



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Epishina Valentina
Супервизор:
Матузко Альбина
Тема:
Наука о счастье

Оглавление

Epishina Valentina	2
Наука о счастье.....	2
Введение.....	2
Знакомство с НейроГрафикой	3
Немного про НейроГрафику.....	4
Что повлияло на меня больше всего.....	5
Научиться слушать себя.....	5
Открыться этому миру	7
Я Художник своей жизни	8
Мой личный опыт	9
Заключение	11
Работы.....	12

Введение

Если можно, то мне эспрессо,
Новостей и немного денег,
Путешествовать, меньше стресса,
Больше нежности, без истерик.

Шоколадку, добрее утро,
Вдохновения и улыбок.
Если можно, давайте утку
Запеченную или рыбу.

Дольше – молодость, позже – старость,
Двух детей, или дальше – внуков...
И здоровья бы – вот подарок,
К черту – грыжу и близорукость.

А еще бы – побыть успешным,
И портрет хочу (лучше – в профиль).
Ой, простите меня, конечно, замечтался...
Мне – черный кофе.

(Глеб Дебольский)

Это стихотворение вроде простое и красивое, но несет в себе огромный смысл и очень хорошо показывает, что происходит со многими людьми в наше время и то, что происходило со мной. Мы не разрешаем себе мечтать, а если и мечтаем, то так, вскользь, мимолетно и потом опять прячем свои мечты куда подальше. Мы делаем то, что «надо», а не то, что «хотим». Мы строим свою жизнь так, как принято в этом мире. Я в своей небольшой истории хочу показать, как мне удалось вырваться из этой суеты жизни. Из этого круговорота забот и найти себя. Как я научилась заново мечтать и воплощать свои мечты в реальность.

Знакомство с НейроГрафикой

С НейроГрафикой я познакомилась осенью 2022 года, примерно в начале октября. Я увидела рекламу марафона в Instagram. Честно говоря, я даже не могу вспомнить, что именно рекламировалось, и кто был инициатором этого марафона. Меня привлек сам рисунок, и это была моя первая встреча с Нейрографикой, о которой я никогда ранее не слышала.



Одна из моих первых работ

И, как я уже отметила, сначала меня заинтересовал сам рисунок. Он был необычен и в то же время магнетически притягивал. Любовь к рисованию сопровождает меня с самого детства; я даже училась в художественной школе и время от времени посещаю художественные классы, иногда рисую дома сама. Но сейчас речь не об этом.

Реклама говорила, что рисунки могут изменить мою жизнь, и, конечно, я не могла упустить такую возможность, поэтому я записалась на марафон. Там был показан, как я теперь знаю, алгоритм снятия ограничений (АСО). Ведущая не так много рассказала о НейроГрафике, но меня это очень заинтересовало. После этого я начала искать информацию об этом методе, стремясь понять его принципы и как он может изменить мою жизнь. Хотя существует множество курсов, я решила получить информацию из первых рук, и поэтому я обратилась к Институту психологии творчества Павла Пискарёва.

Я сразу заинтересовалась инструкторским курсом, но начало его ожидалось только в марте следующего года, и стоимость меня немного пугала. Поэтому, недолго думая, я решила начать с курса пользователя и специалиста, с тем чтобы определить, будет ли этого достаточно или я захочу двигаться дальше. И я захотела!

Тем временем, даже с моими ограниченными знаниями, я начала рисовать, используя алгоритм, который я узнала на марафоне. Я брала маркеры, карандаши и блокнот с собой везде, куда бы я ни поехала. Например, я помню, как была на однодневном ретрите по йоге. Был прекрасный солнечный осенний день. После занятия йогой я почувствовала

огромное расслабление и тут же захотела взять в руки альбом и маркер. Я сидела в сторонке и рисовала НейроГрафику, что привлекло внимание окружающих. Тогда, хотя и сама не очень много знала, я впервые стала делиться этим методом с другими людьми. Но что такое НейроГрафика и почему она меня так привлекла?

