовлетворенность этой средой, активность самопроявления и приобретение соответствующего опыта. Социальная адаптация определяется познавательной и социальной направленностью развития личности, ее социальной активностью, интегрированностью в общество через включенность в различные сферы жизнедеятельности. Адаптация является одной из сторон процесса социализации, которые переживает каждый индивид в ходе своего взросления.

Исследуя что такое творческие способности, можно выделить некоторые аспекты в определении данного понятия, которое звучит как врожденные потенциальные способности, способности создавать что-то новое. Источником творчества является потребность в самоактуализации и самореализации. К. Юнг определяет творческие способности как процесс самоактуализации и говорит о том, что творческое живет и произрастает в человеке, как дерево в почве, из которого оно забирает нужные ему соки [10].

В.В. Козлов говорит о творчестве, как о социально значимом явлении, поскольку прогрессивное движение человечества связано с творческим процессом и людьми, которые создают что-то новое. В.В. Козлов считает, что жажда творчества ведет к развитию как индивидуальной личности, так и способствует прогрессу общества в целом [6].

По мнению П. М. Пискарева «творчество – это соединение всех знаний в одну систему и генерирование из нее нового, уникального продукта, идеи. Творчество – это инструмент перехода в новую эпоху, в новое состояние бытия, это процесс, который обеспечивает качество жизни, позволяющее развивать сознание на новый трансцендентальный уровень» [9].

Творчество как основание для высокого качества жизни П. М. Пискарев рассматривает через модель «Пирамида творчества», состоящую из семи уровней. Движение по пирамиде может идти снизу вверх, когда творчество растет постепенно и пошагово. Как пишет П. М. Пискарев, рост начинается в творчестве с того, что каждый человек ищет себе материал (1-й уровень «Пирамиды творчества»), с помощью которого он может его выражать. Для человека, занимающегося Нейрографикой, материалом являются маркеры, цветные карандаши и лист бумаги. Второй уровень – форма. В аспекте рассматриваемой нами темы, форма в Нейрографике – это



Содретдинова Жанна. НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.

нейрографический алфавит, в который входят круг, треугольник, квадрат и нейрографическая линия. Третий уровень – стиль, это характер, который мы выражаем. П. М. Пискарёв рассматривает стиль как упражнение в коммуникации, как энергию и, проявляясь в творчестве, это дает вдохновение. Вдохновение – это четвертый уровень «Пирамиды творчества». Для тех, кто изучает Нейрографику, к вдохновению можно прийти через управление им на листе с помощью маркера. Пятый уровень – утверждение, например, утверждение, презентация и защита своего проекта. Шестой уровень – воображение. Как говорит П. М. Пискарёв, воображение – это функция, которая есть у каждого человека, но не у всех развита. Седьмой уровень – откровение. В Нейрографике это инсайт, относящийся к духовному процессу, который получает человек, работая со своей темой через свой рисунок [9].

Эмоции – субъективные реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и представляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия. Эмоции являются важными психологическими инструментами обеспечения социального бытия человека. Одной из функций эмоций является коммуникативная функция, которая связана с проявлением любых взаимодействий между людьми.

Н.Н. Зорина пишет в своей статье о том, что понимание эмоций и чувств других людей, умение устанавливать с ними контакты, относится к составляющим эмоционального интеллекта [5].

Эмоции всегда сопровождаются большими или меньшими изменениями функций организма. Аналогичное воздействие эмоции оказывают на сознание и все познавательные процессы человека: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение и внимание. Под влиянием эмоций их возможности и функциональные характеристики могут изменяться в сотни раз. Положительные эмоции благоприятно влияют на физическое и психическое состояние человека.

В. Дубынин в своей книге говорит о том, что новая информация для нашего мозга – это отдельный источник положительных эмоций [3].

Д. Гоулман пишет о том, что даже незначительные перемены настроения могут повлиять на мышление. Находясь в хорошем настроении, мы вспоминаем более радостные события. Важен и оптимизм, который



Содретдинова Жанна. НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.

удерживает людей от апатии, депрессии и чувства одиночества. Еще один важный аспект, на который обращает внимание Д. Гоулман это то, что, попадая в ловушку тоски от депрессии или тревожного состояния, человек становится отстраненным от потока вдохновения. А чувство вдохновения – это чувство спонтанной радости и восторга, которые доставляют приятные ощущения и избавляют от нервной озабоченности. У людей, пребывающих в дурном настроении, появляются неуправляемые эмоции, которые могут парализовать интеллект. Люди, ощущающие уныние, пытаются уединиться, что еще больше усугубляет состояние и приводит к ощущению одиночества и разобщенности с людьми [2].

Основными трудностями людей старшего возраста являются психологические проблемы, связанные с ухудшением состояния здоровья данного человека, финансовые трудности, депрессия, одиночество и недостаток общения. Жизнь человека меняется после того, как он уходит на пенсию и отходит от своего привычного активного образа жизни. Вместе с новой жизнью приходят и трудности, такие как снижение уровня физических возможностей, снижение познавательных процессов и удовлетворенность своей жизнью. С другой стороны, у людей старшего возраста появляется возможность распоряжаться появившимся свободным временем, которое можно использовать для реализации скрытых ресурсных возможностей творческого плана и потребностей в социальных контактах. Все перечисленное влияет на качество жизни и социальную адаптацию людей старшего возраста.

Поскольку людям старшего возраста становится сложнее взаимодействовать с самим собой, со своим психическим состоянием, со своим окружением и с миром в целом, то мы можем говорить о возможности их адаптации с помощью Нейрографики.

Нейрографика это метод, разработанный доктором психологических наук, профессором П. М. Пискаревым. Слово Нейрографика состоит из двух частей: «нейро» – это совокупность взаимосвязанных нейронов и «графика» – это способ рисования связей на тему разных сфер жизни, включающих счастье, здоровье, взаимоотношения в семье и на работе и т.д. Как определяет нейрографику сам создатель метода, это творческий метод трансформации мира, метод, который объединяет в себе графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействия с самим собой, со своим психическим состоянием, со своим окружением и с миром в целом. Нейрографика это интегративный подход к решению



Содретдинова Жанна. НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.

жизненных задач и с помощью нее мы реализуем идею о том, как можно быть цельным и счастливым человеком [7].

П. М. Пискарёв обращает внимание на то, что Нейрографика стимулирует жизненную активность, открывая доступ к ресурсам силы, энергии, творчества, что Нейрографика – это и «акт творения» и «технология творчества». Кроме того, П. М. Пискарёв говорит о том, что Нейрографика дает много эффектов: радость, согласие, взаимопонимание, вдохновение, творчество, покой, счастье. Это метод, который приводит человека к вдохновению независимо от того, что является поставленной перед ним задачей и проблемой [7].

В своей статье П. М. Пискарёв отмечает, что Нейрографика является одним из психологических инструментов интегративного подхода, который из раздробленности мира позволяет создать новый и целостный мир [8].

У Нейрографики есть еще одна немаловажная особенность. Эта особенность связана с тем, чтобы активировать наши нейроны, помогая нашему мозгу создавать новые нейронные связи. Каждый человек рождается с большим количеством нейронов, но с небольшим количеством нейронных связей между ними. Эти нейронные связи строятся по мере взаимодействия с окружающим миром, воздействуя на наши органы чувств, которые и посылают соответствующие электрические импульсы в наш мозг. Эти импульсы прокладывают нейронные сети, по которым в будущем будут бежать другие импульсы. Формирование новых нейронных сетей во взрослом возрасте становится достаточно сложным делом. Однако наш мозг способен создавать новые отростки у старых нейронов. Возвращаясь во взрослом возрасте к любимому детскому хобби, мы можем разнообразить те формы деятельности, которыми занимаемся постоянно и поспособствовать разветвлению новых нейронных сетей [1].

Основой Нейрографики является базовый алгоритм. На каждом этапе алгоритма мы наблюдаем за своим эмоциональным, телесным и ментальным состоянием. Первым пунктом базового алгоритма является определение темы рисунка. Второй пункт – это композиция, состоящая из эмоционального катарсиса или выброса, который возникает в результате темы, которую мы обозначили. Именно здесь мы начинаем работать со своими негативными чувствами. Далее, следуя алгоритму через сопряжения, мы снимаем свое эмоциональное напряжение и отмечаем, как меняется наше состояние в процессе работы над своим рисунком. Следующим этапом алгоритма



Содретдинова Жанна. НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.

является взаимодействие нас с социумом, с другими людьми. Через рисование нейролиний и внесение цвета мы интегрируем это взаимодействие, вписывая себя в мир и растворяя себя в нем. Этап фиксации помогает нам принимать решение, фиксируя его отдельной фигурой, которая является нашим ресурсом в теме.

Мы делаем предположение, что с помощью Нейрографики люди старшего возраста могут отслеживать и устранять негативные эмоции, возникающие у них в процессе работы над рисунком, улучшать свое взаимодействие с другими людьми, вовлекаясь в творческий процесс. Кроме того, Нейрографика помогает развивать творческие способности и адаптирует людей старшего возраста в социальной среде путем самопроявления.

Мы предлагаем проводить групповые встречи по Нейрографике для людей старшего возраста для того, чтобы у них была возможность общения друг с другом, что поможет им улучшить их коммуникативные навыки, свое душевное состояние, испытывая при этом радость и воодушевление от общения и творческих занятий. Это поможет людям старшего возраста стать более счастливыми и быть адаптированными в социальной среде.

Мы провели небольшое исследование, в котором предложили людям старшего возраста, рисуя Нейрографику, ответить на несколько вопросов. В исследовании принимали участие 10 человек в возрасте от 58 до 67 лет. Мы предлагали ответить на несколько вопросов и оценить ответы по шкале от 0 до 10, где 0 – самый низкий уровень, 10 – самый высокий уровень.



Вопросы	Средний показатель
Чувствуете ли вы себя одиноким?	3
Часто ли чувствуете вдохновение?	9
Часто ли вам хочется заниматься каким-то видом творчества?	7
Как бы вы оценили свои творческие способности до занятий нейрографикой?	8
Какой уровень счастья вы сейчас испытываете?	7

Проанализировав данные анкетирования, полученные в ходе исследования, мы пришли к выводу, что с помощью Нейрографики можно не только улучшить эмоциональное состояние людей старшего возраста, вернуть вкус к жизни, но и адаптировать их к активной социальной жизни и развить их творческие способности. Чувство одиночества и недостаток общения у людей старшего возраста отходят на второй план и появляется возможность социальной коммуникации с другими людьми, которые также занимаются Нейрографикой. Жизнь людей старшего возраста наполняется не только смыслом, но и творчеством. Если рассматривать Нейрографику как возможность вернуть вдохновение в жизнь, то именно людям старшего возраста она помогает не только развить творческие способности, но и адаптироваться к новым условиям жизни, наполняя ее интересным общением и увлекательным хобби.

Подводя итог написанного, мы можем сделать следующие выводы:

1. Нейрографика способствует раскрытию и развитию творческих способностей и вдохновения людей старшего возраста.
2. Нейрографика снижает нервное напряжение, которое возникает в результате жизни у людей старшего возраста.
3. Нейрографика адаптирует людей старшего возраста к активной социальной жизни, давая возможность общения с единомышленниками и совершенствуя свои коммуникативные навыки.
4. Нейрографика дает возможности для саморазвития и самовыражения через рисунки, которые люди старшего возраста создают.

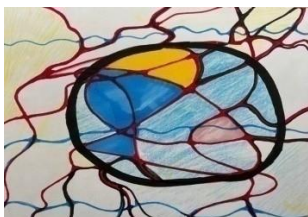
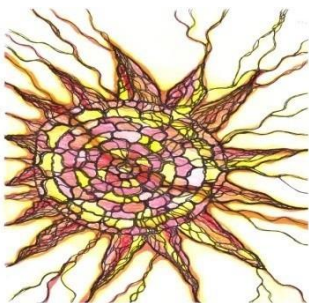


Содретдинова Жанна. НейроГрафика как метод социальной адаптации и развития творческих способностей у людей старшего возраста.

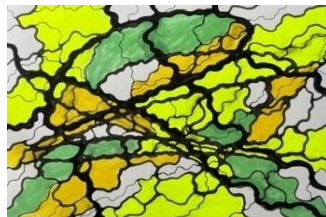
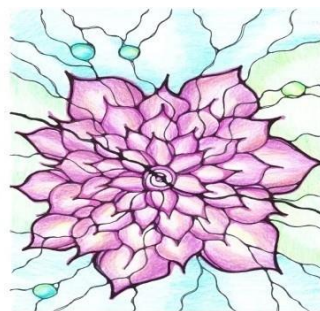
5. Нейрографика поднимает настроение и способствует улучшению эмоционального состояния.

Рисунки испытуемых:

Первый нейрографический рисунок



Рисунки после 6 месяцев занятий





Литература:

1. Бройнинг Лоретта Грациано Гормоны счастья. Как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин, пер. с англ. М. Попова. – 5 изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 320 с.
2. Гоулман Дэниел Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ; пер. с англ. А. П. Исаевой. – 9-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 544 с.
3. Дубынин В. Мозг и его потребности: От питания до признания. – М. : Альпина нон-фикшн, 2022. – 572 с.
5. Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности /Н.Н. Зорина//Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №1 (39). С. 331- 342. – EDN JOBURB.
6. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и тёмная ночь души, Гала, 2009, 112 с. [Электронный документ] – Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/books/creativepsychology?start=1>
7. Пискарёв П. М. Нейрографика: Алгоритм снятия ограничений, Москва: Эксмо, 2020. – 224 с.
8. Пискарёв П. М. Духовная сила нейрографики / П. М. Пискарёв //Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №1 (39). С. 406-411. – EDN OUPQTQV.
9. Пискарёв П. М. Нейрографика 2. Композиция судьбы, Москва: Эксмо, 2020.– 272 с.
10. Юнг К.Г.. Архетип и символ. М.: «Канон+», РООИ «Реабилитация», 2022. – 336 с.

[Ссылка на дипломную работу Содретдиновой Жанны в авторском стиле](#)



Работы

Тема: Принятие себя такой, какая я есть.



Тема: Развитие проекта по ЛО





Автор:

Сперанская Юлия

Научный руководитель:

Сорокина Екатерина

Супервизор:

Бекбулатова Райла

Тема:

Вербализация как лингвистический аспект НейроГрафики

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем вербализацию как лингвистический аспект метода «Нейрографика». Изучаем особенности раскрытия запроса клиента в зависимости от уровня развития его речевых навыков, объема словарного запаса, уровня осознанности и искренности при постановке запроса. Приводим примеры различий качества решения запроса в процессе рисования с применением нейрографики. Предлагаем варианты применения метода в образовательном процессе.

Ключевые слова: вербализация, лингвистика, внутренняя речь, подсознание, активация психической доминанты, мировосприятие, мироощущение, воображение, психосоматические реакции, сопротивление, осознанность, стилизация, самооценка.

На данном этапе своего развития научность метода Нейрографики активно исследуется многими специалистами. Лингвистический аспект метода представляется нам наименее исследованным, поэтому мы приняли решение рассмотреть его в одном из наиболее привлекательных для нас в данный момент контекстов – вербализации.

Для исследования нами были взяты отдельные элементы явлений, называемые «вербализацией» и «лингвистикой». Под «вербализацией» здесь мы предлагаем понимать процесс трансформации бессознательного компонента психики, а также эмоционального, неоформленного содержания сознания, в словесно-логические формы¹ человеком, непосредственно занятым рисованием нейрографического рисунка (непосредственная вербализация). Лингвистический аспект изучался в части «лингвистики речи», под которой принято понимать раздел языкознания, изучающий особое строение речи как не совпадающее полностью и не исчерпывающееся законами строения языка².

Под понятием «речь» мы понимаем непосредственное выражение



мышления, которое с самого начала имеет речевую (или знаковую) природу³. Как известно, мышление может быть образным и абстрактным. Также существует точка зрения, в соответствии с которой, помимо речи и мышления в сознании человека существует и третья форма умственной деятельности, отличающаяся как от речи, так и от мышления, которую принято называть внутренней речью. По мнению П. П. Блонского, внутренняя речь – это скрытая внешняя речь, которая оперирует теми же знаками (словами), что и внешняя речь. В своих экспериментах он доказал, что без использования слов, то есть знаков внешней речи, мышление не фиксируется и не осознаётся человеком. Внутренняя речь, по мнению Л. С. Выготского, есть редуцированная, упрощённая внешняя речь. Н. И. Жинкин с помощью экспериментального исследования речемыслительных процессов пришёл к выводу, что внутренняя речь одновременно является и моторной, и умственной и может иметь в основе нейромозговые проявления⁴.

В процессе рисования с применением метода Нейрографики по определению задействуются нейронные сети, активирующие и отвечающие за речемыслительные процессы как взаимосвязь мышления, внутренней речи и внешней речи в рамках единого умственного процесса⁵. Именно на мыслительные процессы и их результаты, помимо прочих важных, по нашему мнению, наблюдений, хотим обратить внимание в данной статье.

На основании опыта, полученного в процессе работы с клиентами, мы предполагаем, что на процесс и результат проработки запроса с применением Нейрографики влияет качество вербализации, которая в свою очередь напрямую зависит от уровня развития речи клиента.

Вопрос о вербализации привлек наше внимание в связи с заботой о подрастающем поколении, об уровне развития сегодняшней молодежи в процессе работы с молодыми людьми в учебном заведении среднего профессионального звена не гуманитарной направленности, принимая во внимание, что уровень жизни зависит от мышления людей, а наша задача воспитать достойных последователей, от результатов деятельности которых напрямую будет зависеть принятие более глобальных решений в стране и мире. Люди со словарным запасом на уровне «Элочки-людоедки» в современном мире, где нужно самостоятельно искать способы выживания, попросту не выдерживают конкуренции, поэтому уже на начальном этапе обучения возникает ряд комплексов, в результате чего человек остается «за бортом».

Опыт работы с людьми в рамках своих компетенций, интерес к работе механизмов речи людей на разных уровнях развития, часто приводят нас к



изучению всякого рода источников информации, содержащих сведения о работе мозга. Некоторые из них, в частности работы Д. Диспенза, подталкивают к мысли, что нужно поближе присмотреться, что происходит у человека на уровне подсознания, т.е. тех психических процессов, которые протекают без прямого отображения их в сознании⁶.

Процесс обучения на инструкторском курсе, в том числе обучение эстетическому коучингу позволил посмотреть по-новому на многие вещи в жизни людей. Длительные наблюдения за тем, как люди выражают свои мысли, и личное тяготение (ввиду специфики образования в том числе) подбирать в речи более точные слова, заставили задуматься о том, что именно отличает жизнь людей в примерно одинаковых бытовых условиях. Забота о судьбе молодых людей, от которых, как принято считать, зависит наше общее будущее, заставила нас рассмотреть взаимосвязь уровня развития речи и мировосприятия⁷ в целом.

Результаты наблюдений в процессе профессиональной деятельности и, в частности, педагогической практики, свидетельствует о том, что от уровня развития речи зависит то, как молодой человек оценивает жизнь в целом, его мироощущение: чем лучше развиты речевые навыки и способности к их применению, тем больше вариантов развития событий в жизни человек имеет возможность оценивать. При низком уровне речи люди чаще всего живут на уровне тела, в состоянии «комфортно или нет», при этом чаще возникает страх неудачи или чего-то другого, работает принцип «бей-беги-замри». Но, как известно, от себя не убежишь, и человек уходит в крайности. Его мир ограничен количеством речевых единиц и все, что выходит за пределы, страшно, а продолжить путь вперед - все равно, что шагнуть в пропасть. При этом таким людям сложно войти в контакт с другими в связи с уже развившимися комплексами. Мы помним о том, что все, что существует в этом мире, является информацией, и важным фактором является то, умеем мы эту информацию «считывать» и использовать или не умеем⁸.

Осознание и умение выразить словами реакции собственного тела, свои эмоции, мысли, образы, которые приходят в процессе рисования, позволяет делать более разумный выбор. Если вспомнить о назначении эмоций, то одной из их важнейших задач является мотивация нас на некую деятельность. Эмоции и мотивация – слова однокоренные по своему происхождению. Они происходят от одного и того же латинского слова «movere» (двигаться)⁹. Так, например, эмоции страха и гнева, часто называемые реакцией «бей или беги», мотивируют на деятельность, связанную с защитой (страх), или на деятельность, связанную с нападением (гнев). Если говорить о человеке и его социальном взаимодействии, то можно



сказать, что страх мотивирует нас к сохранению, сбережению чего-либо, а гнев – к достижению. В таком случае важно под словами «страх» и «гнев» понимать те степени интенсивности этих эмоций, которые адекватны ситуации. Как раз на понимание разницы между оттенками различных слов, имеющих в наличии у человека и применяемых им в речи в процессе принятия того или иного решения, хотелось бы обратить внимание в данной статье.

В процессе наблюдения стало очевидно, что на одно и тоже событие у людей наблюдается разная реакция: если у одних людей в качестве реакции она вызывает слова «потрясающе, замечательно, прекрасно и т.п.», то у других – «пойдёт». И тут возникает вопрос: что такое «пойдёт»? Это хорошо или плохо? Если хорошо, то насколько хорошо? И когда человеку дают возможность выбрать нужное значение из нескольких вариантов слова «хорошо», например «прекрасно, замечательно, волшебнo, потрясающе», человек удивляется, задумывается и задается вопросом: «а что, так можно было?». И тогда становится очевидно, в чем разница. Разница в том, что одни люди видят свой мир в белом⁶ или черном цветах, а другие разноцветным. В связи с этим, мы позволили себе предположить, что в зависимости от количества красок конкретного события в жизни людей зависит точность и ресурсность принимаемых решений. Эти решения влияют на жизнь людей. В этом и состоит актуальность темы, которую мы рассматриваем в данной статье – то, как люди словами выражают свои мысли, чувства, эмоции, так как уровень развития речи влияет на качество принимаемых решений. Нейрографика в данном случае – это метод, который сопровождает наши изменения и помогает нам принять наилучшее решение в данный конкретный момент жизни.

Важно отметить, что в школе нас учили читать и говорили, что это важно, но мало кто знает, в чем действительно состоит эта «важность», а еще меньше людей умеют действительно уловить связь между тем, что написано автором, и тем, что он действительно имел ввиду. А этот навык предполагает «чтение между строк», именно эти моменты четко прослеживаются в коучинговой работе с клиентами.

В нашем представлении на данном этапе изучения взаимосвязь метода Нейрографики с проявлением вербальных способностей человека к решению его запроса может выглядеть схематично примерно таким образом:

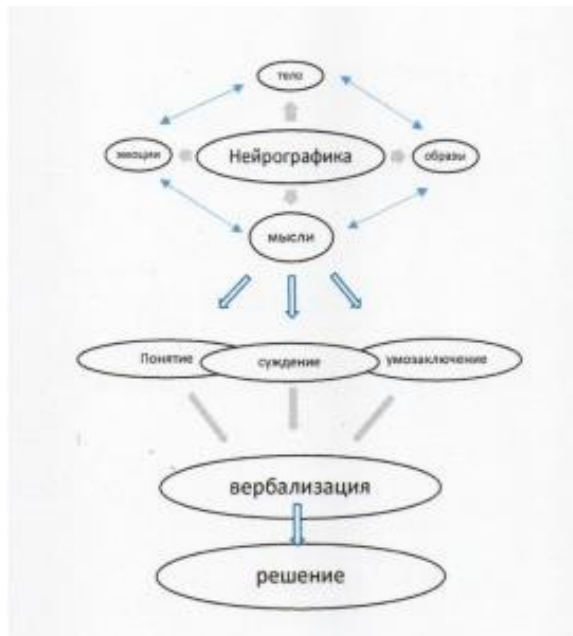


Рис. 1

Для того, чтобы получить подтверждение наших предположений, в процессе подготовки данной статьи мы провели собственные наблюдения, а также опрос среди коллег по ряду интересующих нас вопросов, связанных с «красками» речи, связью уровня развития речи и эффективности рисования с применением метода Нейрографики для получения решения коучингового запроса. Ввиду недостаточности опыта проведения подобных исследований и известных ограничений по времени, мы предполагаем, что изучили интересующие нас вопросы недостаточно глубоко, и результаты могут показаться не вполне убедительными, однако есть некоторые ответы, имеющие совпадения в максимальном количестве случаев. Обобщив полученные результаты опроса, мы получили данные, на основании которых можем предположить следующее:

- прослеживается взаимосвязь между уровнем развития речи человека и его социализацией: чем беднее у человека речь, тем ниже уровень осознанности, тем реже у него возникает желание искать ответы на свои вопросы при помощи сторонних специалистов;

- то, насколько точный будет дан ответ на уточняющий вопрос коуча в процессе сессии, к настолько более ресурсному решению придёт человек в процессе рисования Нейрографики;

- в процессе рисования с применением Нейрографики у рисующих в большинстве случаев активируются речевые навыки, речь становится более красочной, «всплывают» слова, которые прежде человек не использовал в повседневной жизни. Чаще всего данный факт проявляется на уровне «архетипирования», реже на стадии «сопряжения» (при наличии сопротивления);



- все опрошенные совпадают во мнении, что наиболее качественный результат от рисования получается при проговаривании рефлексии вслух, по сравнению с результатами, когда рисующий обращается только к своей внутренней речи;
- процесс рисования Нейрографики помогает выражать свои мысли, чувства и телесные ощущения, лучше всего это получается у людей с более высоким уровнем развития речи, но не менее эффективна поддержка дополнительными вопросами при работе с коучем;
- в процессе сессии рисующий может установить причинно-следственную связь или создать ассоциативный ряд относительно понятий так, как «без Нейрографики никогда бы и не подумал»;
- встречаются случаи, когда рисующий понимает необходимость развития собственной речи и выносит это решение как один из результатов сессии;
- есть основания полагать, что рисование Нейрографики способствует развитию речи, если этот процесс является запросом. Пример с задачей «прочтения книг с целью увеличения словарного запаса»: на следующий день клиентка сообщила, что «как будто открылся файл со словами, резко начала понимать и запоминать новую информацию». Также есть положительные результаты рисования, когда запросом было «разблокировать речь». Ни один обычный рисунок, на основе наших личных наблюдений, так не работает.

Также на основе наших наблюдений приходим к выводу, что на решение клиента влияет цвет картинка, которую он видит в своем воображении в качестве цели, то, каким он видит себя в тот момент, когда его задача реализована. Если эта картинка вдохновляет, человек туда стремится, от этого зависит количество психической энергии, которую он привлекает для решения собственного вопроса. «Раскрасить» эту картинку позволяет количество эпитетов или сложных предложений, что также зависит от уровня развития речи. Например, черно-белая картинка «так или не так», предлагает минимум вариантов, разноцветная же, в свою очередь, дает возможность «примерить на себя» разные варианты решения задачи, в зависимости от эмоциональных состояний, переживаемых человеком, которые в итоге зависят от способности данного человека подобрать более точное описание этого эмоционального состояния.

В процессе нейрографического рисования человек переходит в состояние, когда «разблокируется» или «включается» речь или не включается (тогда это повод для рисования по «алгоритму снятия ограничений»), при сильном сопротивлении человек «поёт соловьём», но на другую тему, пытаясь отвлечь самого себя от решения конкретной задачи,



неосознанно уходит туда, где ему комфортней, понимая, что слов недостаточно. Поэтому человек не видит своих перспектив. У человека может быть «заблокировано» воображение, соответственно мироощущение и мировосприятие тоже. Уже в процессе активации психической доминанты при выполнении упражнения на написание 20 слов за 2 минуты человек вспоминает некие слова, которые произносит чуть ли не впервые, в обычной жизни он их не использует, по какой-то причине сознание не воспринимает эти слова, а там оказывается ресурс, который распаковывается в процессе сессии. Если «включать» и пополнять словарный запас, появляется более красочное описание ситуаций, соответственно более четкая картинка, которая описывает фантазии, мечты и планы конкретного человека. Интересно, что в простой беседе таких раскрытий обычно добиться сложно, так как человек постоянно находится в позиции активности, чаще защиты, на другой частоте энергетического потока. Рисование Нейрографики же переводят состояние рисующего с одной нужной длины волны на другую, если при выполнении рисунка четко следовать базовому алгоритму. В данном случае Нейрографика работает, как своего рода программирование: чем точнее запрос, тем точнее ответ. И что интересно, ответ в большинстве случаев при нужном уровне искренности клиента соответствует запросу. Если же человек лукавит в самом начале, скрывает от себя истинный запрос, ответ поступает в любом случае, но другой и чаще всего самый болезненный, то есть всплывают актуальные задачи для проработки, как, например, страхи, проблемы сепарации и прочее. Наши размышления сводятся к призыву расширить картину мира рисующего через пополнение словарного запаса для того, чтобы точнее называть свои ощущения чувства и мысли, точнее формулировать запрос, и в качестве хорошего результата получать более четкое видение задачи, более быстрый и наиболее оптимальный ответ здесь и сейчас.