Немного про НейроГрафику

НейроГрафика – это творческий метод трансформации мира, объединяющий графические приемы и техники, которые дают возможность человеку взаимодействовать с самим собой, своим окружением и миром в целом. Это универсальный инструмент взаимодействия с собой и своим психическим состоянием.

Мне очень нравятся слова Павла Пискарёва, автора метода НейроГрафика: «Мы берем в руки маркер и с помощью специального языка создаем такое повествование, которое само собой организует нашу жизнь. И благодаря этому мы можем делать с жизнью все, что угодно. Мы с опорой на маркер можем создать ту историю, которую хотим в своей жизни воплотить. Это как самопрограммирование. Мы отказываемся от любой другой помощи и самитворим свою жизнь».



НейроГрафика – это не чудо, не панацея, не «красная» таблетка. НейроГрафика – это способ работы над собой и своей жизнью, получая при этом огромное удовольствие. В НейроГрафике идет работа с причинным слоем. Принцип НейроГрафики очень прост: через рисунок человек задействует нейронные связи и проецирует их на остальные жизненные стратегии.

Например, возьмем Нейрографическую линию или линию Пискарёва – линия, которая не повторяет себя на каждом участке своего движения, и ведем мы ее туда, где не ожидаем увидеть.

Для получения желаемых результатов от НейроГрафики важно понимать, что наше участие в рисовании нейрографической линии очень активно. Это линия не спонтанна. Мы рисуем ее так, чтобы она не повторяла сама себя. Мы через сопротивление ведем ее туда, где не ожидаем увидеть.

И этим создаем совершенно новые пути следования. Вместе с маркерами с линией мы идем туда, где наши нейроны еще не связывались, и находим возможности, которых раньше не видели.

Если вести линию спонтанно, то это уже не НейроГрафика, это простое повторение и усиление имеющихся у нас шаблонов мышления и поведения. Или еще один важный аспект нейрографики сопряжение, округление. скругляя острые углы, мы смягчаем конфликтные зоны и прорабатываем негативные эмоции. Научившись сглаживать конфликтные зоны на бумаге, наш мозг формирует необходимые паттерны поведения для остальных сфер жизни.

Что повлияло на меня больше всего

Есть три момента в НейроГрафике, которые повлияли на мою жизнь больше всего:

- Понимание зачем нужна Рефлексия в НейроГрафике.
- Пункт 4.1 базового алгоритма – Фигура и фон.
- Алгоритм НейроКомпозиция.

Научиться слушать себя

С первого дня курса "Пользователь" Павел Михайлович Пискарёв подчеркнул, что Нейрографика – это осознанное рисование, очень важно внимательно отслеживать и слушать собственные чувства, эмоции и мысли во время рисования. Важно не просто рисовать, но и услышать себя через этот процесс. Здесь я впервые столкнулась с понятием рефлексия.

Рефлексия — это способность человека замечать свои мысли, чувства и эмоции, анализировать свое поведение и принимаемые решения, благодаря чему происходит постоянный рост в личностном и профессиональном плане.



В НейроГрафике мы изучаем модель феноменологического исследования — как мы относимся к себе в процессе рисования. И это принципиально важно. В процессе описания наше внимание приобретает определенное направление, и основная работа совершается не на рисунке, а

внутри нас. В нейрографике объектом творчества является сам субъект — рисующий. Картинка не так важна, как то, что происходит с человеком: личное переживание многократно ценнее, чем любой рисунок, который можно создать.

В НейроГрафике рефлексия включает в себя 4 аспекта:

- Визуальный – образ темы.
- Чувства, эмоции – что я чувствую, когда веду эту линию? Ощущаю ли радость, досаду, раздражение? Что я испытываю, когда линия идет вверх или вниз? – важно осознавать чувства и давать им имя.
- Ощущения – сенсорные, тактильные изменения в теле: Что происходит с вашим телом? Болит голова, сдавливает горло, бросает в жар, расправляются плечи...
- Смыслы, выводы, эффекты – что это значит? О чем это для меня?