В нашей практике встречались случаи, когда клиент в процессе рисования конкретного рисунка или нескольких рисунков в кейсе обнаруживал страхи, на которые усердно пытался закрыть глаза, не уделял должного внимания, при этом в процессе рисования приходили образы, связанные с обманом, что можно расценить, как обман самого себя при постановке запроса. Этот обман обнаруживался на уровне тела, психосоматических реакций и мыслей, которые человек высказывал в процессе рисования. Очень важно принимать во внимание, на каком уровне осознанности находится человек в процессе рисования, на каком уровне вообще он решает свои жизненные задачи (тело, эмоции, мысли или душа). Также интересен пример с обманом, когда клиентке в процессе рисования пришёл образ «кувшинки» при более подробном рассмотрении значения



понятия «желтая кувшинка» выяснилось, что одно из его значений – «про обман». Это позволило предположить, что в какой-то момент клиентка пыталась обмануть саму себя, неискренность выразилась в теле, клиентке пришлось признаться себе в том, что запрос на самом деле был другой, просто она по какой-то причине не захотела его озвучивать. Все эти примеры о вербализации, о возможности читать между строк, если это позволяет уровень развития речи и внимательности рисующего или слушающего. Если в других практиках можно работать над тем, чтобы снять симптом, не меняя при этом образ мышления и повторять эти практики из раза в раз с целью облегчить себе жизнь, то Нейрографика предполагает более осознанный подход, где в процессе рисования человек, оставаясь в сознании, готов договориться с собой, отметить, в какой момент начинается сопротивление, и в этом направлении работать, ибо там и есть ресурс. Клиент может получить ответ и идти дальше по пути решения собственного запроса. Не каждый к этому готов, поэтому в разных источниках существует множество отзывов о том, что Нейрографика не работает.

Как показывает статистика, собранная в процессе подготовки данной статьи все совсем наоборот: метод Нейрографики работает, и очень важную роль в процессе рисования играет именно речь клиента и сам процесс вербализации.

Кроме того, данное наблюдение позволяет предположить, что процесс нейрографического рисования сам по себе активизирует развитие речевых навыков через практику установления причинно-следственных связей между точками внимания в рефлексии и ассоциации, которые, свою очередь, тоже зависят от уровня развития речи человека, из бессознательного поднимаются слова совершенно другого уровня, что в свою очередь способствует повышению самооценки человека. Чаще всего новые слова, фразы, цитаты возникают в устной речи в тот момент, когда клиент проговаривает вслух, а не «про себя».

Так, на основании изложенного, можно предложить еще одну схему, которая, по нашим предположениям, может быть полезной при работе с речью при помощи Нейрографики:

синтагма	фонема
лексема	морфема

Рис. 2



Стоит заметить, что на определенном этапе рисования человек получает образ, который несет некую информацию по его запросу. Далее происходит по аналогии с базовым алгоритмом, некая «стилизация» впечатления от этой информации, то есть человек ищет другую информацию, дополняющую его представления об этом образе до тех пор, пока не наступит состояние удовлетворения от этой информации, например: «вот это мне нравится, я беру!» Далее клиенту приходит осознание, мысли на тему запроса, возникают следующие вопросы для проработки. Таким образом, человек следует по пути достижения своей цели. В данном случае важно бороться с конкретным сопротивлением здесь и сейчас, иначе происходит откат, и все начинается заново, так как подсознание успешно блокирует полученный опыт – человек просто забывает момент, на котором остановился в своей работе над запросом. В актуальном сознании остаются негативные эмоции от процесса или ощущение незавершенности. Если человек сам себе не доверяет, не может сформулировать свою задачу, он получает ответы в любом случае, но на действительно актуальный вопрос и, естественно, не соглашается с результатом работы, и, как следствие, отрицает полезность метода как такового. Уровень осознанности влияет на степень проработки, силу воли, количество психической энергии, вложенные в работу.

К вопросу об осознанности вербализации можно привести следующий пример: в одной из работ клиенту пришел образ «муравья». В подобной ситуации у клиента может быть несколько вариантов решения его запроса, например: муравей – существо каких много (я один из них), его никто не замечает, его легко раздавить. В случае, если у человека заниженная самооценка и низкий уровень развития речи, ему такой формулировки бывает достаточно, он принимает это решение, возможно, даже смиряется с ним, а дальше – пустота. В зависимости от уровня осознанности, человеку может показаться недостаточно этой информации, и он начинает искать другие варианты, дополняющие то, что уже есть, и тогда включается «стилизация» впечатления. Человек находит значение слова в словаре, если ему недостаточно, подключает другие источники, получает более широкое трактование. В итоге оказывается, что «муравей» – очень полезное существо с массой положительных характеристик. Клиенту, оказывается, есть чем гордиться, уровень самооценки повышается, появляется ресурс двигаться дальше. При наличии нужных навыков, клиент проводит параллель между качествами животного и своими, находит сходства, решает, как это можно применить к теме, в жизни и получает инсайты.

В процессе разработки данной статьи мы провели анализ взаимодействия некоторых наук и технологий, применяемых в системе образования, и влияние этого взаимодействия на развитие речи молодого



поколения в целом и пришли к выводу: применение метода Нейрографики могло бы иметь здесь большие перспективы. Современная система образования предполагает обучение чтению, анализу прочитанных произведений и развитию речи у молодого поколения. В процессе этого и дополнительного обучения важно расширять свой словарный запас с той целью, чтобы развивать воображение через применение речи, что приведет к расширению собственных представлений о мире в целом и отдельных людях в частности, даст возможность ставить более конкретные цели и задачи и обнаруживать больше ресурсов для их решения, в том числе при помощи Нейрографики. Важно понимать, что даже, если человек не использует часть своего словарного запаса в обычной жизни, он сохраняется в его подсознании и в нужный момент может значительно облегчить поиск решения данной конкретной жизненной задачи.

В заключение позволим себе пофантазировать и предположить, как было бы неплохо современным школьным психологам иметь компетенции нейрографа и коуча с целью осуществления более качественного взаимодействия с детьми, предупреждения и выявления серьезных ситуаций, касающихся жизни и деятельности «прогрессивного» поколения, решения профориентационных задач, руководствуясь «законами красоты», т.к. нейрографический рисунок имеет ряд преимуществ перед классическим даже на тему «мечты», кроме того, несет педагогический эффект, т.к. предполагает размышление и развитие речи. Как известно, детей, у которых действительно есть проблемы, часто очень сложно «разговорить», еще сложнее склонить к изображению конкретных событий и людей. Гораздо проще сделать страстный выброс, привести его к состоянию «красиво», при этом поговорить «о чем-то», и как результат, привести в норму эмоциональное состояние и поднять самооценку молодого человека. При этом грамотный специалист из «разговора о чем-то» получит нужную информацию и вопрос психического состояния клиента решится гораздо быстрее. В данном контексте можно показать, что «рисовать просто», и «рисовать может каждый», Нейрографика – это универсальный язык, как, например, язык эсперанто. Если эсперанто – это «ключ общего языка, потерянный во время строительства Вавилонской башни...» (Жюль Верн), то Нейрографика – это ключ к решению жизненных задач. Универсальность метода Нейрографики состоит в том, что применять его можно везде, т.к. задачи есть в любой сфере жизни и деятельности и в любом возрасте, а выучить ещё проще.

Мы планируем продолжить научную работу с целью исследования метода Нейрографики и в дальнейшем, как один из интересующих нас вопросов, более подробно изучить влияние качества речи на процесс



Сперанская Юлия. Вербализация как лингвистический аспект НейроГрафики.

«распаковки» решения путем изучения аудитории разного уровня: теплых, холодных клиентов, а также детей и подростков, влияние процесса рисования нейрографического рисунка на развитие речи, а также возможности применения Нейрографики в образовательном процессе, например, при обучении языкам.

Литература:

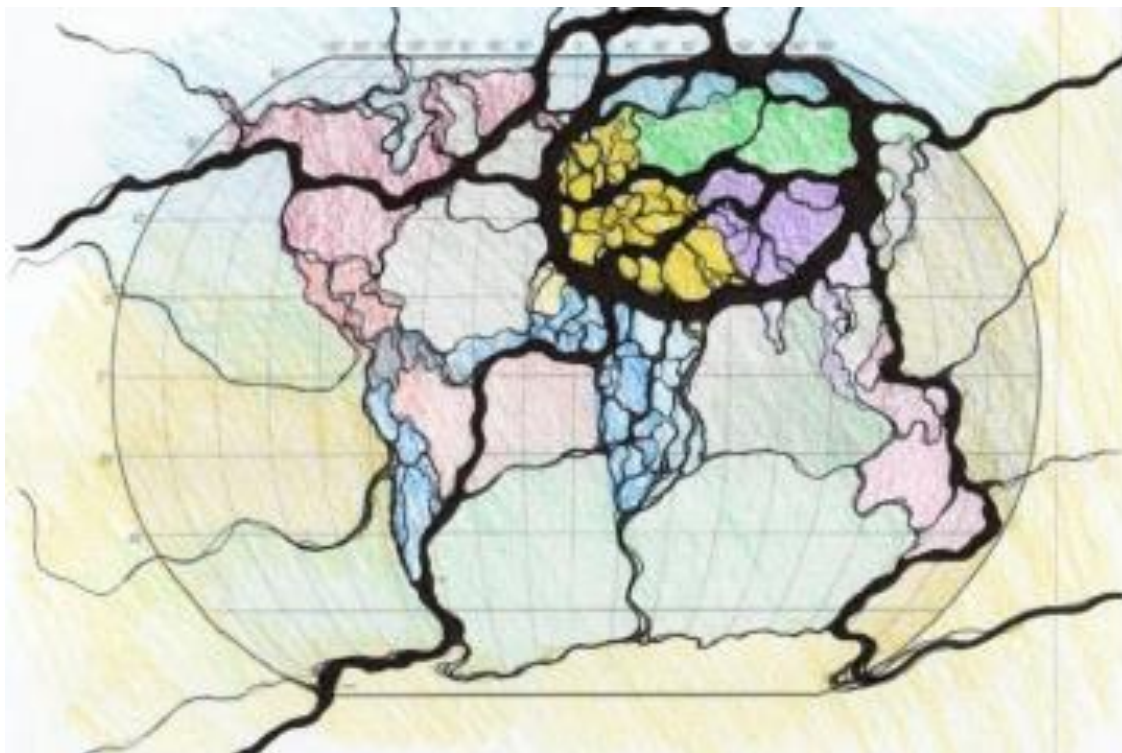
1. <https://ru.wikipedia.org/>
2. <https://perevodovedcheskiy.academic.ru/>
3. <https://www.marxists.org/russkij/vygotsky/1934/thinking-speech.pdf>
4. http://www.mega-eworld.com/upload/iblock/533/pdf_bk_1878_emocionalnyy_intellekt_rossiyskaya_praktika_serгей_shabanovbook.a4.pdf
5. <https://zaochnik.com/spravochnik/psihologija/obschaja-psihologija/myshlenie/>
6. <https://studfile.net/preview/4017195/page:62/>
7. <https://studfile.net/preview/4017195/page:66/>
8. https://www.defectologiya.pro/zhurnal/poznavatelnyie_proczessyi_struktura_i_funkczii,_klassifikacziya/
9. <https://studfile.net/preview/1619986/page:5/>
10. <https://cknow.ru/knowbase/30-tema-12-mirovozzrenie-ego-vidy-i-formy.html>
11. <https://mir-logiki.ru/miroosusenie-psihologia/>
12. https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.f556724c-638304bc-4807829b-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resistanc

**[Ссылка на дипломную работу Сперанской Юлии
авторском стиле](#)**

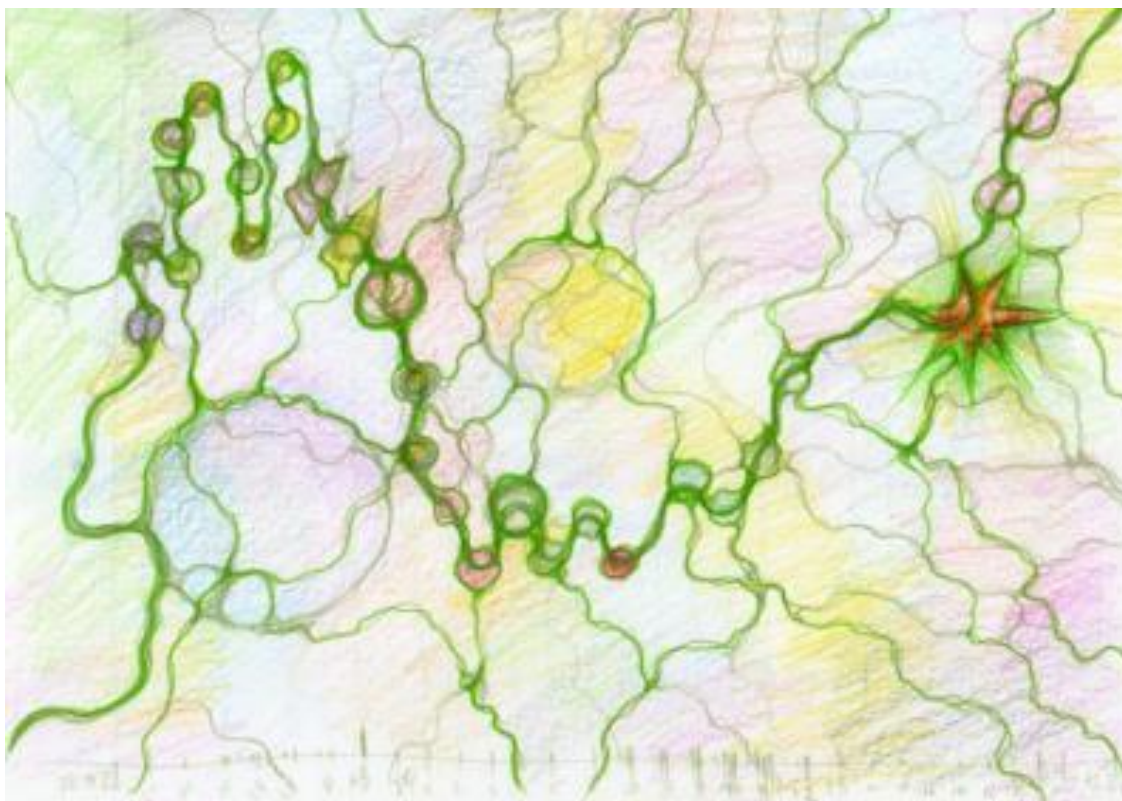


Работы

Тема: Мое кругосветное путешествие



Тема: События ближайшего месяца на линии времени





Автор:

Торшина Анастасия

Супервизор:

Серкова Ирина

Тема:

Поиск себя и первые шаги в Нейрографике

Начну с самого начала. Примерно летом прошлого (2021) года я увидела у подруги в Инстаграм рисунок и подумала: "Вау, что это такое?" Она сказала, что это Нейрографика, можно рисовать жизнь мечты, состояние и исполнять свои желания.

Конечно, меня это заинтересовало, и я стала искать в Интернете информацию, там я увидела сайт Павла Пискарева. Меня сильно удивило, что данный метод был создан русским человеком. Мне захотелось порисовать, но то, что видела в Интернете, меня не вдохновляло, пока я не пришла на массаж и снова не увидела Нейрографику.

Я сообщила массажисту, что мне бы хотелось научиться рисовать и Саша, который, как оказалось, лично был знаком с Павлом, посадил меня и дал возможность нарисовать мою первую картину. Сейчас я, конечно, понимаю, что это, возможно, было неправильно, но зато сильно сократился путь между желанием и реализацией. Конечно, мой первый блин вышел комом, и сейчас, пройдя несколько обучений, я могла бы найти 1000 ошибок в рисунке и научить себя гораздо лучше, но самую главную задачу Саша массажист все-таки выполнил – он дал мне попробовать.

Далее, чтобы продолжать рисовать, я смотрела Ютуб. Я видела много разных инструкторов. Но не решалась пойти на платное обучение в ИПТ. Пока в один прекрасный день я не нарисовала алгоритм "Шаманский дождь" в рамках открытого рисования с Люцией Усмановой. Меня настолько впечатлил алгоритм и то, как он был преподнесен, что я решила пойти учиться именно к Люции, и она стала моим проводником на курсе "Пользователь". Проходя обучение у инструктора, я осознала, что мои рисунки, которые я делала до этого, были некорректны, содержали множество ошибок: в архетипировании я не объединяла ячейки, а создавала мозаику, не было линий поля, не было фигур фиксации.

К моменту начала первого обучения я сильно страдала от того, что



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.

никак не могу найти себя. Моим единственным желанием было проживать свой талант и мне было физически больно от того, что я не знала, что конкретно мне делать. Внутри я чувствовала огромный потенциал, целый бурлящий вулкан, который готов к извержению, но еще никак не начнет извергаться.

Как только я приступила к рисованию, меня сильно накрыло, прямо до слез и мурашек. Волосы встали дыбом. Я осознала, что это именно то, чем я хочу заниматься в жизни – Творить! Что это то, чего я всегда хотела, к чему так долго стремилась и что искала – заниматься творчеством и помогать людям, быть проводником, сталкером. И проходя курс “Пользователь”, я очень сильно захотела пойти обучаться дальше на курс “Специалист”.

Однако, меня сопровождали сомнения. Куда без них? К тому же, я находилась за границей и русских денег на карте у меня было впритык. Можно сказать, что хватало только на повседневную жизнь. И тогда я загадала так, если придут деньги, то я впишусь в обучение. И не прошло и нескольких дней, как при очень странных и случайных обстоятельствах мне на голову свалились 300\$. Именно эта сумма мне требовалась, чтобы оплатить курс “Специалист.” И я это сделала незамедлительно.

Курс Специалист для меня стал очень прорывным, я была в восторге от уроков, которые вел Павел Михайлович, учитывая, что смотрела их я уже глубокой ночью, но мне нравилось быть в онлайн. Я жадно впитывала информацию, делала конспекты и много рисовала.

В этот период я “застряла” на Шри-Ланке, моя основная работа завершилась, и у меня было много времени, чтобы заниматься Нейрографикой. К тому же, я была серьезно нацелена на то, чтобы сменить свою сферу деятельности.

Во время обучения на курсе Специалист я привлекала несколько клиентов за оплату, сообщив, что работать мы будем кейсами и отрисовать нужно 5 работ. Меня начали приглашать проводить МК, и я провела несколько рисований за донейшн, получив колоссальный опыт работы с группой и набив несколько шишек.

Через пару месяцев после того, как я закончила обучение, я провела уже порядка 60 сессий с клиентами, отбила стоимость обучения и даже заработала. Мне очень нравилась моя новая деятельность, моя реализация



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.

и помощь людям. Я плавно начала поглядывать на инструкторский курс.

Честно признаться, я посмотрела цену на обучение, и она повергла меня в шок. Мне казалось, что цена будет около 60–80000 руб, и я была морально к этому готова. Но я не была готова заплатить 280000р. Рассрочки не было, да и я не хотела брать никаких кредитов. Цена на тот момент оказалась для меня решающим фактором.

У меня просто не было такой суммы.

Я поймала себя на том, что у меня так происходит достаточно часто. Например, я вижу цену, мне сложно ее заплатить, потом я к ней привыкаю, морально готовлюсь, решаюсь, захожу на сайт, а цена выросла в 2-3 раза. И я снова погружаюсь в сомнения и раздумья.

Со своими сомнениями я обратилась к своему духовному наставнику, на что он мне сказал: “Если ты реально этого хочешь и тебе это действительно нужно, то Вселенная все устроит, найдет способ это реализовать”.

Несколько месяцев я продолжала рисовать, активно ждать и наблюдать, как Вселенная все устроит. Но значительных изменений и роста средств на моем счету не происходило. Наоборот, это был один из самых сложных этапов моей жизни, в финансовом плане. Я оказалась на самом дне. Когда я вернулась из 8-ми месячного путешествия в апреле 2022 года, у меня оставалось 700 руб. на карте и несколько сотен долларов наличными. Наступили сложные времена, трансформационные. Быть может, если бы у меня было достаточно денег на карте, я не начала бы новое дело, отложив все до лучших времен. Ведь оставаться в зоне комфорта просто и приятно. А начинать новое, искать клиентов – это определенный вызов. Мне было нечего терять. Я проводила открытые МК по Нейрографике, и ко мне приходили клиенты. Заказов было столько, что вырученных денег хватало на все бытовые расходы, жизнь в столице и стоматологию.

Благодаря Нейрографике в моем окружении появился один знакомый миллионер, который платил за сессии в 3 раза больше, чем я просила.

И в какой-то момент в моей голове созрела мысль: а может быть, занять нужную сумму? Но я не решалась попросить. Набор на курс



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.

“Инструктор Нейрографики” был закрыт 1 июня, и я на него не попала. Месяц в голове я прокручивала эту мысль: «А может быть, все-таки попробовать? А что я теряю?»

Я ждала до последнего, а Вселенная так и не устроила того, что я попаду на инструкторский курс. Стыд и страх меня останавливали от того, чтобы занять деньги. Я гордая и не люблю просить о помощи, мне гораздо проще эту помощь оказывать другим. Но в какой-то момент, а именно 1 июля, я спросила у работников института, примут ли меня на курс. Мне дали положительный ответ. Терять было уже совсем нечего, и я решила-таки обратиться к своему знакомому.

Я позвонила и дрожащим голосом попросила оплатить обучение Инструктора Нейрографики с обещанием того, что средства я верну за несколько месяцев. Мне было очень трудно на это решиться. Было страшно, что я не смогу вернуть деньги быстро. Было страшно платить такую большую сумму. К тому же, половина обучения уже прошла. Но я реально очень хотела на этот курс и твердо понимала, зачем и для чего он мне, об этом я напишу чуть позже.

Предпосылкой к тому, что я решилась попросить о помощи, стала работа, которая свалилась на меня, как снег на голову, причем, летом. И в итоге я отдала всю сумму своего знакомому ровно за месяц. Благодарю Вселенную, что так все устроила, благодарю знакомого за круглую сумму (обычно люди не любят одалживать деньги) и, конечно же, благодарю себя, что решилась, проявила смелость.

Итак, 1 июля 2022 года я начала обучение на курсе Инструктор Нейрографики. Космический курс! И действительно, все сложилось именно космически, так как мне помогала сама Вселенная.

На курс “Инструктор” я пришла, в первую очередь, чтобы глубоко проработать свои программы, установки. Чтобы стать более осознанной. Потому что, уже на первоначальной ступени я поняла, что “Нейрографика работает”. А когда прослушала книгу о Нейрографике, у меня не осталось сомнений в том, что мне это поможет вырасти. Я искала инструмент, и я его нашла.

Еще не прошло года с момента того, как я приступила к своему первому обучению, но уже произошло много изменений.



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.

- Я освоила новую профессию и провожу коуч-сессии с применением алгоритмов Нейрографики. Я могу помогать людям и менять их жизни к лучшему, конечно, по их запросу, получаю признание и благодарность. И еще и зарабатываю благодаря этому.

- Я изменилась. Стала более спокойной и менее агрессивной в плане коммуникаций. Мои отношения стали более глубокими и удалось выйти из конфликтов, мы с партнером стали ближе. А также некоторые мои запросы начали сбываться в режиме реального времени. В мою жизнь приходят чудеса.

- Мои клиенты очень сильно развиваются и прогрессируют, пишут мне благодарности и записывают отзывы. Я очень счастлива, что могу быть проводником.



Сейчас вижу, что изменения можно разбить на 3 различные сферы. 1-я – это то, как я изменилась как эксперт. 2-я – то, как поменялась я, как человек. И 3-я – как поменялись мои клиенты благодаря обучению.

Теперь по порядку. За время обучения я освоила новые алгоритмы, углубилась в психологию и сильно расширила свои знания. Провела сессии с 34 клиентами индивидуально, с некоторыми по 2, 3, 5 сессий,



отрабатывали кейсы. Провела 5 групповых МК от 5 до 12 человек.

Наиболее трудным для меня является процесс сбора групп и поиска клиентов, однако, любые мои действия щедро вознаграждаются. И возможно, это является моей проработкой “эго”. Я внимательно слушаю Павла Михайловича и принимаю тот факт, что “большие дела делаются медленно, дерево растет медленно”, однако, чтобы не обесценивать свои достижения в качестве эксперта, я отмечаю даже небольшие победы и радуюсь им.

Я проводила несколько сессий за донейшн. Донейшн – это когда человек сам решает сколько он хочет и может заплатить, мне нравится делиться. Я понимаю, что у человека может быть желание меняться, но не быть финансовых возможностей. Однако, после всех сессий у меня оставалось удовлетворение от суммы, которую оставляли клиенты.

В процессе обучения и практики я осознала ценность своего опыта, знаний и сейчас вижу перед собой задачу доносить это до моих будущих клиентов. Для меня стало важно то, за что человек готов платить, что он ценит, за что благодарит и что я готова делать даже бесплатно, в чем моя мотивация.

Я прорабатывала данную тему, отрисовывая работы. В итоге я пришла к выводу, что для меня самым важным является признание того, что я помогла человеку, и конкретно наша сессия стала началом изменений в жизни клиента, и получение благодарности, даже если человек оставит искренний отзыв, поблагодарит и признает мой вклад – сумма гонорара не будет столь значимой.

Я осознала, что моя атлетическая сила, компетенции и знания растут, и мои клиенты получают значительные результаты.

Я веду таблицу, куда записываю всех своих клиентов, их запросы, алгоритм по которому мы работали и их отзывы. И я заметила, что одним из самых распространенных запросов являются финансы, но, как правило, за этим стоит желание быть уверенным в себе, потребность в любви, значимости, принятие себя и другие запросы. Мне очень интересно работать с клиентами. Благодаря сессиям я открываю многое в себе. Инсайты клиентов становятся и моими инсайтами. Я веду записи и все фиксирую.



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.

Чаще всего я работала по запросам клиентов, используя алгоритм АСО. В кейсах я использовала набор из всех алгоритмов, если человек приходил на сессию повторно, то алгоритм я подбирала исходя из запроса.

В групповых работах мы рисовали НейроДрево и Шаманский Дождь.



Поскольку в обучение я зашла в июле, на момент написания диплома я еще ожидаю проверки моего реферата по курсу Пользователь и еще не провела обучений, однако у меня есть желающие обучиться.

Ближайшие планы на будущее – сдать диплом и окупить обучение Инструктор Нейрографики.

Мои личные изменения и достижения

С начала обучения я нарисовала не один десяток работ, кейсы на темы: отношения, женственность, самореализация, финансы, проявленность. Многие из них я покажу в дипломе. Нейрографика сильно повлияла на меня и мое развитие. А развитие является одной из моих



важнейших ценностей.

Я очень люблю и давно пользуюсь колесом баланса, сейчас после курса я еще буду использовать Коллайдер развития. Поэтому хочу описать свои личные изменения по колесу баланса.

Финансы:

Основной темой для рисования в начале обучения для меня были Финансы. За время обучения мне удалось выйти на стабильный доход, который меня радует и создает подушку финансовой безопасности.

Появились новые более глобальные цели. За первый месяц обучения я заработала полную стоимость курса.

Отношения:

Странно, но я никогда не рисовала Нейрографику на тему отношений, пока у меня не начались проблемы с отношениями.

В результате мне удалось наладить отношения с партнером, мы прошли через кризис. В то время, когда мы на курсе изучали элементы круга У-Син, я поняла, что сейчас мы находимся на элементе "Вода" – разрушение, смерть. И так и произошло, все развалилось, и я приняла это, плывя по течению, сохраняя гибкость. И в итоге у нас с партнером снова завязались отношения, за зимой наступает весна. Мы пошли в глубину, и я совершила множество открытий. Так здорово было все это проживать и осознавать, как все работает. Я осознала свою целостность, поняла, как действуют стыд, вина, созависимость. Написала серию статей на эти темы.

Путешествия / Развлечения:

С этой графой все отлично, так как я слежу за тем, что наполняет меня ресурсами. Захотелось, правда, ездить в путешествия более осмысленно, а в развлечениях наполняться и развиваться. Считаю это ростом личности. Благодаря Нейрографике мне удалось совершить путешествие на Эльбрус, и это по-настоящему была волшебнейшая поездка. Я ее нарисовала в Шаманском дожде, и события сложились лучше, чем я могла мечтать.

Я также осуществила свою давнюю мечту, начала заниматься трейл ранингом, и свой первый забег я совершила на Эльбрусе, преодолев 33 км по горам.



Самореализация:

Сейчас, когда пишу этот текст, была попытка обесценить уровень своей реализации. Мол, я еще не достигла того, к чему стремлюсь.

Я постоянно расту, и достичь потолка никогда не удастся, я знаю эту ловушку. В графе самореализация я собой довольна. Мне удалось на 90% написать собственную книгу, а когда издательство разорвало со мной контракт, я даже обрадовалась тому, что сама я смогу на ней заработать гораздо больше, чем с ними. Радуюсь стечению обстоятельств.

Я регулярно рисую картины, и техника очень сильно выросла. Я думаю, что это благодаря Нейрографике, так как она развивает правое полушарие, отвечающее за творчество. Я регулярно пою, занимаюсь вокалом с преподавателем. Уже за это хочу сказать себе огромное спасибо.

Здоровье:

Классно то, что нужную сумму на стоматолога я заработала благодаря проведению нейрографических сессий. Здоровье в порядке. Благодарю!

Работа:

В работе я совершила настоящий прорыв. Я поверила в то, что я маркетолог от Бога. И это действительно так, ушли страхи и сомнения, и я просто делаю то, что у меня отлично получается.

В общем, хочу отметить, что благодаря Нейрографике и рефлексии я начала подмечать вещи, которые реально являются важными и значимыми. Я научилась не обесценивать свои достижения, а благодарить за них.

Я ощущаю себя целостной личностью.

Мои планы на будущее. Я всерьез задумалась о своем предназначении. Моим основным запросом является "самореализация и реализация своего потенциала, проявленность". Я веду здоровый образ жизни, занимаюсь спортом. Хочу, чтобы Нейрографика также стала частью моих практик.

Я стремлюсь к тому, чтобы стать мастером, сильным и энергетически наполненным человеком, реализующим свой творческий потенциал.



Достижения моих клиентов, мои кейсы и планы на будущее:

На обучении Ирина Рождествина говорила, что в первый год формируется импринт работы с клиентами, и каждый западает в память надолго.

Одной из моих первых клиентов стала девушка Оля, моя институтская знакомая. Она прорисовывала со мной кейс "Финансы".

Ее точка А была – увольнение с работы, на которой 4 месяца задерживали зарплату. А также переход на новую работу, на которой непонятно, как развиваться. Отсутствие отношений, неуверенность в себе. Мы прорисовали 7 работ: АСО, НейроДрево, SCORE, TRUE, Страты, Нейроманда, Шаманский дождь. По итогам этого кейса Оле выплатили зарплату и выдали бонус в размере 80 000 руб., у нее в окружении появился человек, который предложил начать Оле создавать светильники, и она получила заказ на 10 изделий, каждое из которых стоит по 10-30 000 руб.

Девушку, начали приглашать на интервью, выставки и выступления. Я получила от нее отзыв, что она почувствовала то самое чувство Счастья, которое было ее максимумом, когда мы перерисовывали страты. Я получила от Оли отзывы.

Женский журнал Wday написал статью про этот кейс. Это из позитивного. Но картина не была бы полной, если бы я не сказала про негатив. У девушки наблюдаются проблемы с финансами, несмотря на проработку и рост в моменте. У меня есть мысль, что результаты нужно закреплять позитивными действиями и самоконтролем.

Отзывов и кейсов у меня много, их объединяет то, что люди довольны и благодарны. Я заметила, как растет мое мастерство.

Мне нравится работать с клиентами на постоянной основе.

Моей целью на ближайшее время является привлечение и запись клиентов на долгосрок. Чтобы достичь этой цели, я оформляю кейсы и активирую уже существующую базу, а также собираюсь написать тем клиентам, с которыми я бы хотела работать.



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.



Инсайты с обучения НейроГрафике:

Я пришла на курс не только для того, чтобы освоить новую профессию, которая меня зажигает. Я пришла на обучение, чтобы прокачать свои личные качества, пройти путь трансформации и выйти на новый уровень развития: духовного, материального и ментального.

Для меня этот переход осуществился, а Нейрографика стала моим инструментом.

Павел Михайлович говорил, что рост и трансформация – это процесс болезненный, но смысл его слов я поняла только после того, как это произошло со мной на практике. Я очень старалась достичь целей, быть продуктивной и как можно быстрее все закончить и сдать! Но в процессе я поняла, что у всего этого совсем другой смысл. Я научилась быть более осознанной, лучше понимать себя благодаря рефлексии. Я по полной окунулась в переживания и проживала свои трансформации, принимала свой опыт, и я осознаю, что именно благодаря осознанности, знаниям, опыту и той энергии, которую я накопила во время обучения, я могу идти дальше в мир.

[Ссылка на дипломную работу Торшиной Анастасии в авторском стиле](#)



Торшина Анастасия. Поиск себя и первые шаги в НейроГрафике.

Работы

Тема: Место силы



Тема: Я счастливый человек





Тохова Марина. Опыт применения алгоритмов НейроГрафики в процессе самореализации многодетных матерей.

Автор:

Тохова Марина

Научный руководитель:

Сорокина Екатерина

Супервизор:

Походнева Алена

Тема:

Опыт применения алгоритмов НейроГрафики в процессе самореализации многодетной матери

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы самореализации личности. Обосновывается значимость метода нейрографики для самореализации многодетных матерей.

Ключевые слова: самореализация женщины, материнство, нейрографика, психология материнства.

Tokhova M.

NEUROGRAPHICS ALGORITHMS APPLICATION EXPERIENCE IN THE PROCESS OF SELF-REALIZATION OF A MOTHER OF MANY CHILDREN

Annotation. The article deals with the issues of personal self-realization. The significance of the neurographics method for the self-realization of mothers of many children is substantiated.

Keywords. Woman self-realization, motherhood, neurographics, psychology of motherhood.

Вопросы самореализации являются объектом исследований еще со времен Древней Греции (Платон, Сократ, Аристотель). Объясняется это тем, что самореализация личности как социальное явление постоянно меняется под влиянием новых объективных и субъективных факторов, приобретает новые характеристики, качества, функции, раскрытие которых является предметом научных изысканий в философском, психологическом и педагогическом аспектах.

По мнению С. Рубинштейна самореализация – это один из



Тохова Марина. Опыт применения алгоритмов НейроГрафики в процессе самореализации многодетных матерей.

важнейших мотивов человеческой деятельности, стремление испытать и проявить свои силы и способности. Данный мотив чаще всего выступает сопутствующим в деятельности, ведет к самореализации [3, с. 166].

В процессе самореализации личности могут возникать определенные трудности, обусловленные тем, что человек не нашел себя; не имеет четкой цели; не хватает умений, плохо представляет пути своей самореализации; нет соответствия между потребностями и возможностями; имеет комплекс неполноценности; делается попытка исполнения не своих планов; человек не задумывается о своем личностном росте.

Также важно отметить, что уровень самореализации трудно измерить в силу ее значительной субъективности, влияния огромного количества факторов, его формирующих.

Потребность в самореализации – это основополагающее свойство зрелой личности, источник долголетия человека.

Основой самореализации личности является самопознание. Самопознание – это процесс получения знаний о самом себе путём идентификации и обособления себя от других людей на основе сравнения себя с ними и с самим собой в прошлом, настоящем и отдаленном будущем. Результаты самопознания и представляют собой тот фундамент, на основе которого человек, овладевший знаниями о самом себе, природе своих ценностей и интересов, способен к осуществлению правильного выбора своих целей и путей их осуществления. Познавая себя, человек пытается выявить в своем внутреннем «Я» такие важные и положительные стороны, такие интересы и влечения, такие навыки и умения, которые помогут ему самоопределиться в вопросах жизненного пути, а впоследствии на их основе и самореализоваться.

Таким образом, самопознание – это необходимый и неизменный этап самореализации человека, необходимое условие становления человека как яркой и творческой личности, фундаментом его деятельности, направленной на формирование самого себя.

Переход от самопознания к самореализации представляет собой сложный многоэтапный процесс реализации человеком своего внутреннего «Я» во внешнем мире. Самореализация – это процесс, характеризующийся выявлением и воплощением в жизнь задатков и способностей, целей и



потребностей личности посредством ее деятельности.

Самореализация – это осуществление человеком выбора из предлагаемых жизненных вариантов, который должен быть осуществлен в пользу роста человека, его саморазвития. В ходе самореализации человек определяет свои жизненные цели и задачи, свой индивидуальный путь, смысл своего существования. Самореализация личности – это возможность человека в полной мере проявить собственный внутренний потенциал.

В отечественной психологии теоретико-методологическую базу для разработки проблем самореализации личности создали Л.С. Выготский, Л.С. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев. Значимыми для современного анализа самореализации личности являются идеи В.А. Петровского, К.А. Абульхановой-Славской, Г.А. Асмолова, Д.А. Леонтьева и многих других о сущности личности, субъектном уровне её развития, смысловом содержании жизни. Самореализация личности – это интегральный показатель, с помощью которого можно всесторонне охарактеризовать жизнедеятельность личности. Самореализация личности — это осуществление возможностей развития «Я» посредством собственных усилий, содеятельности, сотворчества с другими людьми, социумом и миром в целом. Самореализация предполагает сбалансированное и гармоничное развитие личных аспектов личности путем приложения адекватных усилий, направленных на раскрытие генетических, индивидных и личностных потенциалов [7, с. 95].

Самореализация личности возможна в различных сферах жизнедеятельности человека, в том числе и в семейной жизни и при этом человек будет ощущать удовлетворение от собственных достижений благодаря осознанию и развитию своего собственного потенциала. Таким образом, материнство является одной из сфер самореализации, если для женщины оно является ведущей ценностью и призванием. Однако в настоящее время происходит трансформация традиционных стереотипов репродуктивного поведения, ценность материнства оттесняется другими ценностями – профессиональными, материальными. В связи с этим возникает острая потребность в создании условий для осознания и принятия женщиной роли матери, собственной индивидуальности, а также формировании ценностно-смысловых оснований материнства. Необходимы инструменты, направленные на укрепление у матери веры в себя, понимание возможностей для самореализации в этой роли, распознавание возможностей, способствующих ее личностному росту, поиск ресурсов для



Тохова Марина. Опыт применения алгоритмов НейроГрафики в процессе самореализации многодетных матерей.

совершенствования, формирование умений принимать решения относительно значимых ситуаций в жизни и актуализацию личной ответственности. Важно способствовать развитию самосознания матери посредством формирования навыков рефлексии.

И одним из таких инструментов является Нейрографика. В интерпретации автора метода, Нейрографика – это «метод графической экстериоризации репрезентаций с последующей обратной интериоризацией при использовании определенных приемов» [2, с. 342]. Простыми словами, Нейрографика – это творческая форма передачи восприятия мира в процессе постановки и решения психологических задач.

В процессе использования Нейрографики происходит:

- формирование навыков рефлексии;
- формирование мотивации на личностные изменения и стремление женщины к саморазвитию;
- стимулирование готовности к самоанализу и самораскрытию;
- формирование ценности материнства;
- проработка стереотипов, вынесенных из родительской семьи;
- принятие ответственности за свои решения и поступки;
- формирование адекватной самооценки;
- расширение поведенческого репертуара;
- осознание личностных проблем, блокирующих понимание характера взаимодействия с членами семьи;
- повышение компетентности в решении трудных ситуаций межличностного общения и обучение навыкам эффективного общения;
- прояснение целей, перспектив и ресурсов личностного роста и развития самосознания матери.

Данные аспекты важны для самоактуализации и самореализации любого человека, а женщины-матери и, в частности, многодетной матери в особенности. Обусловлено это тем, что женщины, имеющие более трех детей (соответственно, имеющие статус многодетной), как правило, на протяжении длительного периода времени находятся в отпуске по уходу за ребенком, что порождает у них ухудшение эмоционального фона. Связано это с такими причинами, как:

- изменение отношений с мужем;
- сужение и изменение круга общения;



- отсутствие помощи со стороны близких;
- отсутствие знаний по правильному уходу за детьми;
- ухудшение финансового состояния семьи;
- отсутствие свободного времени в целом и времени, которое женщина может уделить себе и своему развитию и пр. [3, с. 235].

В ходе исследования была выдвинута гипотеза – с помощью Нейрографики многодетные матери могут значительно улучшить свое эмоциональное состояние, что позволит им раскрыть свой потенциал для самореализации. Для проверки гипотезы была сформирована группа из 16 многодетных матерей (3 и более детей), с которыми проводилась индивидуальная работа по методу Нейрографика по алгоритму снятия ограничений. В результате работы (в среднем 3 встречи с каждой женщиной) были достигнуты значительные изменения в состоянии матерей. Главным образом они касаются эмоционального взаимодействия матери и ребенка: способность воспринимать состояние ребенка и понимать его причины; способность к сопереживанию; чувства, возникающие у матери во время взаимодействия с ребенком; безусловное его принятие; отношение к себе как к родителю; стремление к телесному контакту; оказание эмоциональной поддержки; ориентация на состояние ребенка при построении взаимодействия; умение воздействовать на состояние. Чувства, возникающие у матери в процессе взаимодействия с ребенком, отношение к себе как к родителю и общий эмоциональный фон взаимодействия – положительные.

Таким образом, главное изменение женщин характеризуется их самореализацией в контексте женщины-матери, что немаловажно, поскольку одним из гендерных стереотипов о предназначении женщины является рождение и воспитание детей. При этом, на наш взгляд, принятие и осознание своего предназначения как матери является в определенной степени неотъемлемым этапом для самореализации женщины в профессиональном, социальном и других аспектах в дальнейшем. Для подтверждения данной гипотезы нами планируется продолжить работу с группой многодетных матерей с использованием различных алгоритмов метода Нейрографики.



Литература:

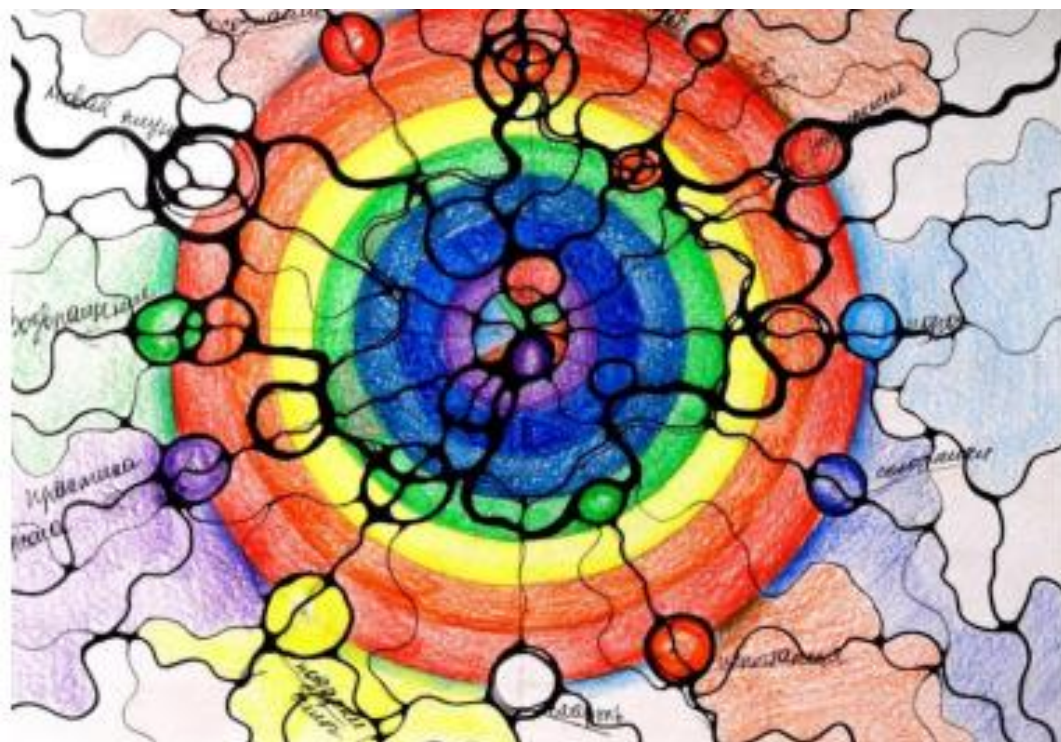
1. Коровина, В. Мой путь к себе и нейрографика. – URL: <https://docs.google.com/document/d/1S1Hdwb77FWqTq3GHP38uOa25p8KuWr07/e> dit
2. Пискарёв, П.М. Предпосылки формирования метода «Нейрографика» / П.М. Пискарёв // Методология современной психологии. – 2016. - № 6. – С. 335- 343.
3. Саночкина, А.В. Проблемы самореализации женщин в период отпуска по уходу за ребенком / А.В. Саночкина // Актуальные проблемы психологии личности: сборник научных трудов. Под научной редакцией Н.Н. Васягиной, Е.А. Казаевой. Екатеринбург, 2019. – С. 234-238.
4. Сирак, И.П. Профессиональная самореализация личности: сущность понятия / И.П. Сирак // Инновационные процессы в условиях глобализации мировой экономики: проблемы, тенденции, перспективы: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции, Прага, 2017. – С. 166-168.
5. Сорокина, Е.Н. Преимущества нейрографического коучинга в профилактике и коррекции эмоционального состояния женщины-матери / Е.Н. Сорокина // Мир образования – образование в мире. – 2021. - № 1 (81). – С. 134- 145.
6. Сорокина, Е.Н. К вопросу о терапевтическом и коучинговом подходах в работе с эмоциональным состоянием женщины-матери / Е.Н. Сорокина // Обмен знаниями как ключевое условие научного прогресса: сборник научных трудов, Казань, 2021. – С. 188-191.
7. Сорокоумова, Е.А. Понимание, самопознание и самореализация современной женщины в семье / Е.А. Сорокоумова, М.О. Вахрушина // Инициативы XXI века. – 2012. - № 3. – С. 94-96.
8. Филиппова, Г.Г. Эмоциональное выгорание матери: новое явление в современном материнстве // Психологические проблемы современной семьи: сборник материалов VIII Международной научно-практической конференции / Под редакцией О.А. Карабановой, Н.Н. Васягиной / Урал. гос. пед. ун-т. - Екатеринбург, 2018. - С. 53-58.

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

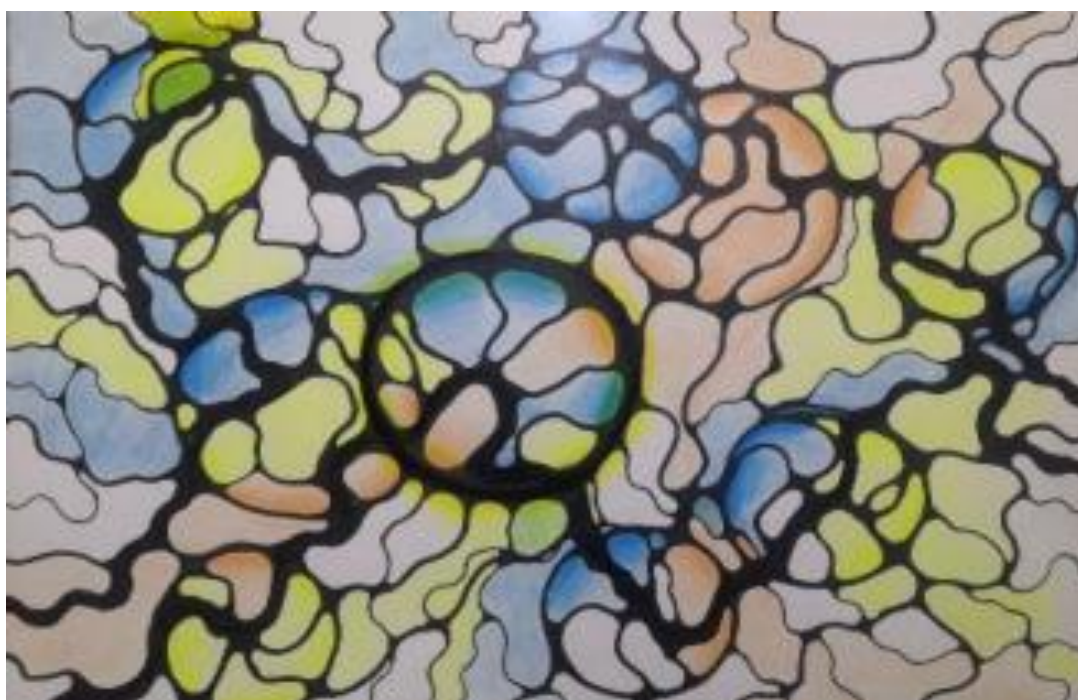


Работы

Тема: Я успешный инструктор НейроГрафики и эстетический коуч



Тема: Не знаю, как мне быть в сложной ситуации



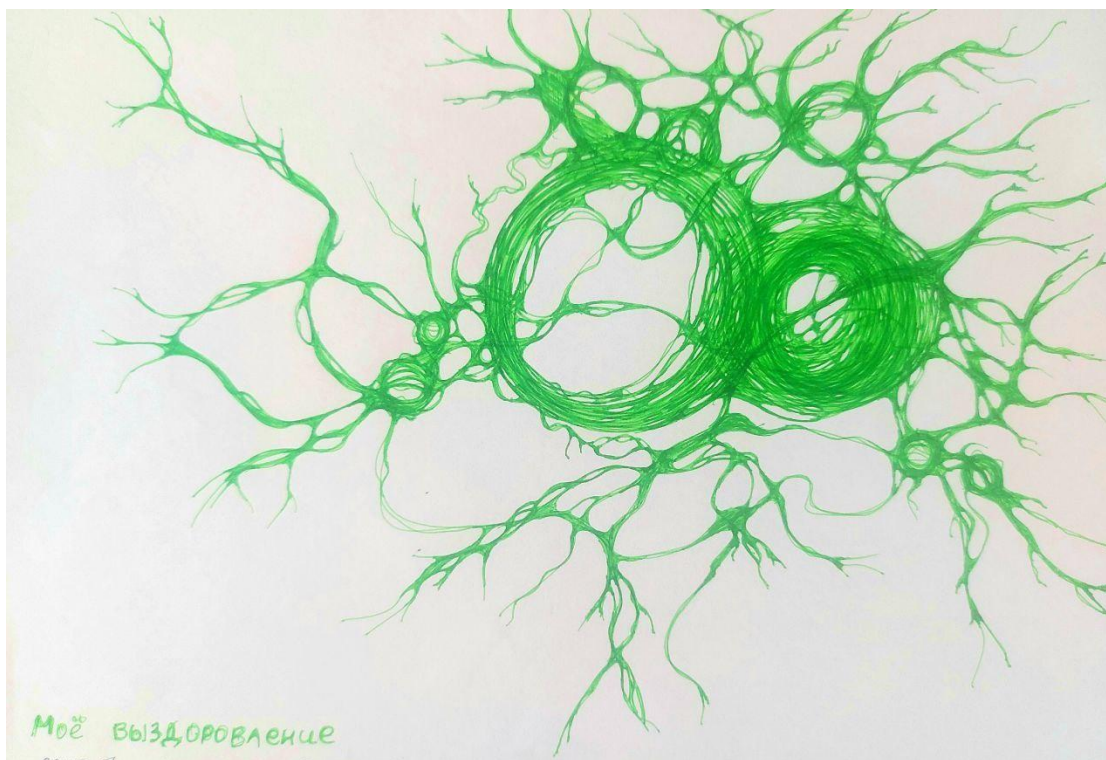


Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

Автор:
Фокина Юлия
Супервизор:
Симонова Елена

Тема:
Мой путь развития на Инструкторском курсе

Мой путь в Инструкторский курс начался в сентябре 2020 года с первой случайной нейрографической картинкой в интернете. Саму волшебную картинку мне не удалось сохранить, но увидев ее тогда, моя жизнь больше не стала прежней. Я сразу нашла первоисточник, что это за творчество и где обучают методу Нейрографика — в Институте психологии творчества (ИПТ) Павла Михайловича Пискарева.



Я — человек дела и в первую очередь оценила финансовую ситуацию. Она была патовая. 2020 год – потеря опоры на мое детище «Агентство путешествий». Я была один на один с вытекающими последствиями. Без средств, с кучей долгов и вопросом номер один: «Где взять деньги на обучение Нейрографике?».



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

Спустя два года спрашиваю себя, что меня так привлекло в Нейрографике? Подсознательное притяжение к рисунку как к бионичной структуре? Глубина и многомерность, говорящая о какой-то истории? Красота завораживающих перетеканий цвета в рисунке от фигуры к фигуре?

Я перешла к знакомству с «практической Нейрографикой» через бесплатный марафон уважаемого мной Инструктора Анны Бойчак. Рисовала, естественно, на тему «Деньги для учебы». Завершение марафона удивительно «совпало» с приходом средств ровно в той сумме, которая была необходима и накануне начала очередного 42 курса Пользователь! Далее результаты рисования принесли средства на курсы Специалист 27 поток, НейроСтруктурирование, Дневник развития и членство в МАНГо (Международная Ассоциация НейроГештальт) с 2021 года. Моим главным желанием в наступающем новом 2021 году было заработать деньги на Инструкторский курс.

Может быть, это не очень реально выглядит со стороны, но в Светлый христианский праздник «Крещения Господня» 19 января 2021 года у меня началась работа в Нейрографике — первый платный клиент. Я работала в индивидуальном коучинге и активно применяла Нейрографику в решении своих проблемных вопросов туристической деятельности.

Результаты потрясли: все подвисшие с пандемией туристические заказы были завершены невероятно легко, гладко, суды были для меня формальным присутствием. И, вообще, год прошел под девизом «такого не может быть»! Итогами 2021 года стала коллекция кейсов интересных результатов клиентов в коучинге, и, самое главное, собрана нужная для Инструкторского курса сумма денег!

К началу Инструкторского курса у меня уже сложился опыт:

- коучинговой практики в объеме 96 индивидуальных коуч-сессий и групповых мастер-классов за 2021 год,
- приняла участие во Всероссийской конференции «Методы, средства и цифровые технологии дистанционного образования в сфере культуры и искусств» от ЦНО КазГИК (Казанский Институт культуры) с презентацией метода Нейрографика,
- получила квалификацию «Профессионал МАНГо (Международной Ассоциации НейроГештальт)» на базе алгоритмов курса Специалист, создала очный клуб «Нейрографика+» в Казани.



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

Начало обучения на Инструкторском курсе стало для меня праздником.



Павел Михайлович озвучил название дебютного алгоритма «Вулкан» на первом вебинаре-знакомстве и стало все понятно и созвучно.

«Весь путь накопления опыта, энергии, ожидания все ассоциируется с мощным вулканом. Наша первая встреча курса была извержением высвобожденной энергии. Круг над вулканом – это новый этап работы с новыми знаниями и навыками, которые я второй год получаю в ИПТ.

Лавы горячей благодарности Павлу Михайловичу, всем преподавателям и кураторам учебных программ, моим родным и клиентам, которые меняют свою жизнь вместе со мной, и я радуюсь их достижениям как своим!

Радость, счастье переполняют. Драйв на 100%. Рисую и пою. Встаю танцевать... Ура! С началом волшебного курса!» (Из описания работы «Вулкан»).

Неделя за неделей пошел процесс накопления опыта.