И хотя рисование всегда приносило мне большое удовольствие, рефлексия была для меня очень сложной задачей. На курсе к каждому рисунку требовалось добавить описание. Сначала это очень сильно раздражало меня, ведь на описание у меня уходило намного больше времени, чем на сам рисунок. Я столкнулась с сильным сопротивлением внутри себя. Я не понимала, зачем и почему мне нужно это делать, мне казалось, что я ничего не чувствую и что достаточно просто рисовать.

Проблема заключалась в том, что я не умела слушать саму себя. Будто бы я спрятала свои чувства и эмоции внутри себя. Меня с детства учили ставить на первое место не себя, а окружающих. Учили самопожертвованию. Учили быть хорошей девочкой. Учили, что проявлять эмоции на людях неправильно, мечтать неправильно. Я помню, как мама всегда говорила: посмотри, что происходит у других, и тогда твои проблемы покажутся тебе совсем маленькими.

Это все привело к тому, что я так и жила, стараясь больше угодить другим, чем себе, забывая о своих чувствах и замыкаясь в себе все больше и больше. Я как будто все больше и больше забиралась в свой собственный кокон. Но чем больше я узнавала о НейроГрафике, тем больше я понимала, зачем нужна рефлексия, понимала, зачем мне нужно отслеживать, что происходит внутри меня в моем теле, чувствах и мыслях. Я понимала, что мне это нужно, чтобы получить наилучший результат, потому что вся работа как раз происходит внутри меня.

С каждым новым рисунком, с каждой нейрографической линией я

словно снимала с себя слой за слоем. Мое раздражение становилось все меньше, рефлексия давалась мне легче. Я училась слушать себя. Я открывала себя заново. Я открывала для себя чувства и эмоции, название которых я даже не помнила, не знала. Смешно, но я действительно в какой-то момент поняла, что мои описания очень скудные и неинтересные, потому что я не могу передать свои чувства, так как не знаю, как правильно их описать. Я искала в интернете информацию о том, какие бывают чувства и что они обозначают.

И хотя рефлексия мне все еще дается нелегко, я понимаю, насколько она важна. Отслеживая свои мысли, чувства, реакцию тела, я учусь лучше себя понимать и чувствовать. Рефлексия необходима для понимания своих состояний и наблюдения за качеством изменений. Все чувства, которые у меня есть, нужно проживать, а не прятать. Я учусь ценить все эти чувства. В свою очередь, это все придает мне уверенности. Поэтому я понимаю, насколько важно рисовать до тех пор, пока не появятся приятные чувства, ощущение уверенности и вдохновения.

Открыться этому миру

Еще один момент, в котором я встретила сопротивление, это линии фона. Да именно линии фона в 4-м пункте базового алгоритма – Фигура и фон. И это я поняла не сразу, потому что когда рисовала АСО я просто растворяла свою проблему в линиях поля, а вот когда уже начала рисовать другие композиции, там пошло сильное сопротивление. Фигура – это я, мои мысли и чувства. Фон – это внешний мир, общество вокруг меня. И на пункте «Фигура и Фон» мы как бы вписываем себя в мир вокруг нас, растворяем себя в нем. Здесь мы показываем, насколько мы готовы слиться с миром.



Вся наша современная жизнь построена на взаимоотношениях между людьми. Будь это общение в семье, поход в магазин, ремонт автомобиля, решение вопросов на работе... Нам везде нужно контактировать с людьми. С кем-то мы взаимодействуем напрямую, с кем-то только пересекаемся вскользь.

Но я была достаточно замкнутым человеком. Я не отвергала этот мир, не отвергала новые знакомства, но и не стремилась к ним. Мне казалось, что и так все хорошо, и это

никак не мешает моей жизни. Был такой момент, когда я с одной из моих соучениц рисовала кейс (на тему «Уверенность»), она постоянно обращала внимание на то, чтобы я добавляла линии фона, меня это прям бесило, было прям огромное желание нагрубить. И именно в тот момент я задумалась, почему это так тяжело для меня. Потому что я замкнулась в себе, я не хотела выходить из моего маленького мирка, мне и так было комфортно. Я боялась, что меня могут обидеть или предать. Я не хотела предпринимать ничего сама, я хотела, чтобы это сделали люди вокруг меня. Я как бы ставила себя выше людей, которые меня окружали.