Курс Пользователь открывался для меня с новых сторон. Я смотрела на всю информацию от создателя метода Павла Михайловича Пискарева, пропуская через себя. Как я вижу лучшим донести ценности АСО (Алгоритма Снятия Ограничений), АВН (Алгоритма Выявления Намерения), АСС (Алгоритма Снятия Санкций) до своих будущих студентов? Как при этом сохранить все ценное, что дает возможность нам получать решение всех наших запросов, снимать стрессы, ограничения, выявлять и избавляться от мешающих счастливой и здоровой жизни установок?

Нашему курсу посчастливилось быть свидетелями дополнения Базового Алгоритма Нейрографики новым пунктом «Стилизация». Было немало вопросов и споров в наших учебных чатах в связи с этим новшеством. Я приняла «Стилизацию» сразу всей душой. С каждым рисунком после его завершения мне хотелось побыть подольше. Я, как бы возвращаясь, добавляла новые линии, играла с цветом, расставляла акценты и получала новые инсайты. Пункт «Стилизация» с самых первых рисунков в ИПТ уже был в моей



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

работе. Благодарю Павла Михайловича, за то, что он считает с информационного поля и дает название важному и нужному процессу доработки рисунка, что всем нам позволяет получать еще больше открытий себя!

Написание реферата было легким, с удовольствием, «на одном духу». Отдельным открытием стала практика обратной связи по рисункам коллег — «интервизия». Взгляд со стороны на процессы, происходящие в другом человеке во время рисования, показывает, насколько сильно на нас воздействуют установки, стереотипы, ограничения. Как очевидные со стороны вещи и ситуации блокируются нашим сознанием. Как важно и необходимо, чтобы рядом были люди, которые мягко покажут в какую сторону и на какую глубину стоит обратить свое внимание. Какие вопросы смогут побудить посмотреть туда, куда раньше даже и не думалось обратить свое внимание. Как важно понимание и соблюдение Базового алгоритма Нейрографики.

Реферат был сдан среди первых и принят без замечаний, что открыло во мне новое Могущество – нести Нейрографику людям!

Однако, первый опыт проведения курса Пользователь в июне был отложен. Это не случайность.

Работа над изучением контекстуального алгоритма НейроКомпозиция дался существенно сложнее. Композиция открыла доступ к созданию новых сценариев любых событий в своей жизни как в малом, охватывая вниманием мелких повседневных задач, так и работа над большими целями и построении гармоничной жизни во всех ее аспектах.

Освоить НейроКомпозицию, для меня было равным постичь магию Нейрографики. Стало недостаточно снимать ограничения и санкции, выявлять намерения и гармонизировать внутренний и внешний мир. Появляется потребность творить свою жизнь, используя все ее многообразие проявлений. Композиция позволяет не только простроить конкретные намерения, но и оставить место для воздействия изобильной Вселенной для наилучшего решения поставленных задач. Открытие законов построения композиции раскрыло новые возможности и показало, что горизонты решения любых задач можно свободно перемещать.

Но что мне было удивительно, практически каждый рисунок начинала с сильного сопротивления. Тема большого кейса была «Я Инструктор Нейрографики». Частью кейса на курсе НейроКомпозиция стала тема запуска в



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

работу курса Пользователь. Моя внутренняя неуверенность снова и снова всплывала в каждой работе. С большим принятием и пониманием отношусь к себе, развенчиваю убеждения и снимаю ограничения одно за другим. Получаю замечания от супервизоров по рисункам. Но, несмотря на их рекомендации, изменения вносить в рисунки не хотелось. Соппротивление брало верх. Я так чувствую!

И именно в этот период я получила новый для себя опыт работы в коучинге с «черными коуч-приемами» как клиент. Неаккуратное отношение к рекомендациям супервизоров, личное любопытство и незнание техники безопасности при работе с «некорректными коучинговыми приемами», привели меня к истории «отката». Резко проявились потеря интереса к работе, состояние разобранности и, как следствие, недостаток энергии, чтобы организовать группу на курс Пользователь, запланированный в июне.

Эффект «сборки себя по частям» дало изучение следующего контекстуального алгоритма НейроКолор. Павел Михайлович вернул меня своим «волшебным детищем», алгоритмом управления энергией через цвет, к жизни и в рабочее ресурсное состояние.

Принципы работы с цветом через восточную философию пяти природных стихий У-Син произвели целебное воздействие. Рисунки вселили уверенность, что все возможно, что проседание энергии - это естественный и регулируемый этап любого пути. А главное, что при помощи образов природных стихий Воды, Древа, Огня, Земли, Металла можно поддерживать баланс своего состояния и происходящих процессов.

Вернулась вера в себя также с принятием участия в конференции института, посвященной МАНГо. К конференции я также готовилась через рисунки Нейрографики с применением У-Син. Изучение темы НейроКолор увлекло, углубилось сбором дополнительной информации, просмотром лекций интереснейшего специалиста восточных практик Татьяны Лобановой. По итогам изучения раздела НейроКолор произвела полноценный анализ своего знака стихии, прорисовала и выявила взаимосвязи и влияние членов моей семьи друг на друга и посмотрела через взаимодействие стихий на построение своей трудовой деятельности!

Завершилась моя история с выгоранием полным принятием ситуации, анализом и коррекцией работ курса НейроКомпозиция по рекомендациям супервизора и успешным написанием реферата! В результате полностью ушли



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

все внутренние противоречия и ограничения. Курс Пользователь я перенесла на сентябрь и успешно провела среди участников своего клуба Нейрографики.

Подготовка к проведению курса была приятной, легкой. Я составила план-конспект, визуальный ряд и поощрительную программу для студентов. Предусмотрела приятные и полезные бонусы. Провела опрос об удобстве времени проведения учебного курса. Подготовила серию рекламных постов. Собрала мини-группу и с успехом провела два запланированных живых урока и одну консультацию с вопросами-ответами в онлайн. Предусмотрела выпускной праздник, на котором лично вручила участницам сертификаты от ИПТ!

Отзывы получила восхитительные. Студентки отметили мой прекрасный подход к методологии, очень понятную форму объяснения и визуальной подачи материала. Отдельно благодарили за чуткость, внимание и заботу о восприятии каждой из них новых внутренних процессов, за помощь в прохождении сопротивлений и полноценную обратную связь по рисункам. Каждая отметила, что сдавать тестирование в Институте было легко благодаря классным конспектам.

Мои студентки влюблены в Нейрографику. Одна из моих выпускниц поступила в ИПТ на продолжение обучения на курсе «Специалист». Мои студентки – моя гордость!

Следующим испытанием на сопротивляемость стал алгоритм НейроСкетчинг. За 4 учебных часа 14 полноценных рисунков... С начала лекции хотелось просто поставить Мастера на паузу и донести до него, что художником я не собираюсь становиться и эти стресс-экспресс практики не нужны. Создать рисунок за 4, 5, 7 минут казалось невозможно!!!! Но по итогу учебного дня на драйве и с пачкой изрисованных листов, победившая кучу своих несостоятельных убеждений, я, проделав гармонизирующую практику счастливая и спокойная пошла спать! Знаменитая песня «Я знаю точно, невозможное возможно!» стала моей на 100 процентов. И теперь, когда передо мной кто-то пытается представить любое дело как невозможное к реализации, я вспоминаю свои 14 экспресс-рисунков и тихо мурлыкаю себе слова великой песни!

Казалось, все преодолено и можно ВСЕ воспринимать спокойно, как на следующем алгоритме НейроПортрет новый разрыв стереотипов. Ну что такого, кажется, порисовать НейроЛинии на своем фото... Возможности такого



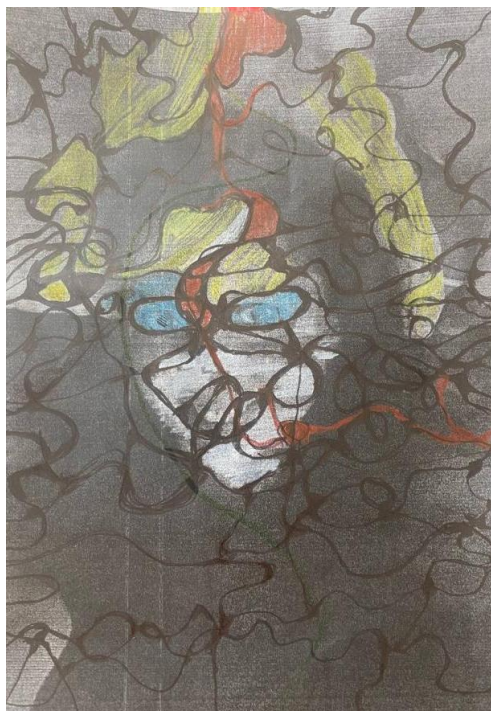
Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

глубокого разбора себя на внешние и внутренние ценности через Персону и Личность я и предположить не могла! Как в одном человеке могут уживаться или сосуществовать противоположности? Как взаимосвязаны внутренние запросы с внешними проявлениями? Как изменения, происходящие в персоне, согласуются с допусками личности? Это при том, что я считаю себя достаточно гармоничным человеком! Ответить во время рисования на вопросы, о которых я никогда в жизни не задумывалась, было невероятно расширяющим сознание процессом.

Что еще? Оказалось, что без особых сверхспособностей можно духовно пообщаться с важными для тебя людьми, если они далеко, даже если это очень известные люди, ты с ними не знаком или их уже нет в живых. Приблизить к реализации путешествие своей мечты? Все это возможно через фотографию!

Шок? Нет! Это даже не магия, а супер-возможности Базового Алгоритма Нейрографики, маркера и фотографии.

Все новые знания важно применять на практике. Я приношу новинки алгоритмов в свой клуб «Нейрографика+».



Одним из самых запоминающихся мастер-классов была встреча, где мы рисовали НейроПортрет. Участницы с восторгом делились своими инсайтами. Рисунок и отзыв о мастер-классе участницы Эльмиры А.:

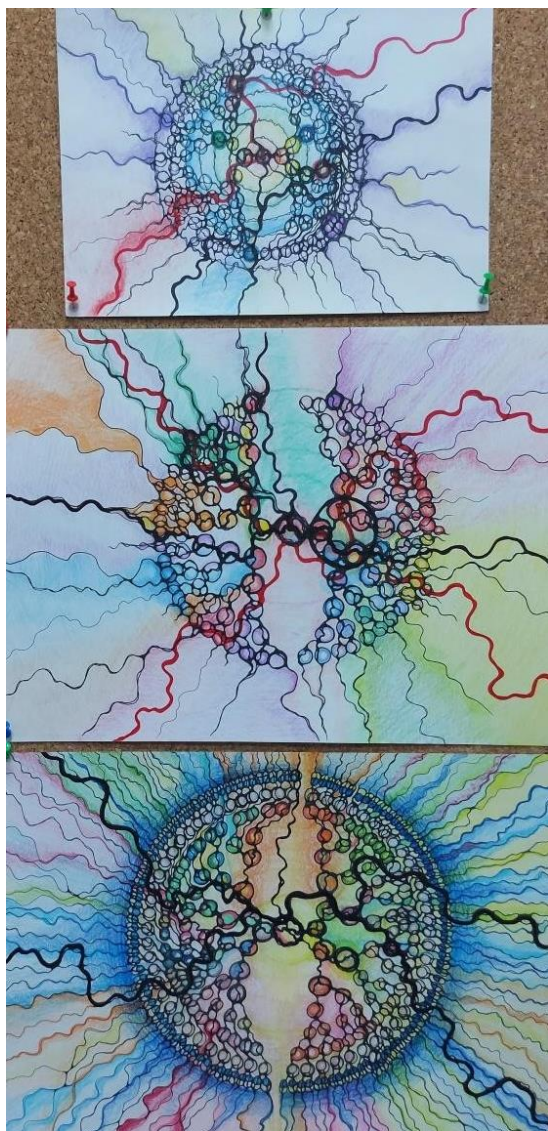
«Осознание от вчерашнего исследования себя через портрет. Мне часто говорят, что у меня есть знания по яснознанию и яснослышанию. На рисунке это выглядит, как информация приходит сверху, проходит через район 3 глаза и говорю через рот. Я отсекала от себя эту информацию и часть себя. Дам себе время на осознание (это как моя тень, что даже видно на фото)».

Все что я рисую, начинает проявляться в реальности. Нарисовала поездку в любимую зарубежную страну, но закончился срок действия загранпаспорта. Сделала я его за 2 дня с совершенно неожиданной невероятной подачи мужа. Готова к следующему шагу!



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

Следующий алгоритм НейроМандала был для меня проработкой и расширением в глубину себя. Скептицизм ярко проявлялся, затмевая любопытство. Как цветные кружочки могут влиять на волнующую тему? И в первой же работе я начала чувствовать всю магию семицветья палитры радуги в круге. Нужна гармонизация состояния или привлечение энергии активной деятельности — пожалуйста, «Мандала энергетических структур». Нужно наладить взаимодействия в решении вопроса? Это можно сделать даже не только с людьми через «Мандалу взаимодействия элементов». Возникла потребность активации своих определенных качеств в подготовке к какому-то новому делу? Для вас в работу «Мандала личных качеств!»



Самым потрясающим открытием из техник работы с мандалой, стала для меня «Мандала Рода». Возможность знакомства со своим родом и осторожное «Здравствуйте – это я» была открыта для нас Павлом Михайловичем на лекции. Вслед за знакомством пошла углубленная работа с принятием, благодарностью и благословением Рода до девятого колена.

Особенно сложно было зайти в род мужа. Это была трудная работа. Моя свекровь – сирота. Она озлоблена на своих родителей, подбросивших ее крошкой в детский дом.

Рисовала через мужа как законный представитель его рода. Не могла начать рисовать ее крыло. Тошнота, спазмы в животе до резей, головокружение это были сопротивления огромной силы, которые я нашла способы преодолеть, провести реанимацию и принятие рода свекрови во благо нашей семьи и детей.

В итоге, свекровь, несдержанная, грубая, бесцеремонная, не ограничивающая себя в выражениях женщина после моего рисования единственной мандалы стала в меру миролюбивой, достаточно уравновешенной и внимательной ко всем членам семьи. Мата от нее я больше



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

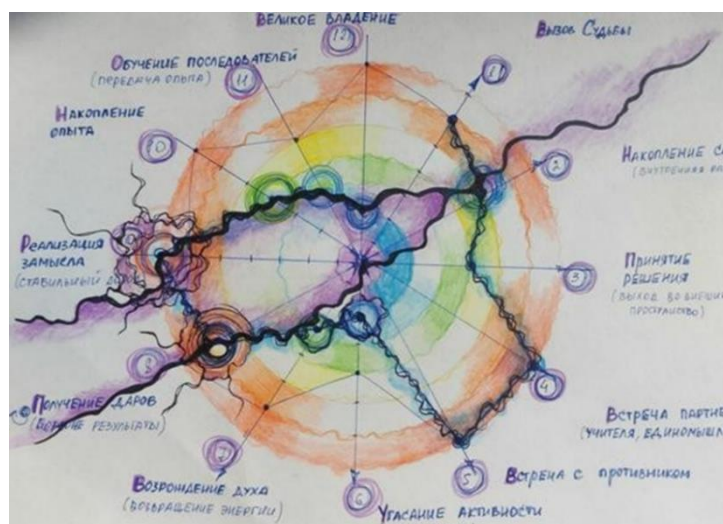
ни разу не слышала.

После проживания такого многогранного опыта родилась программа «Магия мандалы» для моего клуба, где совместно с мастером работы с классическими мандалами мы провели увлекательнейший живой трехдневный марафон, в котором большую роль сыграли наши НейроМандалы.

Я изменилась. Стала спокойнее, значительно увереннее в себе и в принятии решений. Теперь я точно знаю, что за мной стоят все мои родные и род мужа. Налажен контакт взаимосвязи по крови. Мое принятие и благодарность каждому из родственников вернули мне их совместную поддержку и помощь в любом моем начинании.

С детства я считала, что мифы — это такие сказки про древних людей и Богов. Во взрослой осознанной жизни стала любопытствовать и интересоваться образной передачей истинных человеческих ценностей через мифические события и старинные сказы народов мира. Мое знакомство с мифической моделью «Путь героя» произошло еще год назад на курсе «Профессионал МАНГо», где мы каждый месяц под кураторством Дениса Полуэктова проходили шаг за шагом по пути героя в коучинговых вопросах и практике. И каково же было мое удивление, когда в конце курса, когда я думала на какую тему написать эссе, то увидела, что весь мой годичный цикл событий ровно лег на канву этой модели.

Вариант «Путь Героя», как творческий подход с возможностью моделирования своего пути покорил новыми возможностями. Моя мандала «Путь Героя» была посвящена теме запуска моего проекта «Онлайн клуб». И, как вы думаете, получилось? Да, ровно по нарисованному маршруту героя! В августе я получила внутренний сигнал готовности и в сентябре на шаге «Реализация замысла» с 7 сентября начал работу мой клуб еще и в формате онлайн!



Теперь со сто процентной уверенностью убеждена, что все совпадения в нашей жизни мы заказываем сами. Рада обретению нового прекрасного

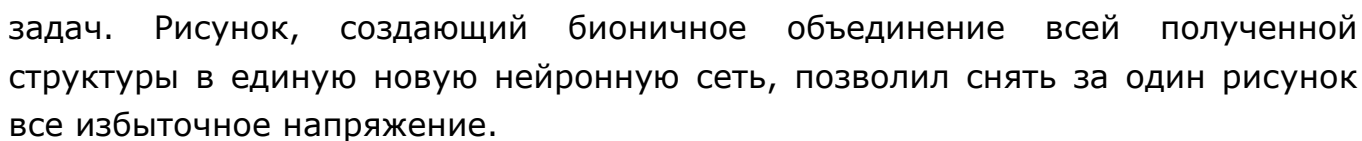


Алгоритм НейроСинтез вошел в мою жизнь в самое нужное время: когда все формы работы, учеба и подготовка к Диплому стали равнообъемными и во мне начала зарождаться паника. При всей озабоченности общественными обязательствами и моментами личного развития про семью забывать тоже не хочется.

- Когда все успевать?
- Как ничего не упустить?
- Каким образом делать все, что на себя возложила на привычном высоком уровне качества?

Я цивилизованный человек, но при этом эмоциональный интуит. По образованию управленец, но не могу долго работать с планерами и ежедневниками. И чтобы не дойти до эмоционального срыва структурность НейроСинтеза мне очень помогла. В Нейрографике мы любим прошивать во все свои работы посылы, чтобы все что задумано, приходило нам без внутреннего насилия над собой, а значит легко, своевременно и красиво. Так и распределение своих задач на схематичном рисунке мне было легко, понятно, красиво распределять задачи по сегментам и видеть взаимодействия элементов между собой. Видеть, где нужно наладить контакты, куда обратиться

больше внимания, а где отпустить излишний контроль. Запустить энергии через НейроЛинии и цвет, где более всего нуждается тот или иной сегмент.



Теперь, оглядываясь назад вижу, что в заложенной активности сегмента «Проекты» не случайно через взаимодействие с «социальными



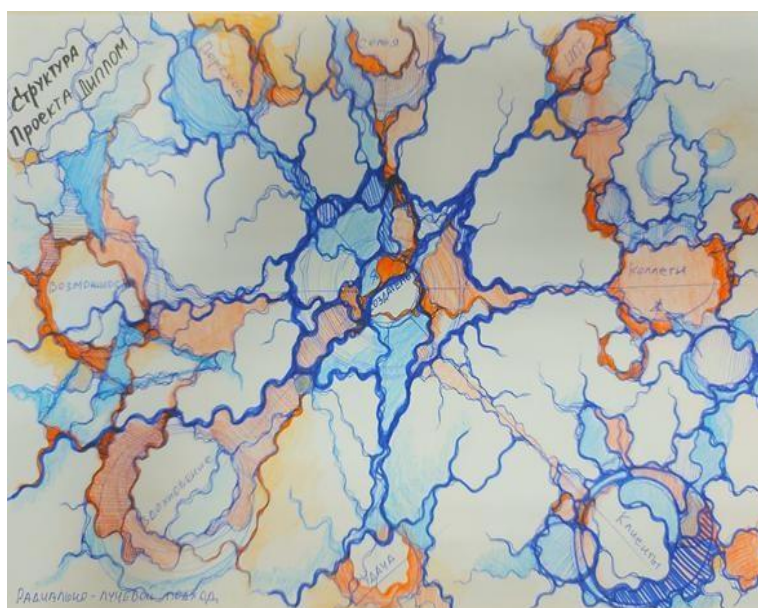
Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

сетями» меня заметили и от лица такой организации, как «Пенсионный фонд» пригласили в город нефтяников Альметьевск на большой городской праздник «День нефтяника» для проведения серии мастер-классов для горожан. Новый опыт!

Сейчас это событие видится закономерным результатом, потому что была проделана поэтапная гармонизирующая подготовка. После снятия главного стресса – ожидания проблем и наслоений задач, систематизации ролей и поставленных в каждой из них задачах, важно было провести свою реабилитацию.

Наш Мудрец – Создатель чудо-метода Нейрографика - тонкий методолог Павел Михайлович включает именно этот алгоритм следующим в программу! Благодарю от всей души. Посмотреть вглубь себя через маркер на листе. Увидеть свою усталость, боль, растерянность и надежду через спонтанные фигуры техники «Реабилитация» было очень ценно. И бесценной стала возможность своей рукой, проявляя всю самую бережную заботу о себе поправить состояние своего тела, эмоций, мышления и душевного охвата до комфортного работоспособного баланса.

В алгоритме НейроКонтакт техника «Структура поля коммуникации» на первый взгляд показалась очень схожей с алгоритмом НейроСинтез с техникой Мультиролевая личность. Но это впечатление было обманчивым. Расстановка энергий – вот ключевой элемент техники, который с легкостью помог гармонизировать исходное состояние давящей тяжести в груди при мыслях о вопросе, к которому не было возможности приступить, когда было уже понятно, что давно пора! Речь шла о Дипломах Инструкторского курса в ИПТ.



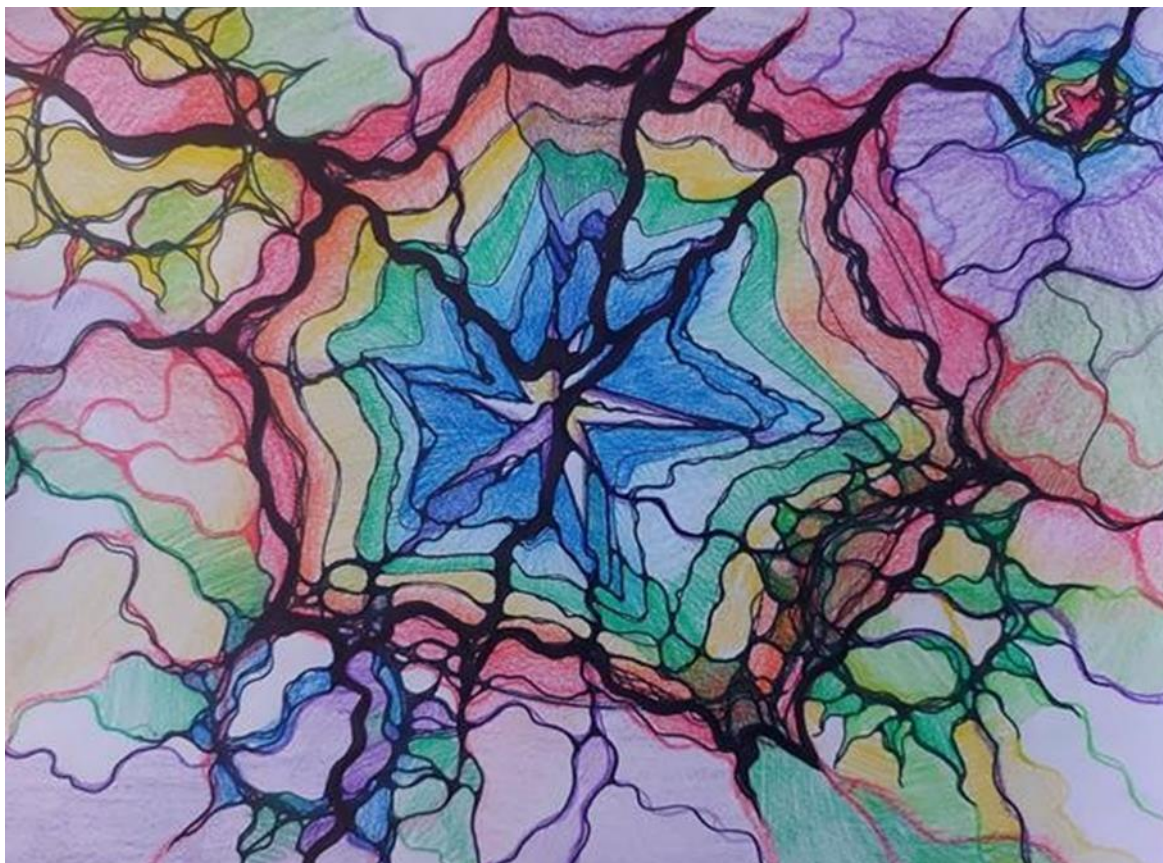


Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

Так как работа шла с энергиями, то композиция получилась легкая. Для балансировки энергий потребовалось всего два биологически близких цвета синий, красный и штриховка. Инсайты «Всему свое время», «отпустить ситуацию и положиться на удачу, возможности и вдохновение» поселили спокойствие за неизбежно хороший конечный результат. Мне очень понравилось работать с энергиями, это ценный новый опыт.

НейроЦель самый яркий и драйвовый из алгоритмов курса. Россыпи звезд и солнц, переходящие из одной техники в другую подогревают уверенность в том, что прийти к поставленным целям просто и неизбежно!

Ставшая моей любимой техника «Мягкое свечение цели» дала множество инсайтов на этапах Архетипирования и Стилизации.

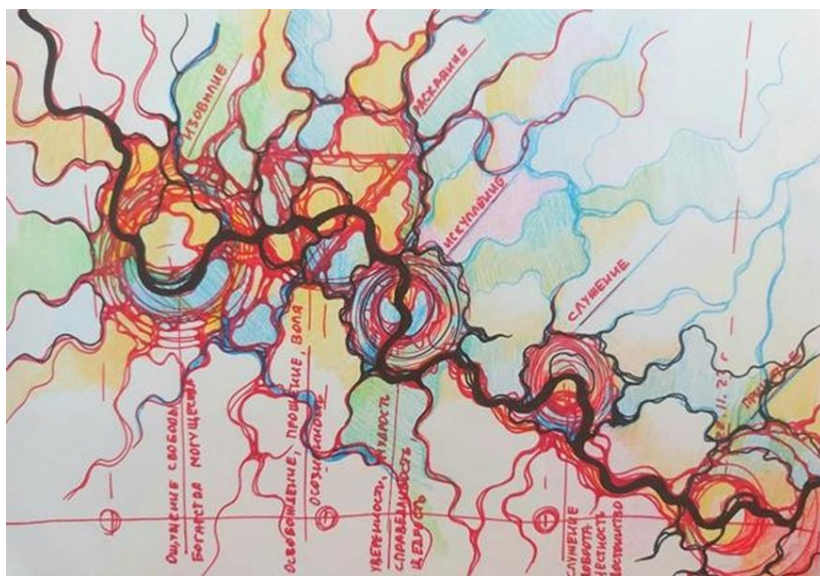


На моем любимом пункте Базового алгоритма Стилизация я почувствовала, как разворачиваются все полученные знания Инструкторского курса. Инсайтам способствовало подключение коуч модели, квадрантов МетаМодерна из раздела Эстетический коучинг, принципов Мандалы.

Алгоритм НейроТайминг стал окончательным разрывом того, что можно назвать стереотипом или линейным мышлением, когда, следуя за мастером пошла в прошлые жизни в технике «Источники финансового благополучия из



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.
прошлых жизней».



У меня есть некоторые знания о своих прошлых жизнях и было крайне любопытно, что покажет подсознание через руку. А она нарисовала весь путь. Жизнь в изобилии, власти, регалиях, полной свободе и оборотной стороне интриганстве, ханжестве, беспринципности через крах создала перекрытие

денежного канала. Далее на рисунке вышел путь других жизней, где душа проходила через искупление и служение. Линия за линией, сопряжение за сопряжением приходили смыслы. Появилась уверенность, что мой финансовый канал очищен и я на пути к восстановлению своего финансового потока благодаря Нейрографике.

Главными целями следующего года ставлю продолжение совершенствование своих навыков в Эстетическом коучинге в МАНГо «Квалификация Мастер» и обогащать опыт работы в ИПТ через супервизорство.

Благодарю Институт психологии творчества за уникальный курс Инструктор Нейрографики и Эстетический коучинг, за возможность получить новое направление в жизни и профессии Инструктора Нейрографики и Эстетического коуча.

[Ссылка на дипломную работу Фокиной Юлии авторском стиле](#)



Фокина Юлия. Мой путь развития на Инструкторском курсе.

Работы

Тема: Мои ресурсы на линии времени



Тема: Мое будущее





Автор:

Халфиева Алиса

Супервизор:

Нардинова Марина

Тема:

Гармонизация личной жизни у женщины с помощью метода НейроГрафики

Сфера личной жизни является одной из наиболее значимых и важных в жизни женщины. На сегодняшний день существует масса исследований по теме самореализации женщины, по построению карьеры, карьерной успешности. При этом акцент смещается на характеристику женщины как самостоятельной и самодостаточной личности. В каком-то смысле, можно даже легко прийти к описанию психологического портрета современной успешной женщины. Основные ее характеристики – это полная реализация в своих карьерных устремлениях, волевая натура, сильный характер, умение отстаивать свои границы, результативность, успех среди коллег, возможность путешествовать, возможность реализовывать любые свои желания за счет собственного заработка и полная материальная обеспеченность (квартира, машина, телефон последней модели и т.д.). По моим исследованиям и по моим наблюдениям обычно это женщины, которые имеют за плечами развод, одного или двух детей, которых нужно «поднимать», по их словам, и «ставить на ноги». Либо, если они даже замужем, то это очень странные и непонятные отношения, где нет теплоты, семейности и обычно женщины описывают такой тип взаимоотношений с супругом как «живем как соседи, надоел он мне, раздражает». Другой тип – это молодые девушки чаще всего в возрасте от 30 до 40 лет, которые сделали успешную карьеру в крупной компании, ни разу не были замужем (хоть и имеют опыт отношений и иногда даже длительных), не имеют детей.



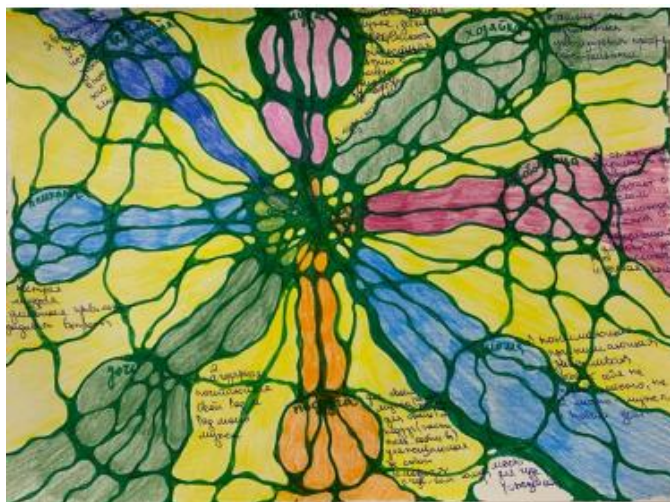
Именно такие женщины приходили ко мне на проработку отношений с использованием метода НейроГрафика. Им важно было найти себя в совершенно незнакомых ролях, таких как счастливая расслабленная мама, счастливая любимая жена.

На этом рисунке женщина-клиентка рождалась как счастливая жена. Сфера семьи для нее никогда не была на первом месте. Работа и карьера занимали большую часть времени.



В обоих случаях образ женщины выглядит довольно-таки привлекательно и ярко. Это возможность жить так, как тебе хочется, это возможность иметь дорогую косметику, зайти в магазин и позволить себе купить все, что хочется, не жалея на себя денег, но самое главное – это независимость, когда никто тебя не контролирует и ты предоставлена самой себе. Эта независимость от чужих доходов позволяет современной женщине ощутить свободу, которая выражается в свободе действий, в свободе распоряжаться своими ресурсами на свое усмотрение и по своему желанию. Общаясь со студентами-бакалаврами, которым в основном от 18 до 22 лет, я часто встречаюсь с таким образом идеальной женщины. На первом месте у студентов – желание саморазвития, профессиональной реализации, построения карьеры. Роль жены и мамы рассматривается как что-то ограничивающее в их жизни, совсем непривлекательное и то, что совсем устарело на сегодняшний день. Только единицы ответят, что «хочу замуж и счастливую семейную жизнь». Сейчас, работая с женщинами по запросам отношений, все чаще слышу от них: «Хочу увидеть и почувствовать себя Женой, и реализоваться в этой роли в самом лучшем виде».

На этом рисунке клиентка расписывает свои роли жены, с использованием техники Мультиролевая личность. Получает массу вдохновляющих инсайтов и новых ощущений, которые раньше не испытывала.



Я раньше тоже так думала и тоже стремилась реализовать себя любыми способами: вырасти в должности, защитить диссертацию, участвовать в проектах, но в какой-то момент я стала видеть и на себе ощущать, что образ карьерно-успешной самодостаточной женщины почему-то редко бывает связан с женским счастьем. Общаясь с успешными женщинами (руководители компаний, предприниматели, руководители среднего звена), исследуя их, я приходила к выводу, что результат их успеха – это неудача в сфере построения личных отношений, неудавшейся личной жизни. Очень часто можно увидеть картину и услышать историю женщины, которая с нуля выстроила какой-то бизнес-процесс, запустила проект, но очень редко она расскажет историю успеха в сфере своей личной жизни, о том, что она реализована как счастливая жена и мама. С помощью Нейрографики я



Халфиева Алиса. Гармонизация личной жизни у женщины с помощью метода НейроГрафики.
увидела, как можно сочетать задачи из разных сфер жизни.



Одна из клиенток была очень целеустремленная, карьерно-ориентированная личность. С помощью техники Многозадачность она смогла расставить для себя приоритеты. Теперь семья для нее не помеха, а поддержка.

Что касается меня, реализовавшись в достаточной степени в своей профессиональной деятельности (сейчас я доцент на одной из сильнейших кафедр психологии в России со своей научной школой и к тому же частнопрактикующий психолог), решила исследовать тему отношений с помощью НейроГрафики сначала у себя. По моим ощущениям у меня было очень мало нейронных связей по теме выстраивания гармоничных взаимоотношений с мужчиной, построения семьи, рождения детей и счастливого материнства. Мозгами я долго сопротивлялась этой теме, но сердцем желала построить гармоничные партнерские отношения, и после долгих раздумий сосредоточилась на теме «Отношения между мужчиной и женщиной». С марта я начала прорабатывать свои прежние неудачные отношения с мужчиной, который причинил мне много страданий и переживаний. Я чувствовала, как слой за слоем я снимаю с себя старые негативные программы, сценарии неудавшихся отношений, недоверия и претенциозности к мужчине, и на их месте выстраиваю новые, гармоничные образы партнерства и семьи. Именно в это время я проходила Дневник эстетического коуча, где на протяжении 21 дня рисовала разные алгоритмы на тему «Отношения».

На этом рисунке я прорисовала встречу с новым мужчиной с использованием алгоритма НейроКомпозиция.





В какой-то момент, ближе к лету, я почувствовала, как тема стала проявляться самым интересным для меня образом – вернулся как ни в чем не бывало тот самый мужчина, к которому у меня к тому времени уже не осталось негативных чувств и раздражения. Весь май я рисовала гармоничные отношения на Дневнике эстетического коучинга. Числа 20-го июня я получила 4-5 шуточных предложений руки и сердца от разных мужчин – моих приятелей и коллег. Поняла, что работа над темой идет, и продолжала рисовать: НейроДрево Женственности, НейроДождь совместного проведения времени. Но были и неприятные моменты, которые позволяли мне отследить свои негативные эмоции к мужчинам и научиться контейнировать их. Самое основное, в чем помогла мне Нейрографика – это сменить программу «с мужчиной опасно» на противоположную «с мужчиной безопасно». В это же время я продолжала работу с психологом по проработке темы отца.



НейроДрево «Женское Счастье»

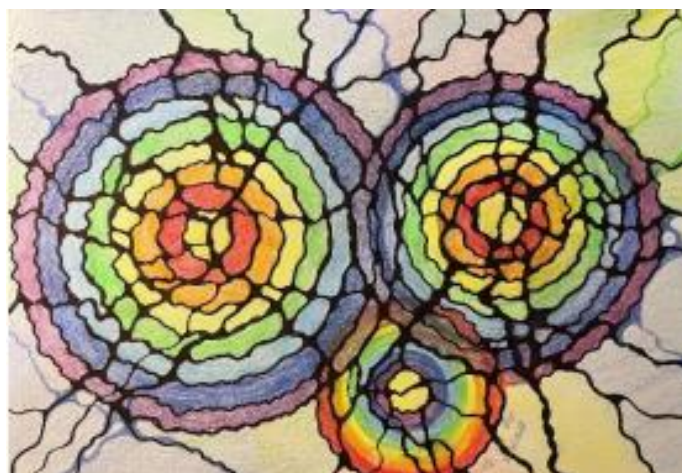
В тот момент, когда я ждала приглашения на свидание от мужчины, с которым предполагались отношения, в моем поле проявился давний друг и стал активно действовать. Приезжал ко мне с другого конца земного шара, строил планы со мной, ухаживал и признавался в любви. Рядом с ним я чувствовала себя легко и свободно. Нам было интересно исследовать что-то новое, общаться и, в целом, проводить время вместе. Так я встала перед выбором между тем, кто мне подходил по всем параметрам, но не проявлял ко мне должного внимания, и тем, кто не очень соответствовал моим представлениям об идеальном мужчине, но активно проявлял ко мне интерес и ухаживал. Я очень долго находилась в ситуации выбора, но в какой-то момент поняла, как выбор сам по себе определился. Мое внимание было в сторону мужчины, который выбирал меня, активно проявлялся, искал и считал дни до нашей с ним встречи, находясь где-то на другом краю земли. А тот, кого я считала подходящим, на фоне другого был безынициативным и мрачным, к сожалению. Я сделала выбор благодаря ощущениям на уровне



Халфиева Алиса. Гармонизация личной жизни у женщины с помощью метода НейроГрафики.

тела и эмоций, которым учит НейроГрафика. Выбирать вариант не для того, чтобы страдать, а для того, чтобы наслаждаться отношениями. В этом мне помог модуль НейроМандала.

НейроМандала для гармонизации взаимоотношений между мужчиной и мной.



Лето прошло лучше, чем я его планировала, оно было ярким и очень романтичным. События удачно складывались сами собой, как будто я рисовала линии поля. Когда я подводила итог всем событиям лета, я удивилась, насколько все хорошо сложилось и это очень даже соответствовало тому, что я прорисовывала на дневнике эстетического коучинга. Хотелось еще раз прожить эти яркие эмоции, хотя на тот момент я как будто не верила, что все так хорошо. Иногда приходилось действовать, решать вопросы, брать ответственность на себя, как в НейроГрафике – не просто довериться потоку Вселенной, а предпринимать действия в потоке событий. При любых действиях и инициативах я всегда чувствовала поддержку Мира и что Мир стоит за меня. Я впервые съездила в отпуск со своим мужчиной. Помню, как раньше расставалась с парнями, чтобы в отпуск ехать свободной девушкой и крутить курортные романы, иметь возможность знакомиться с разными понравившимися мне мужчинами, общаться. В этот раз получилось наоборот. Резко ощутила, что со своим мужчиной лучше, надежнее и интереснее. Я попробовала по-новому и получила положительный опыт.



Алгоритм НейроДождь, который я рисовала в рамках ДЭК, помог мне спланировать очень насыщенный и яркий отпуск.



Сейчас очень четко ощущаю, как хорошо жить с заинтересованным и активным мужчиной, который способен решать любые вопросы. С кем не страшно и чувствуешь себя в комфорте и безопасности, когда можно не ощущать свободу и самодостаточность, а, наоборот, чувствовать привязанность, заботу к близкому человеку. А самое главное, быть в паре лучше и безопаснее, чем одному, пусть даже в компании друзей. Считаю, что в отпуске и путешествиях человек раскрывается самым лучшим образом и можно увидеть, насколько партнеры подходят друг другу. В какой-то момент я сделала выбор идти с мужчиной дальше и строить дальнейшие отношения, которые приведут к семье. Однако, далее за этим выбором стал выбор дальнейшей моей жизни. Мужчина получил визу на работу в Европе. Да, сбылась одна из моих мечт, когда мужчина имеет новый дом на берегу океана, в который готов меня пригласить, когда у него есть возможность иметь домик в Альпах, куда он также готов меня пригласить, мне нужно оформить только визу. Строит планы на будущее о семье, о совместных путешествиях по Европе, по миру. И тут я сталкиваюсь с новым выбором. Это выбор моей Души. Я почувствовала, что дальше нам не по пути. Я осознала это, когда нарисовала Мандалу Рода, и поняла, что мне абсолютно неинтересна жизнь в любой другой стране, кроме России.



НейроМандала Рода

Я поняла, что этот мужчина не подходит мне по основным ценностям, хотя то, что он предлагает звучит заманчиво и красиво. Более того, я еще больше утвердилась в правильности своего выбора – не уезжать из своей страны, остаться жить в родном городе. Я как будто по-новому увидела его красоту и перспективы.

После объявления мобилизации я выбираю не уезжать из России даже для путешествий. Мне уже, как никогда, нравится и холодная осень, и слякотная грустная погода. У меня даже не вызывает раздражения женщина, которая накричала на меня в магазине. Благодаря НейроГрафике, я настолько «скруглилась», что не стала отвечать грубостью, как делала это раньше. Я как будто не слышала ее грубых слов. Я смотрела на нее и на уровне интуиции понимала, что она кричит от безысходности и усталости. Я чувствовала ее боль. Мне было жаль ее.



В связи с ситуацией в стране еще больше обозначился портрет моего идеального мужчины. Сейчас это уже не только розовые мечты про домик на берегу океана, а про совпадение основных ценностей. Со своим мужчиной мы однозначно живем в одном городе. Он стремится к саморазвитию, любит путешествовать, любит свою страну и развивает ее, приносит пользу миру своими делами, ему интересно то, чем занимаюсь я, он ответственный и я могу ему доверять во всем.

Я стала понимать, что отдаю предпочтение отношениям на расстоянии из-за того, что я боюсь идти в глубину, испытываю страх, что ошибусь. И причина тому – непроработанные отношения с отцом. До сих пор идет сопротивление на эту тему. Поэтому иду дальше в изучение своих страхов и проработку их.

Пока я не готова расстаться с тем, что у меня есть. Я как бы наблюдаю наши отношения со стороны, продолжаю общаться со своим мужчиной, так как чувствую к нему тепло и привязанность. Меня это радует, так как раньше я боялась этих чувств. Думаю, что отношения мы сохраним, но они будут дружескими. Пока расстаться и полностью прерывать отношения кажется невозможным, они непонятные, но это зона дальнейшей моей проработки. Есть ощущение, что после проработки отца, наша привязка друг к другу потихоньку угаснет. Надеюсь, это будет наш обоюдный выбор, и он будет естественный.

Так как тема отношений в полной мере развивается в моей жизни, конечно же, это проявляется и у моих клиентов. Приходят новые клиенты с запросами о построении гармоничных отношений. Благодаря НейроГрафике, я словно становлюсь специалистом в области выстраивания взаимоотношений и поиска баланса между профессиональной деятельностью и сферой личной жизни у женщин. Я также исследую эту тему благодаря клиентам, помогаю им в том, с чем справилась сама. Особенно активно я исследую тему отношений, партнерства и семьи на кейсах клиентов, с которыми мы рисуем НейроГрафику. Складывается впечатление, что с каждой клиенткой я выстраиваю свою модель построения отношений. Например, с первой клиенткой мы прорисовывали, как это быть в отношениях с мужчиной. Благодаря НейроЛотосу, НейроДреву Женственности, стратам качества жизни, где мы прорисовывали женственность, счастье, любовь и вдохновение, у клиентки ушли страхи отношений, предрассудки, негативные установки наподобие того, что в отношениях сложно и можно потерять свою свободу. Сам метод помогает посмотреть на ситуацию изнутри, испытать весь спектр чувств и сделать вывод, противоположный изначальному. Например, мне очень откликнулась

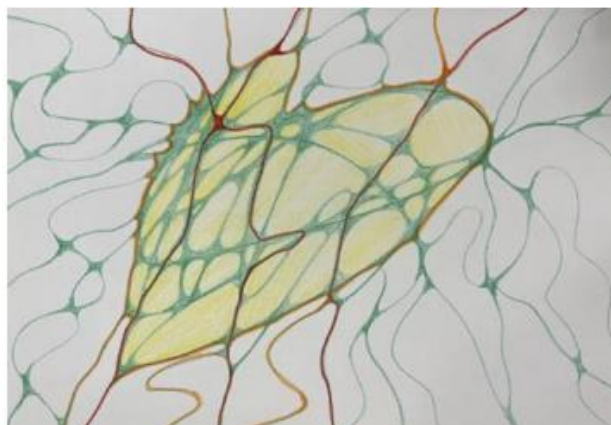


фраза клиентки, что, может, наоборот, сейчас она не свободна, т.к. взвалила на себя высокий груз ответственности за семью и происходящие события. И что вдвоем двигаться всегда легче. Всегда можно подстраховать друг друга.

НейроДрево Женственности, нарисованное клиенткой.

Далее была клиентка, с которой мы прорисовывали отношения, переходящие в достаточно серьезную фазу развития, а именно в создание семьи. Запрос был на то, что ранее все отношения завершались одинаково. В ходе работы с кейсом мы все больше и больше раскрывали ее роли счастливой любимой жены, матери. Обсуждали женственность. Фокус клиентки с мужчины сместился на нее саму. Очень интересно было наблюдать трансформацию, когда с запроса, что она достойна быть с этим мужчиной, акцент сместился на то, что мужчина достоин быть с ней. Здесь я поняла, как техники эстетического коучинга, которые в основном были для меня про достижение целей, самореализацию, профессионализм, очень здорово сработали в кейсе построения отношений. В отношениях тоже можно ставить задачи, развивать необходимые качества, проходить этапы созревания.

Следующая клиентка говорит о том, что, будучи замужем и беременной, никак не успокоится и постоянно боится потерять свободу действий и саморазвития, когда родит. В ходе сессий она расставляет приоритет в сторону семьи и отношений, а все остальное уходит на второй план. Она начинает по-другому смотреть на свою беременность, наконец-то обращает внимание не только на свои разнообразные занятия, но и на то, что совсем скоро станет мамой и все остальное уйдет на второй план. Но самое важное осознание, которое меня впечатлило, это то, что ребенок – это не препятствие к развитию, а наоборот дополнительный ресурс и важный фактор роста, что благодаря ребенку появится больше энергии, вдохновения и новый импульс в ее профессиональной деятельности. Об этом без нейрографических линий она даже и подумать не могла.



АСО клиентки, которая находится в положении



Еще один интересный опыт из моей коучинговой практики. Клиентка – женщина, которая находится в поисках работы в новом городе в связи с вынужденным переездом. Уже на первой встрече, рисуя АСО, у женщины обозначается фокус внимания на семью. Раньше, она много времени посвящала работе. Могла работать день и ночь. А теперь пришло осознание, что не хочет больше страдать на нелюбимой работе, хочет дело для души, чтобы больше времени и тепла уделять семье. Женщина стала рассказывать про любовь к детям, мужу, который находится в зоне военных действий, про желание собрать всю семью вместе и сделать большой семейный снимок. Меня впечатлила ее фраза, что ей очень важно сохранить на фото счастье и улыбки всех членов семьи. Постепенно женщина пришла к мысли, что хочет стать фотографом, попробовать себя в новой деятельности в новом городе, а именно, начать творческий путь – фотографировать счастливые семьи. Женщина через рисунок смогла войти в состояние гармонии и через него создать картину гармоничной жизни в будущем, что побудило ее к дальнейшим действиям.

Подводя итог вышесказанному, хочу признаться, что раньше мне была интересна тема самореализации женщины, которую я рассматривала только в рамках построения карьеры, развития своей профессиональной деятельности. Сейчас мне эта тема интересна в контексте личной жизни женщины, сферы построения счастливого и гармоничного союза с мужчиной и счастливого материнства. Благодаря НейроГрафике, я изучаю эту тему не только в теории, но и погружаясь в опыт личных отношений сама. Основная тема всех моих рисунков в большей мере посвящена отношениям. Было нарисовано около 45 работ (21 рисунок на ДЭК и остальные на инструкторском курсе, на мастер-классах). Вижу в этой теме большой потенциал своего развития и оказания помощи клиентам. После обучения планирую продолжать рисовать на эту тему, собирать помогающие группы для женщин, организовывать мастер-классы.



Фото с мастер-класса на тему «Женское счастье» на берегу Каспийского моря на рассвете.



Самые важные изменения, которые я замечаю в себе и своих клиентах, приходящими рисовать НейроГрафику – это то, что открываются сердца. Это проявляется такими качествами, как душевность, мягкость, принятие, ощущение собственного достоинства, самооценność, доверие и женственность.

Отношения – это про чувства и Любовь. Женщина, у которой нет места чувствам, закрывается, замыкается на учебе, работе, карьере, саморазвитии. Обычно такую женщину видно. Она становится грубой, категоричной, холодной, ей важно доказывать свою правоту и устанавливать границы. С мужчинами такие женщины конфликтуют, предъявляют претензии, обижаются и тем самым уводят себя в деструктивные состояния. Негативное эмоциональное состояние отражается на женском здоровье.

Я считаю, что НейроГрафика незаменимый инструмент в гармонизации сферы личной жизни у женщин, который позволяет выйти на новый уровень энергий, где преобладают энергии Абсолюта, приводящие женщину в состояние умиротворения, благодати, удовольствия и удовлетворения. НейроГрафика помогает вырабатывать гормон дофамин, который приводит ее в состояние счастья, а на это состояние счастливой женщины притягивается Мужчина. Кроме того, ученые нашли в сердце сенсорные нейроны, которые очень похожи на нейроны мозга. Это очень похоже на то, что у сердца есть свой мозг. Видимо, поэтому все клиенты, с кем я рисую НейроГрафику, да и я сама чувствуем, как раскрывается сердце: появляется чувство любви, благодарности, признательности, доброты, заботы. Совместная работа мыслей и чувств, образов и телесных откликов помогает женщине сгармонизироваться, найти состояние баланса между реализацией в профессиональной сфере и счастливой семейной жизнью, где есть место и гармоничным партнерским отношениям, и счастливому материнству.

[Ссылка на дипломную работу Халфиевой Алисы в авторском стиле](#)

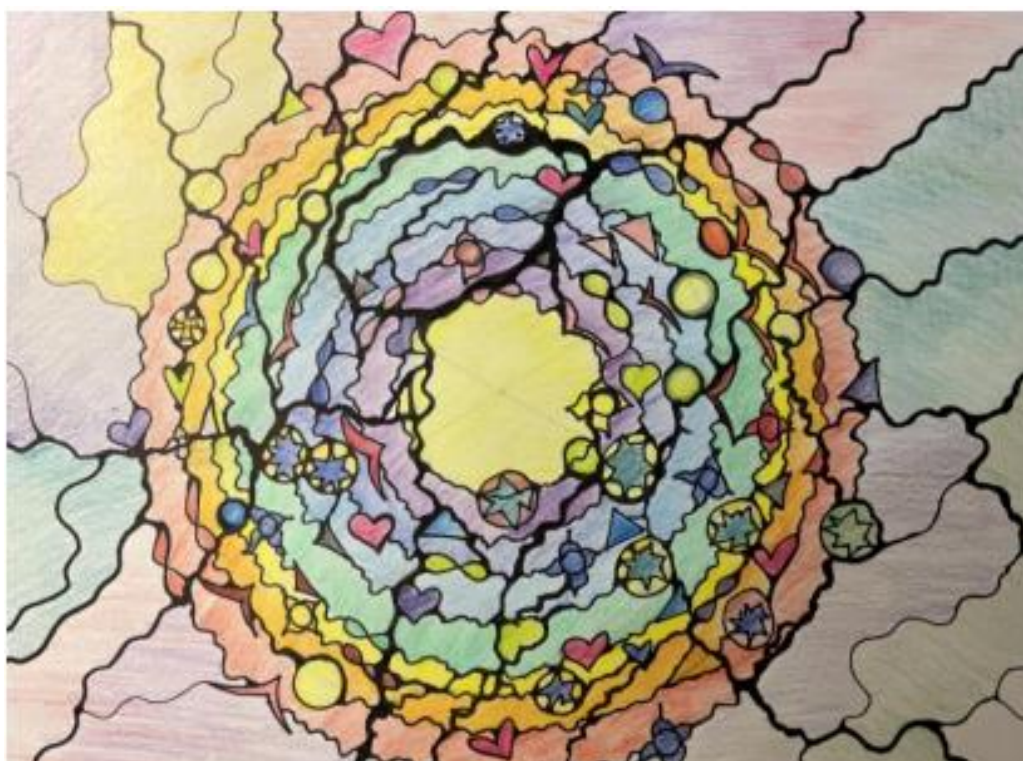


Работы

Тема: Отношения



Тема: Верный выбор





Автор:
Холдарова Лилия
Супервизор:
Миколенко Елена

Тема:
Каждая женщина – цветок
Вступление

Рассказ о себе как о художнике, который рисует цветы



Здравствуйте!

Я, Лилия Холдарова, художница, преподаватель изобразительного искусства в школе для детей, эстетический коуч и инструктор Нейрографики 2022 г. В моей жизни всегда было творчество. Я пишу этюды цветов с натуры акварелью, с приходом Нейрографики раскрыла себя как график.





Мой творческий путь

Мой творческий путь начался в детстве, когда учитель рисования на собрании в школе маме сказал, что я очень хорошо рисую и мама решила меня отдать в художественную школу. Сколько я себя помню я всегда рисовала, родители поощряли это занятие и, закончив художественную школу, я поступила в педагогический институт на художественно-графический факультет. Закончила институт по специальности учитель черчения, рисования и художественного труда. На тот момент моя дипломная работа была по живописи гуашью, но меня почему-то тянула графика, но я этого не понимала. В последующем устроилась в художественную школу дизайна для детей, и я преподавала и рисовала, любимой техникой стала живопись акварелью. Меня очень привлекали цветы, прям очаровывали, и я начала писать с натуры натюрморты с цветами. Это стало моим основным творческим и профессиональным направлением. Как вы знаете, акварель является графикой, хоть и рисуется кистью, и краски разводятся водой. Я начинаю приближаться подсознательно к тому, что графика станет для меня приоритетным направлением в моем творчестве.

Для меня искусство – это жизнь. Творить так же жизненно необходимо, как дышать. Когда я пишу свои акварели цветов – я живу, дышу, и я счастлива! Я – художник! Моя задача как художника – поделиться своей страстью, чувствами и восприятием событий со всем миром! Чувства, которые я выражаю через мои рисунки, чисты! Мне кажется, если я честна перед собой и верна себе и своему искусству, я в состоянии творить и развиваться. Так энергетика цветов, которые я пишу, наделила меня многогранными свойствами и качествами. И я подумала, что, соединив живопись цветов и Нейрографику, можно научиться читать, раскрывать язык цветов и брать их свойства себе и развивать их.

Прошли годы...



Мой путь в НейроГрафику

Моя встреча с Нейрографикой произошла весной 2021 г. Меня очень удивили и заинтересовали эти рисунки, но я не понимала, что это за такой художник, который так интересно рисует округлые формы и линии. Прошло несколько месяцев, в конце июля, летом по возвращению с отдыха из Турции, у меня настойчиво начала появляться, как знак, реклама Нейрографики, мне стало интересно, ну что же это за такие рисунки, которые так манят и привлекают меня. Реклама одного инструктора Светланы Пановой, который 2021-м году только должен был получить свой диплом инструктора Нейрографики как и я сейчас, покупаю у неё курс Пользователь, и тут начинается моя жизнь с Нейрографикой. И я понимаю, что этот метод войдёт в мою жизнь прочно, и что я когда-то тоже стану инструктором Нейрографики.