Учась на курсе, я поняла, что никто и ничем мне не обязан и что если я чего-то хочу, я должна первая протянуть к этому руку. Если я хочу с кем то поговорить, я сама должна позвонить. Если я хочу много друзей, я должна сама их искать. Если я хочу быть Инструктором Нейрографики, я сама должна в первую очередь открыться этому миру. Вот именно тогда я поняла, зачем мне нужны линии фона. Ведь я фокусировалась только на себе, на своих проблемах, я не хотела видеть, что происходит вокруг.

И именно в пункте «Фигура и фон» я показываю, насколько я готова слиться с обществом вокруг меня, чтобы и моя задача была решена, и чтобы я сама была полезна обществу. Когда ко мне пришло это понимание, я стала заставлять себя добавлять линии фона, особенно когда рисовала темы на взаимодействие с миром, например «Проявленность» или «Успешный Инструктор Нейрографики».

Я Художник своей жизни

Еще одним открытием для меня был алгоритм «НейроКомпозиция».



Композиция в Нейрографике – это искусство управления реальностью через определение расположения всех элементов рисунка и их взаимоотношения. Композиция в Нейрографике помогает выстроить схему нашего сознания и мышления. Когда мы создаем композицию на листе, мы фактически строим карту своего восприятия новых проектов и идей.

Понимание законов и принципов композиции дают нам ключи не только к исправлению каких-то ситуаций, но и к созданию новых. Знание законов композиции и умение гармонично располагать объекты на листе

формирует эстетическое отношение к жизни с последующим улучшением ее качества.

Композиция – это размышление, сценарий нашего переживания. Законы и закономерности композиции позволяют нам создать то самое сильное впечатление, на которое можно будет ориентироваться при движении вперед или чтобы изменить свое представление о прошлом.

То, как выглядит композиция на нашем рисунке, отражает наш нейронный контур. Чем лучше человек понимает свои цели, тем более гармоничным становится рисунок.

Композиция учит нас организовать и трансформировать свое пространство с помощью формы, взаимоотношения масс и расположение фигур по отношению друг к другу. Ключом к любой композиции является желаемое состояние, созданное из элементов реальности, которые представлены на рисунке фигурами графического алфавита.

Владение композицией представляет собой высший уровень управления реальностью. Суть не только в правильном распределении элементов, а в том, чтобы через сумму фигур достичь состояния, соответствующего вашим желаниям.

В процессе изучения алгоритма Нейро Композиции для меня было огромным открытием, что с помощью композиции на листе я сама могу построить свое желаемое будущее. Я по-настоящему почувствовала себя хозяйкой своей собственной жизни. Я почувствовала, что могу достигнуть всего, чего захочу, и для этого мне нужно желание, маркер, чистый лист бумаги и немного усилий.

Мой личный опыт

Когда меня спрашивают, работает ли НейроГрафика, я с уверенностью говорю: «да». За то время, что я живу вместе с НейроГрафикой, я почувствовала это на себе. Вот несколько ситуаций, что произошли со мной:

1. Я купила свое жилье.

У меня всегда была мечта купить свое жилье, чтобы ни от кого не зависеть. И вот, наконец-то, у меня появилась такая возможность. Я начала искать Townhouse еще за полгода до знакомства с НейроГрафикой, но у меня ничего не получалось. Я каждую неделю смотрела дома, подавала на них

заявку, и вроде даже предлагала неплохие условия, но мне их не одобряли. Я не понимала почему, ведь у других все так легко получалось.