Вот так, год назад я начала рисовать Нейрографику, до этого просто смотрела на рисунки, которые мне случайным образом попадались, и я не понимала про что это мне? В декабре месяце у Павла Михайловича прошла курс Специалиста Нейрографики, с марта 2022 года на Инструктора Нейрографики.

Ещё один момент, исполнения желания с помощью Нейрографики – это нарисованный рисунок на мое желание, конечно же, исполнила волшебная «Синяя птица желаний» Лизы Колесниковой. Я рисовала ее именно на это обучение.

За год знакомства с Нейрографикой было нарисовано более 200 работ на разные темы. Особенно полюбились НейроЛотосы и НейроДрева.





Зимой, после окончания курса Специалист, провела онлайн встречу для знакомства с Нейрографикой, рисовали НейроДрево желаний. Потом, спустя несколько месяцев, начали появляться отзывы, что те желания, которые они нарисовали частично сбылись и продолжают сбываться невероятным способом. После этого занятия я сразу же купила курс инструктора нейрографики – это был спусковой крючок к моему новому статусу в мире Нейрографики, стать Инструктором Нейрографики.



Для меня искусство – это жизнь. Творить, так же жизненно необходимо, как дышать. Когда я пишу свои акварели цветов – я живу, дышу, и я счастлива! Я – художник! Моя задача как художника – поделиться своей страстью, чувствами и восприятием событий со всем миром! Чувства, которые я выражаю через мои рисунки, чисты! Мне кажется, если я честна перед собой и верна себе и своему искусству, я в состоянии творить и развиваться. Так энергетика цветов, которые я пишу, наделила меня многогранными свойствами и качествами. И я подумала, что, соединив живопись цветов и Нейрографику, можно научиться читать, раскрывать язык цветов и брать их свойства себе и развивать их.

Изучая тему цветов, меня заинтересовали древние мифы, которые так интересно раскрывают природу возникновения значения цветов.

С древних времён человек выращивает цветы не только чтобы радовать свой глаз, но и для различных нужд. Так и появились мифы о растениях с необычной формой цветка, листьев и ярким ароматом. Цветам также приписывались волшебные свойства. Множество мифов сложено о цветах и лекарственных растениях. Даже наши предки, древние славяне, слагали легенды о растениях.

Я познакомилась с легендами о лилии, розе, васильке, иресе и лотосе. Изучила значение и символику цветов. Их язык очень прост, он очень тесно переплетается с нашей жизнью. Красота каждого цветка неповторима, как и



его энергетика и все цветы имеют свой характер и особенность. Чувственную выразительность каждого цветка отражает наука Флюорографика, передающая символику и значение, придаваемое различным цветам для выражения настроений, чувств и идей.

Для этого нужно укрепить свои взаимоотношения с первозданной природой и получить в дар извечного внутреннего наблюдателя, мудреца, мечтателя, провидца, художника, виртуоза интуиции, созидателя, творца, изобретателя и слушателя, который направляет, дает советы и способствует кипучей жизни во внутреннем и внешнем мире женщины.

Поисследовав архетипы женщин, я задумала нейрографический марафон «Каждая женщина – цветок».

Этот марафон «Каждая женщина – цветок», который я хочу предложить женщинам, раскроет в них женское обаяние, женственность, красоту, любовь к себе и таланты, которые их будут вдохновлять и дарить им молодость и здоровье.

Женщины и цветы! Не я первая и, наверняка, не последняя мысленно провожу ассоциацию между ними. Во все времена красоту женщины сравнивали с цветком: кто в ней находил роскошь розы, кто – холодную чистоту лилии, кто – изысканность орхидеи или скромную простоту ромашки, а кто и царственность георгина...

Любая женщина похожа на цветок,
Очаровательно-прекрасный,
Обворожителен в нем каждый лепесток:
И бархатистый, и атласный!

Здесь незабудки означают доброту,
Жемчужный лотос – безмятежность,
Средь белых лилий обнаружим чистоту,
А орхидеи нам подарят нежность!

У алых роз красноречивый аромат
Горячих чувств и откровений,
Благополучие и радость нам тюльпан
Отдаст без лишних размышлений!

Пообещает верой ирис наградить,
Придет с подснежником надежда,



Поможет бабочка лаванды приютить
Желаний тайных неизбежность!

Любая женщина похожа на цветок,
Неповторимый и прелестный,
Поверит каждая пусть в истины росток –
И станет каждый день чудесным!

(Алевтина Суровцева)

Проект

Марафон «Каждая женщина – цветок»

Изучив женские архетипы, мне стало интересно, как можно с помощью Нейрографики и языка цветов, которые в себе несут энергию качеств, с древних веков приписанных каждому цветку, использовать для усиления тех или иных качеств для женщины.

Как через Нейрографику и язык цветов можно добавить себе энергию качеств, которых не хватает. Мой марафон начнётся с чего? Конечно же, я хочу запустить его с НейроКолор, с алгоритма, который запускает энергию первоэлементов. Управление энергией в нейрографическом рисунке – это управление энергией жизни. Через цвет, который имеет значение и символику живых цветов, мы погружаемся в глубины нашего бессознательного. При рисовании цветом для нас открывается целая вселенная, мы сможем не только знать и различать, но и моделировать взаимоотношения с собой и со Вселенной.

Затем, дальнейшими символическими алгоритмами рисуя сами цветы, подкорректировать, добавить и усилить архетип женщины, тех качеств, которых ей не хватает, через язык цветов. И завершающей работой станет алгоритм НейроЦель «Звезда целей на линии времени. Астра».

Вебинар №1 Алгоритм НейроКолор с цветами.

Для запуска энергии первоэлементов я взяла пять цветов, это Лён, Тюльпан, Подсолнух, Магнолия и Колокольчик. Они соответствуют пяти элементам по У-Син: Дерево – цвет зеленый, голубой. Добавим себе энергию Льна – голубой цветок, семейный символ, лён считается символом света, чистоты и верности. Через него проходит воздух, он легкий и любопытен. Перехожу к Огню – цвета красные, оранжевые. Цветок Тюльпана – возьмем энергию любви, страсти, интереса, красоты, молодости.

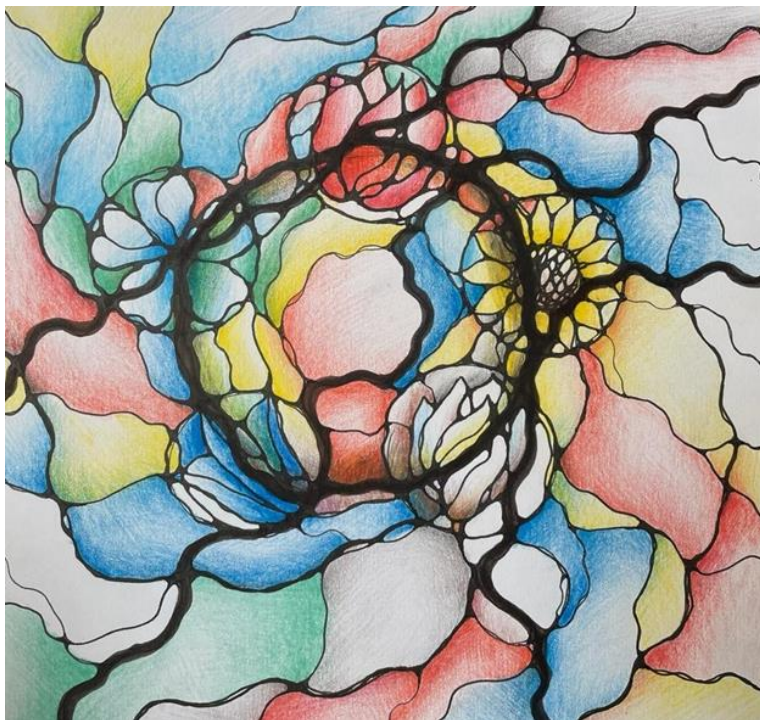


Рис. 1. Следующий элемент Земля – цвет желтый, охристый. Цветок Подсолнуха – такой же как земля плодovitый, символ радости, полноты жизни, долголетия, оптимизма, веселья и благополучия. Металл – цвет белый, серый, коричневый. Цветок Магнолия – основной смысл, который несет в себе это нежное растение, может быть сформулирован так: благородство, настойчивость, характер. Переходим к Воде – цвет синий, черный, фиолетовый. Возьмем энергию мудрости у Колокольчика – символ безграничной открытости, дающий место для мудрости.

Женские архетипы

Что такое священный женский архетип? В общем, архетипы — это модели поведения, которые помогают и влияют на наш умственный, эмоциональный и духовный рост как человека. С метафизической точки зрения архетипы — это типы энергии, формирующие основу реальности. Подобно многим кусочкам головоломки, архетипы — это отдельные и легко поддающиеся определению качества, составляющие Целое. Архетипы вездесущи. Они везде: внутри вас, внутри других, и они создают саму основу человеческого поведения. Нет никаких сомнений в том, что архетипы играют важную роль в нашей жизни и формируют наш характер. Знаете, что вы можете работать с архетипами, чтобы повысить самосознание и улучшить свое духовное благополучие? Я хочу рассказать о священных женских архетипах и их важности для божественного женского пробуждения. Видите ли, чем больше мы развиваем качества этих женских архетипов и интегрируем их в свою жизнь, тем сытнее и уравновешеннее мы будем себя чувствовать. Поэтому так важно знать и понимать основные женские архетипы и то, как воплощать их мощную энергию. Хочу рассказать о женских архетипах, их одиннадцать. Вот эти архетипы:

1. Дева, 2. Соблазнительница, 3. Мать, 4. Чародейка, 5. Целитель, 6. Создательница, 7. Жрица, 8. Королева, 9. Воительница, 10. Дикая женщина, 11. Мудрая женщина.



Теперь давайте более подробно рассмотрим каждый из этих женских архетипов и то, что они представляют. Через Нейрографику цветов можно подтвердить, усилить архетип, убрать лишние качества этого архетипа, превратить их в положительные. Попробуем соединиться с внутренней силой архетипа ДЕВЫ.

Вебинар №2 ДЕВА – цветок Лилия

Описание №1 Дева

Это первая стадия женственности. Когда в психике женщины доминирует девичий архетип, она источает кипучее, вечно юное качество.

Дева представляет следующие качества:

невинность, молодость, игривость, страсть, волнение за жизнь, позитив, оптимизм, сочувствие, творческий подход, восприимчивость.



Рис. 2.

Зрелая Дева творческая, сострадательная, духовная и способна проявлять глубокую внутреннюю силу. Ей комфортно в собственной шкуре, и она не боится показать миру, кто она в душе. Фаза Девы обычно проходит до того, как женщина обнаруживает свои карьерные амбиции или вступает в брак и материнство. Эта женщина еще не нашла себя, но наслаждается путешествием, чтобы добраться туда, и не боится нарушать некоторые правила на этом пути. Эта фаза наполнена зрелищем, позитивом, мечтами и смелостью. Дева олицетворяет весну и растущую луну.

Как воплотить архетип Девы через Нейрографику? В рисунке закладываем смыслы в линии и в фигуры, которые начинают проявляться.

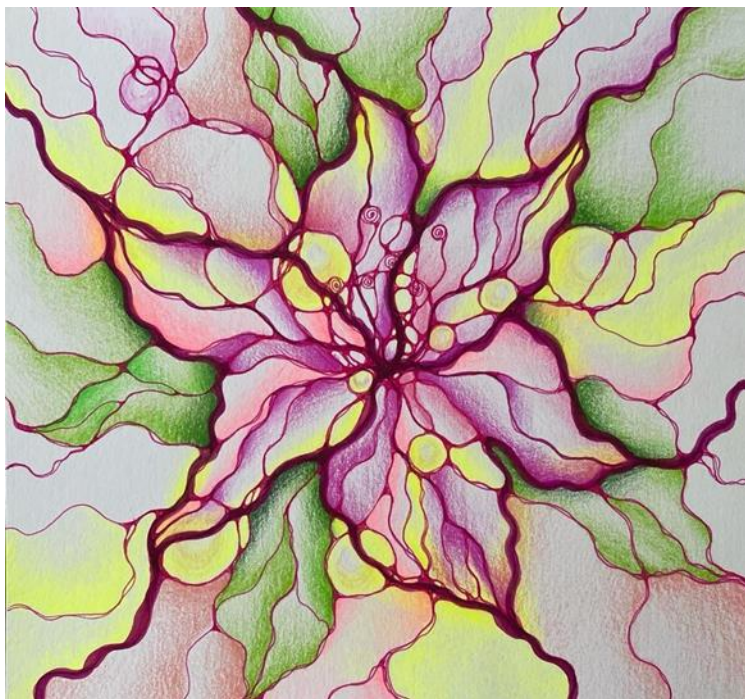
1. Даем нашей энергии творческое выражение;
2. Мыслить нестандартно;
3. Ставить большие цели;
4. Сосредоточиться на себе;
5. Исследовать свои личные границы.



Цветок Лилия.

Закладываем смыслы и берем символы цветка. Лилия символизирует чистоту, величие, невинность, покой, воскресение и царственность. В Древнем Риме лилия символизировала материальную роскошь, богатство, успех.

Лилия – символ нежности, верности и безоблачного счастья. Волшебный аромат этих цветов улучшает настроение и дарит ощущение праздника. Букет или композиция из лилий – прекрасный подарок для ласковой, романтической девушки. Лилия – один из беспорных фаворитов цветочного мира. Этот цветок обладает неподражаемым тонким ароматом, который с древних времен отождествляется с ароматом нежности и любви. Лилия (оранжевая) – любопытство, кокетство. "Ты для меня – загадка", "Твое сердце свободно?". Лилия (белая) – чистота, непорочность,



величественность, благородство. "Это божественно – быть рядом с тобой!!!" Лилия (тигровая) – гордость, изобилие, процветание, благосостояние, самонадеянность. Цветок лилии считается символом чистоты и совершенства женщины, её непорочности и драгоценности души, свободы и надежды. В древности на Руси лилия была символом мира, а потому этот изящный цветок всегда считался очень красивым.

Рис. 3. Лилия.

Вебинар №3 СОБЛАЗНИТЕЛЬНИЦА – цветок КАЛЛА

Описание №2 Соблазнительница

Соблазнительница полностью связана со своей священной сексуальностью. Она представляет сексуальную энергию женщины и ее способность к психическому и физическому творчеству. Женщины с доминирующим архетипом Соблазнительницы чувствуют себя обязанными удовлетворять как репродуктивные, так и творческие инстинкты. В более широком смысле эта энергия жизненной силы (часто называемая шакти) заставляет нас направлять наши чувства страсти в творение — будь то



творение другим человеком, глубокой связью, произведением искусства, изобретением, творческий проект или даже проявление новой реальности.

Соблазнительница представляет следующие качества: чувственность; сексуальность; уверенность; страсть; независимость; природный магнетизм. Женщины с доминирующим архетипом Соблазнительницы тесно связаны с творческой энергией, собственной чувственностью, страстью и удовольствием.

Соблазнительница жаждет глубокой связи и близости с другими, одновременно желая свободы. Она привязана к настоящему моменту. Она часто становится центром внимания, что ей очень нравится.

Когда мы воплощаем архетип Соблазнительницы, мы полностью открываемся, чтобы получать удовольствие, любить и принимать свое тело таким, какое оно есть, и чувствовать себя уверенно, выражая свою сексуальность. Соблазнительница призывает нас создать блаженную жизнь, наполненную радостью и удовольствием.

Как воплотить архетип соблазнительницы?

1. Использовать инструменты самоанализа, чтобы открыть свое истинное «я»;
2. Практиковать позитивный разговор с самим собой, чтобы повысить внутреннюю уверенность;
3. Необходимо научиться искусству любви к себе, принятия своего тела;
4. Медитация.

В рисунке закладываем смыслы в линии и в силуэт цветка, которые начинают проявляться.

Калла.

Для замужних женщин калла считается оберегом не столько красоты и свежести, сколько семейного счастья и домашнего очага. Давно бытует мнение, что после ссоры с любимым и дорогим человеком необходимо подарить ему именно букет из калл, которые помогут загладить трещину, образовавшуюся в отношениях. Калла помогает женщине раскрыть в себе скрытую сексуальную энергию, превратить все недостатки в достоинства. При этом цветы каллы помогают создать благоприятную энергетику не только внутри себя, но и вокруг. Так, если у вас впереди трудный разговор, следует в помещении поставить каллы. Люди, которые неспособны увидеть в себе



Холдарова Лилия. Каждая женщина цветок.

скрытые таланты и способности, могут раскрыть их. Если вам не везет в любовных делах, то следует обратить внимание на каллы. Этот волшебный цветок помогает не только почувствовать себя увереннее, показать миру свою силу и красоту, но и приковать к себе взгляды противоположного пола. Для того чтобы женщине повезло на первом свидании с мужчиной, следует иметь при себе изображение каллы, которое будет играть роль талисмана. В сложные периоды жизни женщины,



Рис. 4.

когда она находится на пути к своему счастью, но никак не может его встретить, когда она пытается найти того единственного, который подарит волшебное ощущение, ей помогут именно цветы-талисманы. Калла своей нежной красотой помогут каждой женщине ощутить в себе скрытую сексуальность, увидеть свои достоинства и с радостью поделиться ими с миром. Сексуальность существует в каждой из нас, нам нужно всего лишь частичку цветочной магии, чтобы открыть ее.

Вебинар №4 МАТЬ – цветки ЯБЛОНИ



Описание №3 Мать

Архетип Матери — это выражение заботливой стороны женщины. Женщина с доминирующим архетипом Матери по своей природе является опекуном. Этот архетип представляет женский материнский инстинкт, желание создавать жизнь и обеспечивать физическую, умственную и духовную поддержку. Даже когда женщина с архетипом Матери бездетна или старше детородного возраста, она

ответственна, защищает и находит большое удовлетворение в заботе о



других.

Она представляет следующие качества: сострадание, воспитание, упорство; желание защищать, кормить и заботиться о других; самоотверженность; склонность ставить потребности других выше своих собственных.

Архетип Матери учит нас следовать нашим естественным ритмам и находить баланс в нашей жизни. Для воплощения этого архетипа не обязательно иметь детей. Вы можете заботиться о других или развивать свои творения (например, художественные проекты). Именно архетип Матери помогает нам соединиться с нашим внутренним ребенком и исцелить наше более молодое «я». Архетип Матери представляет лето и полнолуние.

Как воплотить архетип Матери?

1. Сделайте уход за собой своим приоритетом;
2. Научитесь ставить свои собственные потребности на первое место;
3. Проводите больше времени на природе;
4. Исцелите своего внутреннего ребенка;
5. Подумайте о том, как вы можете стать менее созависимым человеком в отношениях.

Цветки яблони. Растение – символ плодородия, один из символов Матери-Земли. Цветущее растение – вечная юность, мир и красота. Плод – символ блаженства, целостности, здоровья и жизненных сил. Плод олицетворяет любовь, брак, весну, молодость, долголетие или бессмертие, в христианстве оно связано с искушением, падением человека и его спасением. Надкушенный плод – символ греха, анархии, но также знания и надежды.

Вебинар №5 ЧАРОДЕЙКА – цветок ГИБИСКУС

Описание №4 Чародейка

Обычно это время, когда большинство женщин работают над восстановлением себя после десятилетий заботы о других. Это мощный переход для каждой женщины. На этом этапе многие женщины претерпевают радикальные изменения в жизни. Например, мы часто видим разводы после 20 лет брака, когда женщины вступают в эту фазу. Это время, когда смелые шаги, предпринимаемые женщинами, поскольку инстинктивная натура призывает их вернуться к себе истинному и вспомнить, кто они на самом деле в глубине души.



Она представляет следующие качества: мудрость; зрелость; ясность; смелость; личная сила. Архетип чародейки дает нам прекрасную возможность заново открыть для себя, кто мы есть, на более позднем этапе жизни. Это время, чтобы снова исследовать наши увлечения или открыть для себя новые. Чародейка обладает зрелостью и мудростью, чтобы вести нас в нашем новом путешествии.

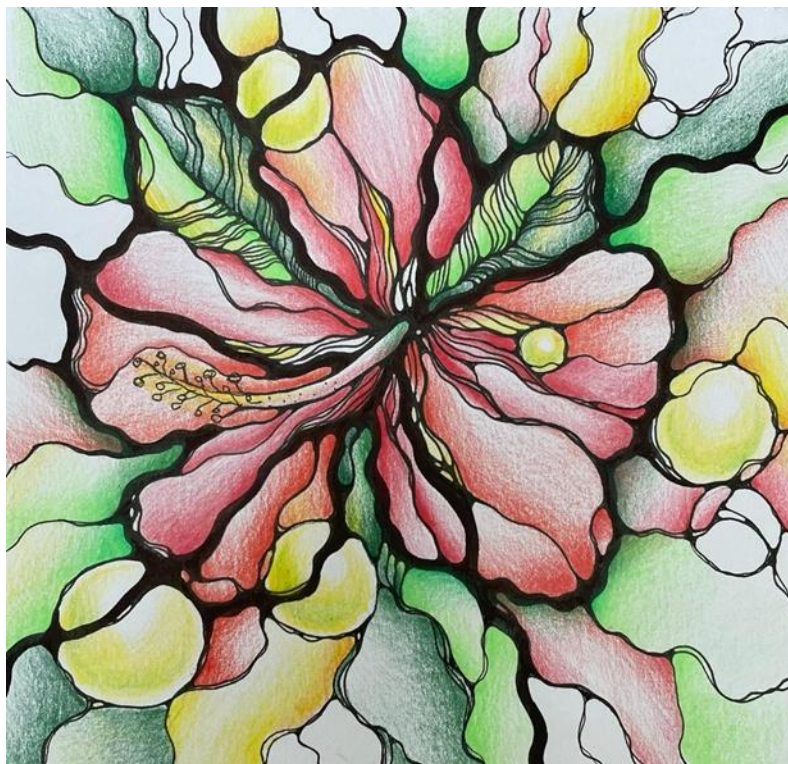


Рис. 6.

Как воплотить архетип чародейки?

1. Начните с изучения новых увлечений и интересов;
2. Опирайтесь на друзей и семью для поддержки в трудные времена.

Гибискус. Комнатная китайская роза, она же гибискус, она же цветок любви. Цветок удивительный по своим свойствам и энергетике. Жизненная сила этого растения настолько велика, он поможет вернуть утраченные силы. Положительное воздействие на здоровье и энергетику семьи — наиболее характерная черта китайской розы. Энергетика гибискуса притягивает к себе положительные чувства других людей, помогает тем, кто находится в поле этого удивительного цветка раскрыться и показать себя с лучшей стороны. В Индии цветки гибискуса вплетают в свадебные венки, потому что это растение способно действительно хранить и беречь самые нежные чувства, возникшие между партнерами. Гибискус во многих странах — это цветок, символизирующий милосердие, любовь и дружбу. Этот цветок наделен тончайшей, мягкой, ровной, теплой энергетикой. Однако, когда того требуют обстоятельства, растение может стать сильным и деятельным. В доме гибискус гармонизирует энергетическое поле дома, сглаживает энергетику агрессии, уныния, болезненных и негативных эмоций. Это своего рода добрый дух дома, который и сам заинтересован, чтобы в доме была чистая атмосфера любви, доброты, радости и счастья.



Вебинар №6 ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА – цветок РОМАШКА



Рис. 7.

Описание №5 Целительница

Архетип Целителя представляет питающую энергию. Она глубоко лелеет и питает себя, позволяя ей распространять эту заботу на других.

Целитель представляет следующие качества: безусловная любовь; здоровые отношения; терпение; сострадание; присутствие в данный момент; поддержка; забота. Целитель — алхимик, который превращает эмоциональные раны в

сильные стороны. Она учит нас смотреть в лицо Тени и залечивать наши прошлые раны.

Как воплотить архетип целителя?

1. Практикуйте активное слушание;
2. Занимайтесь собственной теневой работой;
3. Научитесь распознавать свои истинные намерения, прежде чем предлагать какую-либо помощь;
4. Помогайте людям, но не забирайте у них карму, учитесь помогать, а не контролировать.

Ромашка символизирует доброту, скромность, невинность, нежные, искренние чувства, юность и романтичность. Мифология Древнего Египта символизирует ромашку как одно из проявлений бога солнца Ра. Целительные свойства ромашки. В любом букете или композиции ромашка символизирует легкость, удачу и мир. Значение – целомудрие, мир. Многим девушкам по душе этот простенький цветочек, считается, что там, где падает звезда, расцветает ромашка. Ромашки – милые и простые цветы, теплые и родные. Цветовая гамма этих цветов – желто-белая, желто-зеленая; эти цвета означают жизнерадостность и счастье. Ромашка – это символ милой простоты и нежности, символ верности и символ русской целительной природы.



Вебинар №7 СОЗДАТЕЛЬНИЦА – цветок АЗАЛИЯ

Описание №6 Создательница

Этот архетип представляет творческую энергию. Она учит нас раскрывать наше подлинное «я» и творческую энергию, а также выражать нашу душу.

Создательница представляет следующие качества: творческий подход; честность; целеустремленность. Создательница признает, что каждое творческое выражение, которое она проявляет, осуществляется в сотворчестве с Божественным.



Рис. 8.

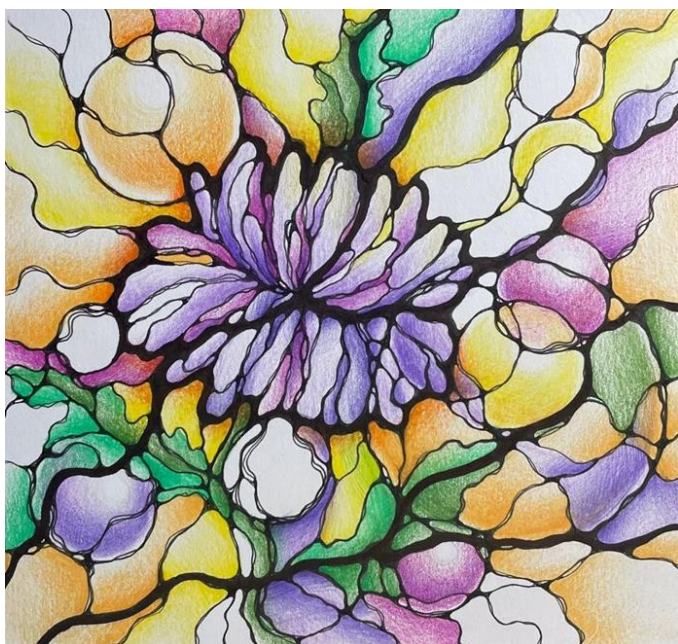
Как воплотить архетип Создательницы?

1. Занимайтесь практиками, направленными на избавление от неуверенности в себе и повышение вашей самооценки;
2. Практикуйте глубокую медитацию, чтобы воссоединиться со своим высшим Я;
3. Научитесь искусству любви к себе;
4. Откажитесь от ограничивающих убеждений.

Азалия избавляет от вредной привычки сплетничать, успокаивает людей с повышенной возбудимостью, снимает депрессию. Цветок способен пробуждать в человеке чуткость, внимание к окружающим, сочувствие и любовь. Творческим людям также можно посоветовать выращивать Азалию, которая станет своеобразной музой. С ней вы преодолеете страх перед началом работы. Азалия способна открыть двери в мир творчества и вдохновения, наполнив вас безграничной энергией. Творческим личностям желательно работать рядом с растением, чтобы муза их никогда не покидала. Азалия помогает концентрироваться, обостряет внимание, обеспечивает собранность, что необходимо при обучении, работе, особенно связанной с искусством.



Вебинар №8 ЖРИЦА- цветок ХРИЗАНТЕМА



Описание №7 Жрица

Архетип Жрицы представляет наш уникальный путь души в этой жизни. Она учит нас настраиваться на нашу интуицию и доверять Божественному руководству, когда мы идем своим путем. Жрица соответствует нашим высшим ценностям и духовной цели.

Рис. 9.

Она представляет следующие качества: имеет чувствительную душу; связана с ее высшим «я» и Божественным; имеет большую страсть к высшим знаниям; следует природным циклам; живет в гармонии с природой.

Как воплотить архетип жрицы?

1. Проводить больше времени на природе;
2. Доверять интуиции;
3. Определить цель своей души;
4. Медитировать;
5. Подумайте о том, как вы можете использовать свои дары для служения другим.

Хризантема. На языке цветов хризантема означает радость, совершенство и материнство. При этом у каждого оттенка есть своё, особое значение, которое поможет передать ваши чувства и эмоции. Растение считается символом радости, долгой и счастливой жизни, осеннего тепла и оптимизма. Более конкретное и глубокое значение зависит от цвета хризантем: Фиолетовый – содержит пожелание добра и располагает к дружбе. Цвет символизирует мудрость и духовность человека. На языке цветов букет фиолетовых хризантем означает символ привязанности. Его принято дарить людям творческим, неординарным, нестандартно мыслящим. Также они олицетворяют символ роскоши, величия и богатства. Желтый — говорит о хорошем расположении к получателю букета, символизирует солнце и теплое отношение, жизнерадостность, неувядающую красоту. Белые цветы означают счастье материнства и безусловную любовь; Розовые



говорят о нежной и трепетной любви; Зелёные умиротворяют, и несут пожелание гармонии и спокойствия; Оранжевые вселяют веру в свои силы и поздравляют с победой; Красные выражают страстную любовь и желание.

Вебинар №9 КОРОЛЕВА – цветок РОЗА

Описание №8 Королева

Архетип

Королевы

представляет собой прирожденного лидера, способного ставить перед собой цели и достигать их.

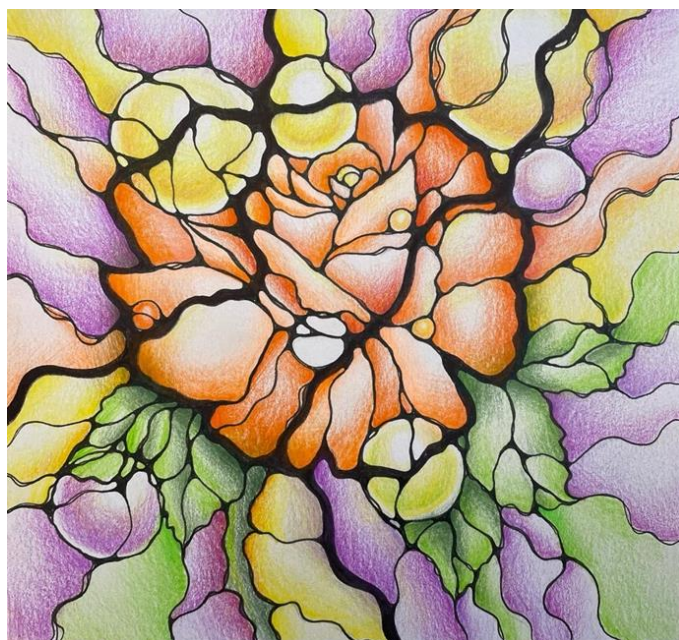


Рис. 10.

Она представляет следующие качества: суверенитет; верность; лидерство; уверенность в принятии на себя ответственности; мотивация; стремление к личной эволюции; сила воли; фокус; самодостаточность. Королева учит нас быть сильными женщинами, которые полностью посвящают себя тому, на чем мы решили сосредоточить свою энергию.

Как воплотить архетип королевы?

1. Сосредоточиться на своем саморазвитии;
2. Обновите что-то в своей жизни сегодня;
3. Развить силу воли;
4. Работайте над своей уверенностью;
5. Отпустите потребность быть совершенной;
6. Будьте общительны – окружите себя людьми, которым вы доверяете.

Роза – самый популярный цветочный символ, эмблема весны, красоты и любви. Однако это сложный символ, поскольку символизирует и небесное совершенство, и земную страсть, время и вечность, жизнь и смерть, плодородие и девственность.

Роза – это совершенство, завершенность, таинство жизни, ее средоточие, неведомое, красота, благодать, счастье, но также сладострастие, страстность. Чайная – красота всегда нова.



Красная – настоящая любовь. Белая – вечная любовь, молчание или невинность, тоска, добродетель, чистота, скрытность, благоговение и смирение. Жёлтая – дружба, счастье, радость. Розовая – вежливость, учтивость, любезность. Светло-розовая – желание, страсть, радость жизни, молодость, энергия. Бледно-лиловая – любовь с первого взгляда. Бело-красная – единство, совместный интерес. Красно-жёлтая – восторг, счастье и волнение.

Вебинар №10 ВОИТЕЛЬНИЦА – цветок ГВОЗДИКА



Описание №9 Воительница

Архетип Воительницы

представляет собой независимый женский дух, основная цель которого — добиться свободы и суверенитета в своей жизни. Когда этот архетип доминирует, главной заботой женщины будет достижение личных целей.

Рис. 11.

Она представляет следующие качества: целеустремленность; отстаивает то, во что верит; не полагается ни на кого, кроме себя; защитник других женщин; самоуверенность; смелость; не верит, что ей нужен партнер, чтобы чувствовать себя полноценной.

Как воплотить этот архетип?

1. Впустите других людей в свое сердце;
2. Ставьте перед собой большие цели;
3. Больше времени проводите на свежем воздухе, ближе к природе;
4. Планируйте регулярное время наедине с собой;
5. Занимайтесь физической активностью/спортом;
6. Научитесь отстаивать то, во что вы верите.

Гвоздика — женская любовь, очарование, увлечение, честь и свобода, верность. Значение гвоздик на языке цветов разное: все зависит от их цвета. Ниже расписано, что какой цвет означает.



Гвоздика красная – победа, успех, лидерство. Большим букетом красных гвоздик принято поздравлять людей авторитетных и уважаемых, руководителей, директоров. Возлюбленным же лучше дарить красные гвоздики в смешанных букетах. Белые гвоздики означают невинность и чистоту. Символ искренности и доверия, пожелание успехов и удачи в делах. Розовые гвоздики – нежный оттенок символизирует нежную и вечную материнскую любовь, а также преданность и заботу детей.

Вебинар №11 ДИКАЯ ЖЕНЩИНА – цветок РЕПЕЙНИК

Описание №10 Дикая женщина

Архетип Дикой Женщины является источником священной женской энергии. Знать ее – значит знать свою душу.



Рис. 12.

Она представляет следующие качества: полностью принимает и любит свое тело таким, какое оно есть; страстная; творческая; связана с внутренней мудростью; дикая во всех смыслах этого слова.

Как воплотить архетип дикой женщины?

1. Практиковать регулярную работу с тенью;
2. Привлечь внимание к своим самым глубоким эмоциям и чувствам;
3. Узнать себя;
4. Проявить себя творчески;
5. Научиться принимать и любить свое тело.

Репейник. То, что репей цепляется за одежду или шерсть животных, славяне находили волшебным. Считалось, что он может «прицепить» счастье и удачу. Так и появился у славян оберег репейник. Его свойства подходили абсолютно каждому, от мала до велика. Поэтому он широко распространился и используется и по сей день. Он считается символом достатка, счастья, здоровья и любви. Репейник символизирует здоровье. Талисман с ним довольно эффективен. Он создает вокруг владельца очищающую энергетику,



которая убирает всю плохую энергетику и темные пятна из ауры. Благодаря этому иммунитет становится крепче, а болезни обходят человека стороной. Обереги со знаком репейника носили те, кто хотел сохранить молодость, силу, выносливость, крепкое физическое здоровье. Часто его использовали пожилые люди и беременные женщины.

Вебинар №12 МУДРАЯ ЖЕНЩИНА – цветок ЛОТОС



Рис. 13.

Описание №11 Мудрая женщина

Мудрая женщина — глубоко замкнутая женщина, которая сосредоточена на своем внутреннем духовном мире и больше всего заботится о поддержании мира, подобного дзен. Она направляет свою энергию на внутреннее удовлетворение, ценит одиночество и носит с собой образное «сердце». Независимо от ситуации, женщины, которые испытывают влияние Мудрой

женщины, способны отстраниться от эмоциональных ситуаций и результатов. Мудрая женщина может казаться холодной и отстраненной, поскольку она фокусирует свои эмоции внутри себя. Женщины с доминирующим архетипом Мудрой женщины спокойно медитируют, занимаются волонтерством, творят или следуют духовному пути.

Она представляет следующие качества: глубокая концентрация, опыт, уверенность, мудрость, знание, интровертность, ориентация на внутренний мир. Мудрая женщина глубоко связана с потусторонним миром и Божественным. Она служит окружающим, предлагая свое интуитивное руководство и мудрость, помогая другим возвышаться и развиваться. Когда мы направляем нашу внутреннюю Мудрость, она учит нас идти внутрь себя, чтобы найти смысл. Независимо от того, соответствуете ли вы этому архетипу от природы или нет, культивирование архетипа Мудрой женщины полезно для всех женщин в достижении баланса и гармонии.

Как воплотить архетип мудрой женщины?

1. Поделиться своей мудростью и знаниями;



2. Медитировать;
3. Примите свои духовные дары;
4. Ведите дневник.

Лотос. Чистота, целомудрие, красноречие. Цветок лотоса является символом чистоты, целомудрия, раскрытия самого себя. Ещё лотос символизировал время, а точнее, прошлое, настоящее и будущее. В буддизме лотос символизирует духовное раскрытие, мудрость и нирвану. Также лотос символизирует и эволюцию человека. У многих народов лотос символизировал плодородие, здоровье, процветание, долголетие, чистоту, духовность, твёрдость и солнце. У китайцев лотос олицетворял прошлое, настоящее и будущее, поскольку каждое растение одновременно имеет бутоны, цветы и семена.

Вебинар №13 НейроЦель на Линии Времени. Цветок АСТРА

Астра – символ надежды и связи человека с небом.

Астра – в переводе с греческого означает «звезда». Согласно древнегреческому мифу, астра возникла из космической пыли, когда Дева смотрела с неба и плакала. Для древних греков астра символизировала любовь. У китайцев астра означает красоту, очарование, скромность,



Рис. 14.

смирение и элегантность. У жителей Древней Греции астра символизировала любовь и верность, а китайцы видят в этом цветке сдержанную элегантность, скромность и простоту. Согласно учению фэншуй, астра означает романтику, нежность и любовь, поэтому если вы хотите привлечь в свою жизнь эти чувства. Астра напоминает человеку, что он был создан по образу Божественного, но не может при земной жизни вернуться на небеса, что где-то там далеко мерцает его звезда, частичкой которой является цветок Астры. Звезда во многих культурах считается символом надежды, ведь звезды указывают путь и могут открыть тайны.



Выводы

Мы можем иметь внутри себя все эти священные женские архетипы прямо сейчас, или мы можем иметь любую их комбинацию в любое время как мультиролевая личность. Конечно, в определенные периоды времени жизни женщины существуют определенные женские архетипы. Например, когда женщина воспитывает детей, ее основным архетипом, скорее всего, будет Мать. Или, например, когда женщина занимается собственным бизнесом, ее доминирующим архетипом, скорее всего, будет Королева. Но обычно мы воплощаем сразу несколько священных женских архетипов и проходим через них. Если нас привлекает какой-то архетип, но нам не хватает его качеств, с помощью Нейрографики можно воспользоваться приведенными выше описанными вебинарами, чтобы воплотить их через рисование. Например, если вы хотите быть более творческим, направьте свою внутреннюю Создательницу, воплощая ее качества. Идя по духовному пути, мы можем использовать все эти архетипы для личного роста и развития.

Заключение

Нейрографика творит чудеса, она помогает трансформировать нашу жизнь, приходит к гармонии внутри себя. Сейчас я на пороге открытия себя самой. Прорисовав этот кейс «Каждая женщина цветок» в самокоучинге и пройдя весь инструкторский курс в течении девяти месяцев почувствовала, что моя жизнь наполнилась потоком творческих, интересных событий. Мне стало значительно легче устанавливать границы в общении с окружающими, я стала увереннее, спокойнее и смелее отстаивать свои интересы, что для меня очень важно. Начинаю проявляться, выбираю себя. Для меня ценность – это принять себя, как создал меня Творец! Важно, что вокруг меня начало меняться окружение, я управляю своими хотелками, я получаю удовольствие от того, чем занимаюсь и я материализую вдохновение в материальное изобилие. Это для меня один из главных показателей того, что нейрографическое рисование не проходит даром. Впереди еще много всего и мне нравятся те изменения, которые со мной происходят! Мой девиз по жизни: «Красота спасет мир!» и как говорит Павел Пискарёв, создатель метода нейрографического рисования: «Сделаем планету рисующей!»

Благодарность

Благодарность прежде всего хотелось бы выразить Павлу Михайловичу Пискарёву за то, что он создал этот волшебный метод для раскрытия творческого потенциала личности. Огромная благодарность Павлу Михайловичу и всей команде Института Психологии Творчества за создание радостной атмосферы во время обучения.



Холдарова Лилия. Каждая женщина цветок.

Спасибо всем кураторам и супервизорам курса, которые поддерживали, вели к успешному освоению учебной программы. Отдельная благодарность моему куратору Миколенко Елене за ценные советы, за консультации, за помощь, за поддержку на всех этапах выполнения дипломной работы.

Благодарю от сердца!

[Ссылка на дипломную работу Холдаровой Лилии в авторском стиле](#)

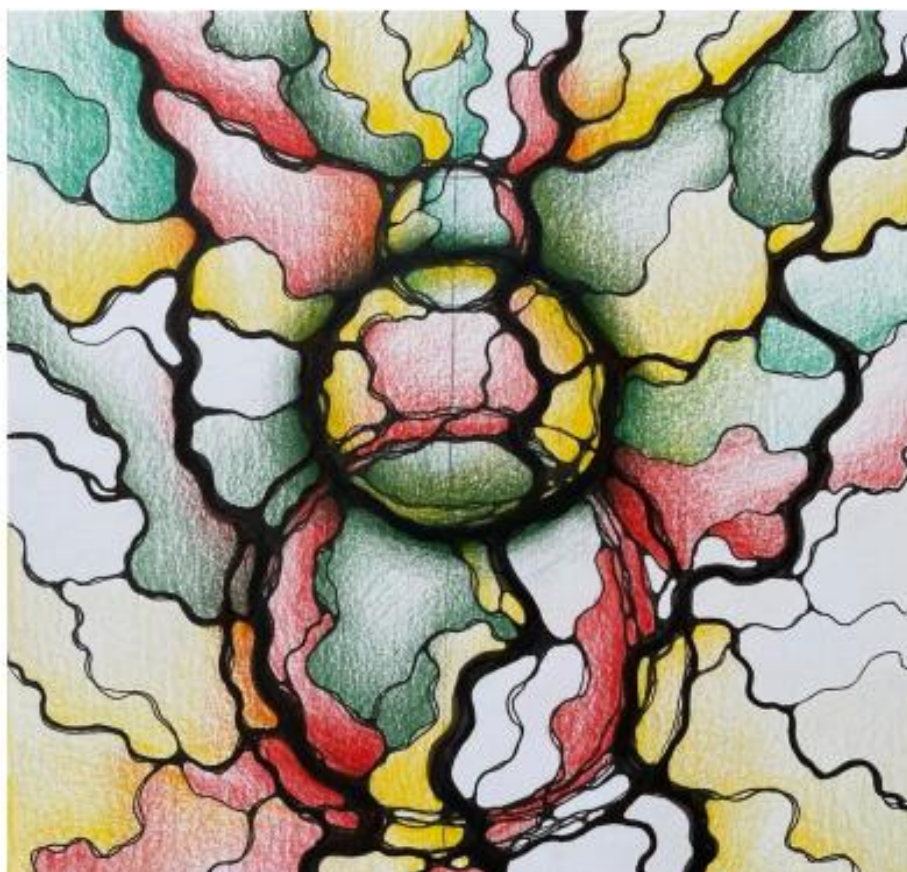


Работы

Тема: Моя онлайн школа Творчества



Тема: Чудо-финансовая прибыль





Автор:
Чертова Юлия
Научный руководитель:
Сорокина Екатерина
Супервизор:
Васильева Лариса

Тема:
**НейроГрафика как метод профилактики эмоционального
выгорания педагогов**

Аннотация. Статья раскрывает тему эмоционального выгорания, причины и факторы возникновения данного феномена в педагогической среде. Обосновывается актуальность применения метода Нейрографики в целях профилактики профессионального выгорания педагогов.

Ключевые слова. Эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, педагоги, педагогическая среда, эмоциональный интеллект, Нейрографика.

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как экономического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Для обозначения переживаемого человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, которые в свою очередь наиболее часто являются следствием сочетания чрезмерно высоких эмоциональных затрат с хроническими ситуационными стрессами учеными используется термин «эмоциональное выгорание». Впервые его использовал американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг (1974) для характеристики психологического состояния здоровых людей.

Феномену «эмоционального выгорания» посвящены многочисленные исследования зарубежных и отечественных ученых (К. Маслач, П. Торнтон, К. Кондо, Е. Махер, А. Пайнс, К. Роджерс, Н. Е. Водопьянова, А. К. Маркова, В. П. Подвойский, С. Л. Рубинштейн, Г. Е. Сухарева, Е. С. Старченкова и др.).

К. Маслач детализировала этот феномен как особое состояние, включающее чувство эмоционального истощения, изнеможения; симптомы

дегуманизации, деперсонализации; негативное самовосприятие, а в профессиональном плане - утрату профессионального мастерства. Основными признаками синдрома «эмоционального сгорания» были выделены: ощущение эмоционального истощения, наличие негативных чувств по отношению к клиентам, негативную самооценку [18, С. 265-268].

Б. Пельман и Е. Хартман (1982), обобщив многие определения «выгорания», выделили три главных компонента: эмоциональное и/или физическое истощение, деперсонализация и сниженная рабочая продуктивность [7, С. 222].

В. В. Бойко, автор опросника «Эмоциональное выгорание», понимает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [1, С. 47]. Он описывает следующие симптомы «выгорания»:

– Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать, усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу. О том, что это ничто иное, как эмоциональное выгорание, говорит его еще недавний опыт: некоторое время тому назад таких ощущений не было, и личность переживает их появление. Постепенно симптом усиливается и приобретает более осложненную форму, все реже проявляются положительные эмоции и все чаще отрицательные. Резкость, грубость, раздражительность, обиды, капризы – дополняют симптом «эмоционального дефицита».

– Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти ничто не волнует, почти ничто не вызывает эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы обслуживания людей эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций наиболее яркий симптом выгорания. Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко

травмирован.

– Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Прежде всего отмечается полная или частичная утрата интереса к человеку – субъекту профессионального действия. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций – с ним приходится что-то делать. Объект тяготит своими проблемами, потребностями, неприятно его присутствие, сам факт его существования. Метастазы «выгорания» проникают в установки, принципы и систему ценностей личности. Возникает деперсонализированный защитный эмоционально-волевой антигуманистический настрой. Личность утверждает, что работа с людьми не интересна, не доставляет удовлетворения, не представляет социальной ценности. В наиболее тяжелых формах «выгорания» личность рьяно защищает свою антигуманистическую философию «ненавижу», «презираю», «взять бы автомат и всех». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с неврозоподобными или психопатическими состояниями. Таким личностям противопоказана профессиональная деятельность. Но, увы, они ею заняты, поскольку нет психологического подбора кадров и аттестации.

– Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Как следует из названия, симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о таких субъектах или контакт с ними вызывает плохое настроение, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Переход реакций с уровня эмоций на уровень психосоматики свидетельствует о том, что эмоциональная защита – «выгорание» – самостоятельно уже не справляется с нагрузками, и энергия эмоций перераспределяется между другими подсистемами индивида. Таким способом организм спасает себя от разрушительной мощи эмоциональной энергии [2, С.34-48].

При отсутствии конструктивного преодолевающего поведения хронические стрессы на работе вызывают у человека комплекс негативных переживаний и дезадаптивного поведения, представляющих угрозу для персонального здоровья и стабильности организации в целом. Неуправляемый

стресс – причина истощения ресурсов, что неизбежно ведет по нисходящей к выгоранию.

Выгорание представляет собой процесс, развивающийся во времени. Хотя оно начинается с сильного и продолжительного стресса на работе, его развитие редко ограничивается только профессиональной сферой. Как правило, эмоциональное выгорание проявляется в различных ситуациях жизнедеятельности человека, так как происходит нарушение всего психофизиологического равновесия организма.

Выделяют различные виды стрессов, возникающих в трудовой деятельности: рабочий стресс, профессиональный стресс, организационный стресс [8, С.122-126]. Рабочий стресс возникает из-за причин, связанных с работой (условий труда, места работы). Профессиональный стресс – из-за причин, касающихся профессии, рода или вида деятельности. Организационный стресс – вследствие негативного влияния на субъекта особенностей организации, в которой он работает. Эти понятия близки, но не синонимичны. Целесообразно использовать то или иное из них в зависимости от того, какие именно факторы выходят на передний план. Однако в литературе по проблеме стресса данные термины нередко используются как синонимы. Наиболее часто прибегают к понятию профессионального стресса.

В. А. Бодров считает, что «причины развития профессионального стресса подразделяются на непосредственные и главные» [4, С.13]. Непосредственной причиной можно считать событие, прямым следствием которого оказывается развитие психической напряженности и стресса, например сложность или опасность рабочего задания, возникновение проблемной; ситуации, связанной с угрозой для здоровья и жизни, дефицит времени, конфликт с руководством и др. Чаще всего непосредственные причины стресса бывают связаны с экстремальностью содержания и условий трудовой деятельности. Главной причиной возникновения стресса выступают индивидуальные (психологические, физиологические, профессиональные) особенности субъекта труда.

Также выделяется группа дополнительных факторов жизни и деятельности человека, которые предрасполагают к возникновению профессионального стресса и усугубляют его проявления. К ним относятся несоответствие ряда организационных характеристик трудовой деятельности представлениям и установкам конкретного индивида (например, это касается участия в принятии решения, продвижения по службе, наличия обратной

связи и т. п.). К этой категории, как считает В. А. Бодров, можно причислить как общие (глобальные) социальные и организационные стрессоры (преступность, экономические спады, экологические изменения, политические и военные кризисы, рост безработицы и т. п.), так и личностные стрессоры (семейные конфликты, потеря близких, юридические и финансовые проблемы, снижение трудоспособности, возрастные и жизненные кризисы и т. д.) [4, С.13].

Как мы видим, эмоциональное выгорание имеет широкий спектр негативных последствий в межличностном, установочном, поведенческом плане и является основным фактором профессиональной деморализации, низкой производительности труда, повышенной конфликтности индивида, усугубления вредных привычек, возникновения психосоматических расстройств, физической болезни и дистресса.

Эмоциональное выгорание представляет собой сложный комплекс психических переживаний и поведения, который сказывается на личностных качествах, профессиональной деятельности работника сферы «человек-человек», а также на социально-психологическом взаимодействии с другими людьми (объектами труда, коллегами, близкими, знакомыми). Постоянное воздействие разрушающих факторов приводят к устойчивым изменениям личности, а эпизодические проявления отрицательных эмоций трансформируются в устойчивые черты личности, что значительно усугубляет синдром «эмоционального выгорания».

Симптомы данного синдрома мало отличаются строгой специфичностью и могут варьировать от легких поведенческих реакций (раздражительность, утомляемость к концу рабочего дня, недовольство собой, дистанцирование от партнеров по общению, неудовлетворенность результатами труда и др.) до психосоматических, невротических и даже психических расстройств. Наиболее распространенным изменением личности профессионала является хроническое переутомление, при котором отмечается резкое ухудшение психофизиологического состояния, не компенсируемого отдыхом.

В настоящее время представители педагогического труда оказались в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд, даже в стабильные времена, отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью. Работа педагога характеризуется высоким уровнем умственно-эмоционального напряжения; увеличением роли когнитивной деятельности; возрастанием значения функции внимания,

активного наблюдения, контроля, переработки поступающей информации и принятия решения в условиях острого дефицита времени; феминизированностью и дисбалансом между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением.

К основным симптомам «выгорания» педагогов относятся: ухудшение результатов деятельности; понижение работоспособности; появление нехарактерных ошибок; изменения в мимике, позе, речи; развитие нервного перенапряжения, повышенная утомляемость; снижение показателей психических процессов (воспроизведения; объема, концентрации и устойчивости внимания; быстроты, гибкости и логичности мышления); чувство «разбитости», подавленности. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Для успешной и эффективной реализации в профессии педагогу приходится непрерывно совершенствовать свое профессиональное мастерство, искусство коммуникации с коллегами, детьми и их родителями. Разработка профилактических и «обновляющих» стратегий помощи «выгорающим» сотрудникам представляется весьма важной и перспективной для сохранения кадрового потенциала любой образовательной организации. Риск выгорания может быть уменьшен посредством инновационных преобразований внутренней среды организации, обучения работников навыкам эффективного общения, техникам релаксации и когнитивного переструктурирования для снижения уровня психологического стресса.

В данном контексте вопрос профилактики эмоционального выгорания тесно переплетается с темой развития эмоционального интеллекта – суммы навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [3].

Вопросам исследования и развития эмоционального интеллекта личности посвящены труды многих ученых (Д. Майер, Д. Карузо, П. Сэловей, Д. Гоулман, Д. В. Люсин, М. А. Манойлова, С. П. Деревянко, В. А. Шиманская, С. В. Шабанов и другие). Однако наибольший интерес у нас вызвали работы

О. А. Савельевой [14], Е. Н. Сорокиной [15, 16, 17], Н. Н. Зориной [5, 6] и Н. Р. Назаровой [11], в которых изучаются психологические основы нейрографики и подтверждается эффективность применения метода нейрографики в работе с эмоциональным состоянием для гармоничного развития личности.

Автор метода, П. М. Пискарев, позиционирует Нейрографику как:

- метод направленных изменений, позволяющий моделировать новую реальность силой воображения и опорой на сенсорный аппарат рисующего;
- современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель;
- язык бессознательного, позволяющий излагать и фиксировать сообщения эмоционального интеллекта, формировать желаемые впечатления, создавать надежную базу для эффективного творческого мышления [12].

В основе эффективности метода с одной стороны лежит его четкая методологическая основа, с другой – осознанность рисующего, его готовность последовательно погрузиться в глубь своего бессознательного, ввести себя в зону дискомфорта, активизировать сознание, пройти собственный путь трансформации и достичь ощущения гармонии и целостности [13]. «Базовый алгоритм Нейрографики (алгоритм Пискарева) построен так, чтобы, работая с ним, полностью пройти все уровни Пирамиды сознания... В Нейрографике, как только мы ставим себе какую-то задачу невозможного, мы начинаем работать через чувства и через тело так, чтобы пройти в рисовании до самого низа, до самого божественного уровня энергии» [13, С.39].

Первый принципиальный алгоритм Нейрографики (Алгоритм Снятия Ограничений) основывается на композиции в виде «выброса» внутреннего напряжения рисующего на лист. Через тщательное сопряжение (округление углов) происходит работа с индивидуальной сферой сознания. «Если даже темой актуального сознания в рисунке является какой-то конфликт, то на третьем пункте алгоритма индивид будет уже занят собой и тем, как привести себя в состояние удовольствия от процесса» [13, С.41]. Именно поэтому мы предполагаем, что на начальных этапах профилактики эмоционального выгорания педагогов достаточно применения Алгоритма Снятия Ограничений.

Нашу гипотезу косвенно подтверждают научные труды О. А. Савельевой. Подводя результаты масштабного исследования, она пришла к выводу, что

«алгоритм снятия ограничений влияет на основные составляющие психической устойчивости [14, С.205]:

- способность к личностному росту с адекватным решением внутренне-личностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых);
- относительную стабильность эмоционального состояния и благоприятного настроения;
- устойчивость к преодолению трудностей, сохранение веры в себя, уверенности в себе, своих возможностях;
- контроль своих мыслительных и поведенческих процессов».

Таким образом, научный и практический интерес к синдрому эмоционального выгорания обусловлен тем, что он является непосредственным проявлением возрастающих проблем как в личной, так и в профессиональной сфере. Неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты приводит к синдрому профессионального выгорания. Образовательная среда является одной из сфер, в которой синдром профессионального выгорания встречается наиболее часто.

Аналитический обзор литературы свидетельствует, что Нейрографика способствует развитию эмоционального интеллекта и является эффективным инструментом профилактики эмоционального выгорания. Считаем, что данная гипотеза заслуживает более глубокого исследования и применения в образовательной среде.