После того как я познакомилась с АСО, я стала рисовать на эту тему. И хотя я рисовала только АСО (так как еще не знала других алгоритмов), я

смогла проработать эту тему. Я поняла, что у меня был страх. Я боялась, что потеряю работу и не смогу найти другую, и поэтому не смогу платить кредит за дом. Я проработала этот страх и нашла варианты того, что еще я смогу делать, чтобы заработать. И в начале февраля прошлого года я купила прекрасный Townhouse.



Мои неумелые рисунки на тему «Дом»

2. Отношения с коллегами по работе.

Следующий кейс я уже рисовала на инструкторском курсе – кейс на мои взаимоотношения с окружающими, в том числе с коллегами по работе и в особенности с моим менеджером. У меня были не очень хорошие отношения с моим менеджером на работе, мне казалось, что она ко мне постоянно придирается. Даже было желание сменить работу. После того, как я начала рисовать кейс, мои отношения с сотрудниками на работе намного улучшились.

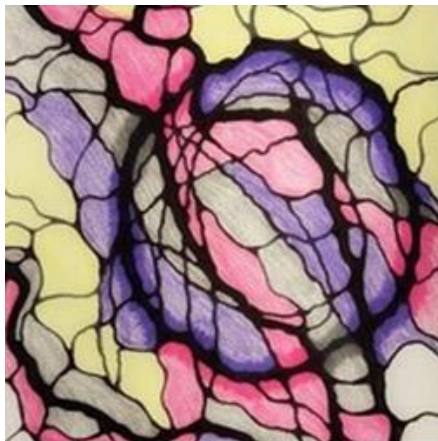


Одна из работ на тему «Отношения с коллегами»

Интересно, что сначала у нас немного изменилась структура организации в нашей команде, и моим непосредственным менеджером стал другой человек. И я уже непосредственно общалась с ним, а он уже с нашим старым менеджером. Но на этом изменения не закончились: моя старая менеджер стала ценить мою работу и с уважением ко мне относиться. И даже извинилась за свое предыдущее поведение.

3. Личностные изменения.

Совсем недавно мне сказали такие слова: «Валя, ты так изменилась за последний год. Ты стала более открытой и веселой. У тебя появился блеск в глазах. Ты стала выглядеть намного лучше и привлекательнее. Я помню, как увидела тебя впервые год назад, и мне кажется что передо мной сейчас совершенно другой человек».



Одна из работ на тему «Уверенность»

Эти слова мне сказал человек, с которым я впервые познакомилась на том самом ретрите по йоге, где я впервые рассказывала другим про НейроГрафику, и это был год с того момента, как я познакомилась с этим методом. Для меня это огромный показатель моих личных изменений, в которых мне помогает НейроГрафика.

Заключение

Я не знаю, стану ли я «полноценным» Инструктором НейроГрафики или нет, но в одном я уверена точно: я никогда не пожалею о том, что прошла этот курс. Нейрографика научила меня, как разрешить себе жить своей жизнью и начать чувствовать себя в полной мере. И хотя я знаю, что мне предстоит еще большая работа над собой, мне нравится, какой я становлюсь сейчас, мне нравятся те изменения, которые уже произошли и все еще происходят со мной. Я стала более уверенной, научилась ценить себя, прислушиваться к себе и радоваться каждому моменту, каждой мелочи в своей жизни. Я снова могу мечтать и воплощать свои мечты в реальность.

Я снова могу видеть красоту вокруг себя, но самое главное, что я могу видеть красоту внутри себя. В тот момент, когда мы снимаем внутренние ограничения, наши мечты начинают сбываться, потому что в этот момент мы в доверии открываемся миру.

Я очень благодарна Павлу Пискарёву за то, что он изобрел этот метод и дал возможность узнать об этом мне. Я точно знаю, что хочу, чтобы как можно больше людей узнали о методе Павла Пискарёва – НейроГрафике. И со своей стороны я буду делать все, чтобы донести это другим, показать насколько их жизнь станет лучше с НейроГрафикой.

[Ссылка на дипломную работу Epishina Valentina в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мое состояние.



Тема: Гармоничные отношения.