Литература

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении». – СПб.: 1999. – 468 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
3. Википедия. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Эмоциональный_интеллект.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
5. Зорина Н.Н. Возможности развития эмоционального интеллекта // Проблемы современного педагогического образования. – 2021, № 71-1. – с.300-304.
6. Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2022, № 1(39). – с.331-342.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.
8. Куликов Л. В., Михайлова О. А. Виды трудового стресса // Психология психических состояний. Вып. 3 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань, 2001.
9. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2001, №11. – с. 2-16.
10. Манойлова, М.А. Развитие эмоционального интеллекта будущих педагогов / М.А.Манойлова. - Псков: ПГПИ, 2004. - 60 с.
11. Назарова Н.Р. Изучение возможностей арт-терапии в развитии эмоционального интеллекта при психических расстройствах // Исцеляющее искусство: Международный журнал арт-терапии. – 2017, т.20, №3. с. 23-43.
12. Пискарёв, П.М. Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания: дис. д-ра психолог. наук / П.М.Пискарёв [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://iamcenter.ru/wp-content/uploads/2020/05/DoktorDisserPiskaryov.pdf>
13. Пискарёв П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П.М.Пискарёв. — М.: Эксмо, 2020. — 224 с.
14. Савельева О.А. Психологические основы Нейрографики. : дис. на соискание ученой степени к-та психол. Наук / О.А.Савельева [Электронный ресурс]. — Режимдоступа: https://vk.com/doc4228317_555225603?hash=k664xURoqc9vkGTLGr7WI9gEYG_WQ38j0Dx5PDmH8BXD&dl=7I20bNzFkcbF2wHUsy1b3cmHxEe2DTM3RSBWsvTHzzD



15. Сорокина Е.Н. К вопросу о терапевтическом и коучинговом подходе в работе с эмоциональным состоянием женщины-матери // обмен знаниями как ключевое условие научного прогресса / Сборник научных трудов. Казань, 2021. - Издательство: ООО "СитИвент" (Казань), 2021. - С.188-191.

16. Сорокина Е.Н. Коучинг материнской сферы женщины-матери актуального времени: дис. д-ра психолог. наук / Е.Н.Сорокина [Электронный ресурс].

Режим доступа: <https://metamodern.ru/publications/sorokina/>

17. Сорокина Е.Н. Преимущества нейрографического коучинга в профилактике и коррекции эмоционального состояния женщины-матери // Мир образования – Образование в мире. – 2021. - № 1(81). – С. 134-145.

18. Фирсов М.В. Студенова Е.Г. Теория социальной работы: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.– М.: Владос, 2001.– 432с.

19. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994, № 6. –с. 64-69.

20. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. – 1994, №6. – с. 34-56.

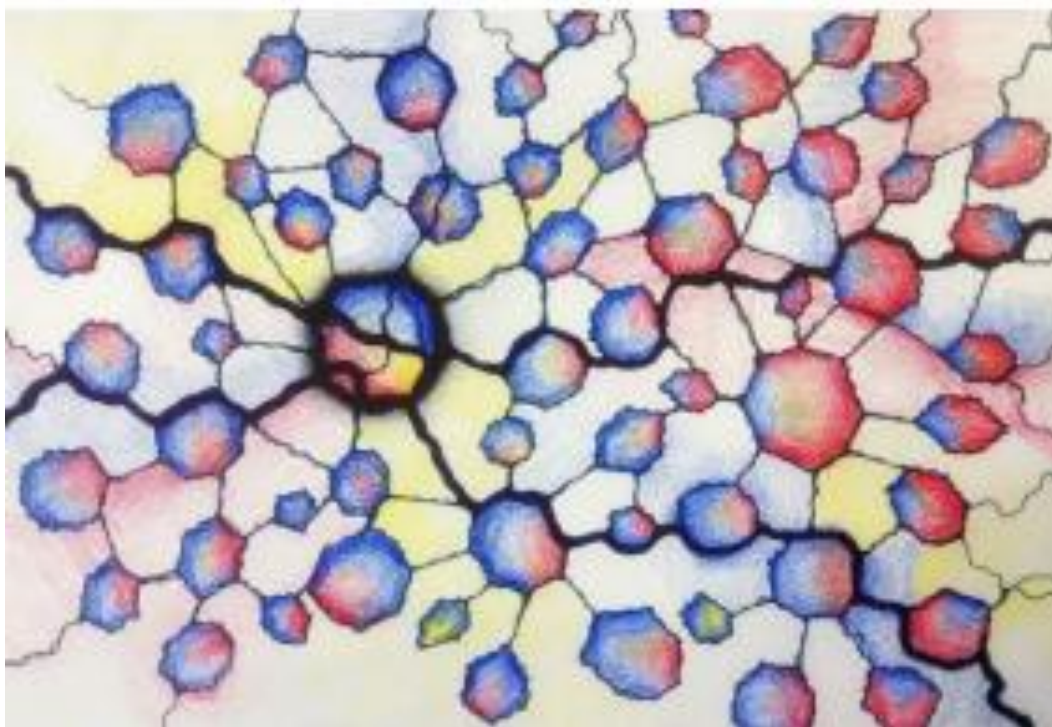
21. Шабанов, С., Алешина, А. Эмоциональный интеллект. Российская практика / Сергей Шабанов, Алена Алешина. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 448 с.

[Ссылка на дипломную работу Чертовой Юлии в авторском стиле](#)



Работы

Тема: Я успешный инструктор Нейрографики. Мои клиенты.



Тема: Я успешна в новой карьере





Автор:
Яркеева Наталия
Супервизор:
Некрасовская Елена

Тема:
Мой путь в НейроГрафике

Введение

В своей дипломной работе я расскажу про свой путь инструктора. О том, как познакомившись с методом, прошла путь от пользователя до инструктора. Поделюсь своими историями о том, как работает Нейрографика, с какими трудностями я иногда сталкивалась, как их преодолевала благодаря методу, и в целом о том, как поменялась моя жизнь за эти 2 года.

От Пользователя до Специалиста

С детства я была творческой личностью. Любила вязать и рисовать. Но с окончанием школы закончилось и моё творчество. Университет, замужество, работа в школе, далее гражданская служба в армии. Я стала, как мне казалось, заложником твердой системы. Работа меня не вдохновляла, не вдохновляли и наши отношения с мужем. Постоянные упрёки, недовольства и скандалы. Я не хотела так жить – и постоянно посылала во Вселенную мысль, что мне нужен человек, который покажет, что можно жить по-другому.

Такой человек появился в моей жизни совершенно неожиданным образом. Мой первый психолог. Благодаря ей я познакомилась с методом фрактального рисования. Даже отрисовала свой кейс на тему отношений с мужем и в тот момент вспомнила, что когда-то я рисовала.

В один из прекрасных летних дней 2018 года, листая ленту ютуб, я наткнулась на интересные видео под названием Нейрографика. Тут же поделилась этой информацией со своим психологом, на что она мне сказала, что я ещё не готова к этому методу. И я благополучно забыла об этом.

При этом я всегда чувствовала, что мне не хватает творчества. В 2019 году я уволилась с последнего места работы и начала вязать детские вещи и игрушки на заказ. Иногда получалось, иногда нет, бывало, что я вязала в минус, но продолжала. На тот момент эта деятельность меня вдохновляла. Я придумывала свои мастер-классы по вязанию кукол, набирала тестовые



группы. Также параллельно я начала рисовать. Это были самые простые рисунки карандашами и акварелью. Мне нравилось, и я всё больше втягивалась в эту деятельность.

В начале 2020 года я увидела в Инстаграмм страницу Инструктора Нейрографики – Елизаветы Колесниковой. Она проводила нейрографическую неделю в формате арт-игры. Я записалась. Всю неделю я рисовала несложные нейрографические рисунки. Это было очень увлекательно. И уже весной 2020 года я обучилась на Пользователя у Инструктора Анны Соколовой и чётко определила для себя, что хочу обучаться Нейрографике дальше. В это время я начала чувствовать, что моё желание вязать начало угасать. Я помню, как летом того же года собрала все остатки пряжи, крючки, спицы и всё продала. Больше я не вязала.

При этом я больше начала рисовать Нейрографику. Рисовала на открытых эфирах, брала сессии у инструкторов. Ближе к осени ко мне пришло вдохновение заняться репетиторством по математике. По первому образованию я учитель физики и математики. Я быстро нашла желающих учиться детей и дальше постоянно с ними работала в течении 2-х лет. Осенью 2020 года я стала арт-терапевтом по работе с взрослыми и с детьми. Зимой я дополнительно проводила занятия по рисованию для детей младшего школьного возраста. В тот момент я состояла в онлайн группе по саморазвитию женщин, и там меня начали приглашать проводить эфиры по арт-терапии. Благодаря Нейрографике я стала чувствовать себя увереннее и реализовывать в жизнь свои идеи. Самое главное, что муж во всех моих начинаниях поддерживал меня.

Осенью 2021 года я обучилась у Инструктора Елизаветы Колесниковой и получила статус Специалист Нейрографики. Во время обучения на курсе Специалист я заболела ковидом. Рисовала буквально лёжа, но усердно продолжала. Рисовала себя здоровой и свою мечту – немецкую овчарку.





Несмотря на то, что больше недели у меня держалась высокая температура тела, я, благодаря Нейрографике, чувствовала уверенность, что я выздоровлю и моей мечте суждено сбыться. Ещё только познакомившись с Елизаветой Колесниковой и её курсами по модулям Нейрографики, я создала намерение пройти их. После обучения на курсе Специалист сбылась моя мечта, и я прошла все модули Нейрографики у Лизы.

Эта осень для всей нашей семьи оказалась поворотной. Начали сбываться наши мечты, в том числе мечты супруга, хотя он лично не рисовал Нейрографику, а просто всегда был рядом и поддерживал меня. Супруг мечтал поучаствовать в спортивных соревнованиях и собрал свою команду на «Гонку Героев», где они заняли 4 место, чему он был безмерно рад. В наших отношениях я стала замечать, как мой супруг также начинал мечтать, у него появились свои желания. К примеру, он хотел продолжать участвовать в соревнованиях по лёгкой атлетике, начал посещать секцию по баскетболу, мечтал о новой машине из автосалона.

Но дальнейшие события в нашей жизни стали происходить совершенно нейрографично, не так как мы ожидали и планировали. В конце ноября 2021



года моего мужа чуть не уволили со службы. Всё снова разрешилось самым нейрографичным образом, после прорисовки алгоритма Конфликтное поле из модуля НейроКонтакт, где я нарисовала фигуру, которая поможет всё решить. Я не знаю, кто или что было этой фигурой, но всё завершилось благополучно.

Мы очень хотели новый автомобиль Хёндай Солярис из салона, но финансов не хватало, и нам все банки отказывали в кредите. При этом я просто продолжала рисовать эту мечту в своих рисунках.



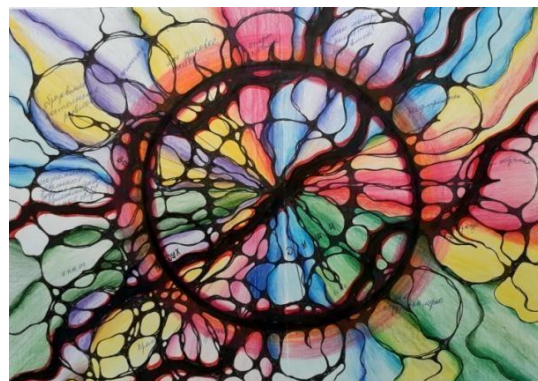


В один осенний день мы продали свой старый автомобиль и отпустили эту ситуацию с мыслями о том, что если это действительно наша истинная мечта, то она сбудется.

Новый автомобиль мы купили в апреле 2022 года в салоне. Без кредита.

Овчарка

В детстве, на день рождения, моя одноклассница подарила мне тетрадь, на которой был изображен красивый пёс. Немецкая овчарка – мечта из детства. Мы с мужем долго обсуждали появление нового члена семьи. Ответ всегда был один: никакой собаки в квартире, тем более в служебной. А если вдруг еще и переезды будут? Но желание всё же брало своё. Я рисовала собаку везде – в Нейрографике, в арт-терапии, просто рисунки.



Заболев ковидом, я твёрдо решила, что если выживу, то собаке быть. После выздоровления я активно начала искать питомники в Оренбургской области и Башкортостане. Нашла, но щенков у них в ближайшее время не ожидалось. Вся моя лента рекомендаций в инстаграме пестрела страничками собачников. Уже к концу осени я наткнулась на одну страничку, где на видео красовались малыши немецкой овчарки. Написала, мне ответили, что щенки ожидаются в декабре. И свершилось, в конце января мы уже забрали нашего малыша домой.

И конечно, с этого момента всё закрутилось и завертелось.

Случилось всё, чего я боялась. Остаться одной с собакой, переезды путешествия, непонимания. Но действительно ли было страшно? Нет. Интересно! Мы познакомились со многими интересными людьми, купались в реке и на море (даже в 2-х морях), ездили на горы Кавказа и Урала, ходили к кинологу, рисовали вместе Нейрографику и ходили стоять на гвоздях.



Собака – это огромная ответственность, но благодаря Демону (так зовут нашего пса) наша семья живёт в моменте, нет времени застревать во внешних событиях.

Проверила! Метод работает!

Господи, благодарю! Благодарю, благодарю, что живой! Я ощущала себя так будто пробежала марафон – жадно глотала ртом ночной холодный воздух.

Шла третья неделя спецоперации. Третью неделю я не знала, где находится мой муж. Что с ним? Жив ли он? Я пыталась прогнать мрачные мысли из головы. Я бесконечно рисовала, молилась, ходила в церковь, старалась быть полезной этому миру. Я держалась, как мне казалось молодцом. В то утро я проснулась в хорошем настроении. Мне хотелось петь, танцевать, я снова начала думать о том, что хочу начать играть на гитаре. В обед я решила оставить своего щенка и прогуляться на улице. Возвращаясь обратно, я увидела на двери одного из подъездов пятого дома большую букву «Z». Я вернулась с прогулки вся слезах, меня ужасно тошнило, я не хотела этого понимать и принимать. Я запуталась в мыслях, я не знала, как мне поступить, что делать, что думать. Единственное, что мне сказала моя душа: «Продолжай петь, танцевать и радоваться жизни. Они бы все именно этого сейчас и хотели. Они уже не смогут, а ты можешь. Ты ещё живая!»

В этот же вечер мне поступил звонок с Украинского номера. Заветные: «Я живой, раненый, но живой!»





Оказывается, чтобы быть счастливым, надо просто жить. Жить в моменте и радоваться каждому дню – теперь я точно знаю, что значат эти слова. Я помню, как мы ездили на рыбалку, на природу, мы много времени проводили вдвоем, но я точно помню, что моя голова была занята другими мыслями – вдруг не хватит денег? Вдруг у меня не будет клиентов? Почему так, а не иначе? А как на это или то отреагируют другие?

Я вдруг тонко почувствовала, что до этого моя жизнь текла как спокойная тихая речушка из момента в момент, и она была мирной. Мне стало горько от того, что я прозевала ту часть своей жизни, я ее не ценила, я все время была в недовольстве за настоящее и тревогах за будущее. За будущее, как оказалось, которого может и не случиться.

Всё это время я была благодарна тому, что, однажды влюбившись в Нейрографику, не оставила её. Все эти дни я рисовала, была в поле поддерживающих, рисующих Нейрографику людей. Я состояла в клубе «Нейрозвёзды» Инструктора Елизаветы Колесниковой. Лиза в своё время оказалась для меня путеводной звездой, которая с каждым разом всё глубже открывала для меня возможности метода.

В один из самых тяжелых моментов в жизни, когда уже долгое время не было известий о муже, Лиза порекомендовала мне нарисовать нейрографическую практику «Купол защиты». Она заключалась в том, что я, изобразив фигуру мужа, наполняла её своей поддержкой и безусловной любовью. Вдруг в один момент я осознала и почувствовала, что у каждого из нас есть выбор души, остаться в этом мире или уйти и повлиять на выбор другого я не могу. В моих силах любить и поддерживать. И – о, чудо! Буквально через 3 дня муж вышел на связь.



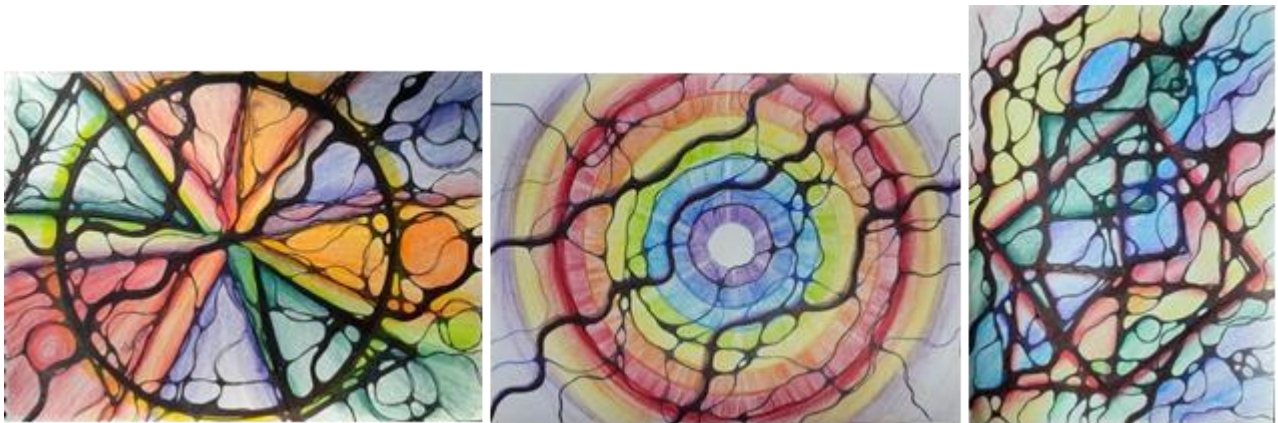
Далее я рисовала на данную тему с другой девушкой, у которой муж также находился в зоне СВО и не выходил на связь. Нейрографика работает, я проверила. На следующее же утро я получила от неё радостную весть, что ночью позвонил супруг и сообщил, что всё с ним в порядке.



Инструкторский курс

Летом 2021 года я проходила марафон Изобилия у Елизаветы Колесниковой. Я помню, как на одной из практик я почувствовала себя плохо. Меня затошнило, разболелась голова, закрутило живот. Доведя рисунок до конца, я легла и уснула. Проснулась с чётким осознанием и пониманием того, что я хочу стать Инструктором Нейрографики.

До конца 2022 года я проходила отдельные модули нейрографики, много рисовала на данную тему, но меня внутренне останавливала сумма, необходимая для поступления на курс. Временами начинала думать о кредите, но отсеивала эти мысли, так как я не чувствовала свою готовность возвращать банкам такую сумму.



В один момент я просто отпустила эту идею, а в апреле 2022 года мой супруг мне просто подарил эти деньги, и я исполнила заветную мечту, поступила на курс.

После возвращения супруга мы решили поменять наше место жительства. Я очень хотела переехать жить в Сочи. Рисовала на эту тему целый кейс:



Долгое время не решался вопрос с документами на прежнем месте жительства.



Яркеева Наталия. Мой путь в НейроГрафике.

Всё решила мандала взаимодействия нескольких субъектов, которую я рисовала на учебном вебинаре Инструкторского курса. Вопрос с документами решился за сутки.



Погрузив всё необходимое в нашу машину, мы поехали в Сочи. Но остаться там не получилось. Мы не смогли найти жилье с собакой. Наверно ещё не время – подумали мы и уехали обратно в Башкортостан. По дороге я много раздумывала о том, что всё-таки мой кейс был про творческий переезд и, наверное, всё случится по-другому.

Параллельно искала в Интернете квартиру, где можно жить с собакой. Думали пожить в Уфе, но квартиры не находились. Так мы попали в город Салават. Чему я была рада. Ведь здесь живут мои знакомые: мой самый первый психолог, мастер гвоздестояния, к которой я приезжала пару раз из Оренбургской области для того, чтобы постоять на гвоздях.

В сентябре 2022 года мы вместе с мастером гвоздестояния провели совместное мероприятие для женщин «Разговоры о важном». Тогда я провела свой первый мастер-класс в формате оффлайн. На мастер-класс пришли семь человек. Для меня это был настоящий праздник. Подтверждение тому, что я могу. Мы рисовали НейроЛотос.



После этого мероприятия ко мне пришли девочки с намерением продолжать рисовать – и качественно менять свою жизнь. На данный момент времени у меня две постоянные клиентки, с которыми мы встречаемся два раза в неделю.



Мне нравится жить в Салавате, но я чувствую, что переезды еще будут. Наша идея с переездом в Сочи также остается актуальной и к тому же, сейчас я начала допускать у себя в голове мысли о том, что это может быть не только Сочи, но и другие города Черноморского побережья. В голове еще нет конкретного плана и мыслей, о том, как именно это произойдет. После завершения обучения на Инструкторском курсе хочу вернуться к данному кейсу и продолжить его.

Первые шаги в коучинге

1. От мечты до реальности 5 месяцев.

Эльвира пришла ко мне с запросом увеличить доход. В то время она еще работала бухгалтером на заводе, а по выходным вместе со своей знакомой проводила чайные церемонии и занималась ароматерапией.

После первого АСО Эльвира рассказала о своих мечтах: хочет научиться играть на ханге и путешествовать. Но ханг – дорогой для неё инструмент. Его можно купить только в Москве или Санкт-Петербурге, и для этого нужно лететь, а денег сейчас на это не хватает – дочь поступает в Казанский университет.

Через неделю я получаю от Эльвиры сообщение “Как это работает?” и видео, где она на фоне природы сидит с хангом. Оказалось, что после нашей встречи она узнала, что в её город приезжает этническая группа, и Эльвира записалась.

После этого случая Эльвира пришла ко мне с ещё большим желанием рисовать. Название своего кейса она оставила таким же, но в его рамках продолжала смотреть в свои мечты и рисовать их. Мы рисовали такие коучинговые модели как GROW, Матрица Грофа, НейроДрево, Коллайдер Развития.





Спустя пару дней после прорисовки НейроДрева, Эльвира сообщила мне, что написала заявление на увольнение. Шаг в будущее был сделан. Они со знакомой арендовали просторную студию, где начали проводить свои мероприятия. Кроме того, ей поступило предложение от одного мастера организовывать женские выездные ретриты, где она будет отвечать за уют и чай. И самое главное: спустя 5 месяцев, после прорисовки первого рисунка Эльвира полетела в Санкт-Петербург на обучение игре на ханге и там же его купила. Теперь все её мероприятия проходят под звуки космического ханга.

2. Людмила уже рисовала со мной, когда я училась на курсе Специалист. Мы рисовали кейс про её здоровье и на этом закончили, больше не встречались. В этом году, узнав, что я уже учусь на Инструкторском курсе, она вновь пришла ко мне со своим запросом. Запрос был про отношения с мамой.

Людмиле 63 года, а матери 90 лет. Но между ними до сих пор были созависимые отношения. Людмила чувствовала себя уязвимой, несвободной. Мы начали рисовать кейс с алгоритмов модуля НейроСинтез, где просто собирали её душу, мысли, эмоции и тело в одно единое целое. Прорисовывали также отношения с фигурой мамы.



В один момент почувствовала, что достаточно, и поделилась мыслями о том, что ей очень нравится рисовать, и всё это время в голове сидела мысль о том, что она хочет стать Специалистом Нейрографики.

«Я – Специалист Нейрографики» – тема следующего кейса. Мы убирали все ограничивающие убеждения, мешающие ей сделать этот шаг. Смотрели в будущее, как изменится жизнь с новым статусом в Нейрографике. И в один день она прислала мне чек об оплате курса Специалист.



3. Алина пришла ко мне с запросом о здоровом теле: несмотря на правильное питание и здоровый образ жизни, она набирала вес. Ей было тяжело и некомфортно. Она хотела понять, в чем причина.

Мы начали рисовать с алгоритма «Я-Ок». После первой же встречи у Алины были сильные осознания. Она пришла к пониманию того, что её энергия накапливается внутри в виде лишнего веса, потому что она не направляет её во внешние творческие дела.

На мой вопрос “Чего ты хочешь?” она ответила: путешествовать, организовывать выездные мероприятия для женщин.

На последующих встречах мы рисовали её мечту. Прорисовывали такие алгоритмы, как модель GROW, Матрицы Грофа, Голубой океан.

На данный момент времени Алина организует и проводит женские ретриты, практики гвоздестояния, занятия по арт-терапии, работает с МАК, создала своё сообщество женщин.



Благодарность

За всё время рисования Нейрографики я пришла к своему интересному выводу, что Нейрографика для меня работает, если её не напрягать и не душить своими желаниями, а быть просто благодарной методу, Павлу Михайловичу и самой Вселенной. Нейрографика для меня не про быстрое



исполнение желаний, а про Духовность. Это целая философия.

Очень многие заходят в Нейрографику с темой увеличения финансов. Такая же история не обошла стороной и меня. И что заметила я? Как только я начинаю взаимодействовать с методом «через хочу», ничего не получается. Особенно в сфере финансов. Стоит в какой-то момент отпустить, довериться и почувствовать благодарность, как всё происходит само, с первой нейролинией в композиции.

Нейрографика – это целая Вселенная. Это увлекательный процесс трансформации своего внутреннего мира и соответственно окружающего. Она учит нас через творчество быть внимательными к себе, к своему телу. Благодаря Нейрографике, я, достаточно закрытая личность, научилась взаимодействовать с внешним миром, искать интересные точки соприкосновения.

Будучи уже на финишной прямой Инструкторского курса, я продолжаю изучать всё глубже разные модули метода. Сейчас, например, я прохожу модуль НейроМандала в 3-й раз. Прохожу на курсе у Елизаветы Колесниковой. Это очередная, неизведанная глубина для меня в данном модуле и в Нейрографике в целом.

В конце октября я начала чувствовать внутреннюю усталость, спешку, нехватку времени и самое главное – перестала в какой-то момент слышать саму себя. На курс по мандалам взяла тему кейса: «Я женщина». Сначала вообще не понимала, что происходит. Я ведь уже заканчиваю Инструкторский курс, и я должна легко определять свои темы, легко рисовать и рефлексировать, но рефлексия не шла вообще. Я будто бы начала рисовать на автомате.

Внутренний лёд тронулся после двух прорисованных АСО.





Я снова почувствовала вдохновение, ощутила свои «горящие глаза». Я вдруг осознала, что перестала благодарить Вселенную, метод. Снова начала душить всех и требовать. Требовать внимания, денег, своих «хочу» от головы. После этого осознания моя душа снова начала раскрываться.

Я поняла, что немного устала от переездов, от того, что на это накладывается обучение и не хватает качественно проведённого времени с семьёй. И самое главное, перестала уделять время себе. Нейрографика вновь вернула меня в творческий поток жизни.

После прорисовки мандал я почувствовала спокойствие, уверенность и вдохновение. Начала уделять время себе: записалась на массаж, больше начала гулять на свежем воздухе, из состояния спокойствия допечатала отчеты по обучению и записалась на игру «Деньги не про Деньги» к психологу Вере Жучковой.



Заключение

Я благодарна этому 2022 году за все события. Инструкторский курс заканчивается в преддверии нового года, и я прожила этот год рука об руку с Нейрографикой.

Благодаря методу, поддержке коллег, куратора все жизненные ситуации проживались легко и нейрографично. Теперь Нейрографика для меня и для нашей в семье – целая философия, молитва благодарности.

Планирую рисовать и изучать Нейрографику дальше. С огромным желанием и удовольствием присоединяюсь к мечте Павла Михайловича сделать планету рисующей.

Для себя на ближайший год наметила следующие кейсы, в которые я хочу пойти:



Яркеева Наталия. Мой путь в НейроГрафике.

- Продолжить кейс «Переезд в Сочи»;
- Свой загородный дом;
- Развитие своей коучинговой деятельности;
- Создание колоды МАК.

Ссылка на дипломную работу Яркеевой Наталии в авторском стиле



Работы

Тема: Мое развитие как инструктора



Тема: Я успешный и востребованный коуч

