



2023 год

Автор:

Georgiou Zulfiya Julia

Супервизор:

Плисецкий Илья

Тема:

Нейрографика как инструмент работы над собой

Оглавление

Georgiou Zulfiya Julia	2
Нейрографика как инструмент работы над собой.....	2
1. Поиск себя.	2
2. Какие проблемы мне помогла решить Нейрографика?	3
3. Важные аспекты, которые я осознала в процессе обучения.....	6
3.1. Какие вопросы можно проработать с помощью нейрографики?	6
3.2. Как работает нейрографика.....	6
3.3. Нейрографика и осознанность	7
3.4. Нейрографика и работа с подсознанием	7
3.5. Нейрографика и наука.....	7
3.6. Нейрографика и трансформация реальности	8
3.7. Зачем рисовать нейрографику	9
3.8. Эффективность нейрографики	9
3.9. Преимущества нейрографики	9
3.10. Безопасен ли этот метод?.....	10
3.11. Для кого подходит нейрографика?	10
3.12. Нейрографика и самовыражение	11
3.13. Заключение	11
Работы.....	12

1. Поиск себя.

Меня зовут Зульфия Джорджио.

По первому образованию я дизайнер интерьеров, я всю жизнь рисую, занимаюсь творчеством, обожаю путешествовать, была во многих странах. Очень люблю учиться, люблю психологию, историю, живопись, архитектуру, выставки, театр, кино, всё красивое и вдохновляющее.

К окончанию университета я четко осознала, что ошиблась с выбором профессии. Дизайнер интерьеров – в большей степени техническая профессия, связанная с чертежами, компьютерными программами и стройками. А я мечтала о другом творчестве, но каком именно, мне не удавалось понять. С другой стороны, я всегда мечтала помогать людям. С детства сводила маму с ума тем, что собиралась, когда вырасту, поехать в Африку спасти бедных африканских детей и животных. Годы шли, я работала в разных местах, никак не связанных с дизайном или творчеством.

В поисках себя и своего жизненного пути я познакомилась со многими альтернативными и действительно дающими результат техниками и практиками, я прошла обучение множеству «ненаучных», но очень эффективных направлений. Визуализациям у Хозе Сильва, медитациям и позитивному мышлению у Джо Диспензы, брать ответственность за свою жизнь у Хью Лена (Хоопонопоно), читала Зеланда и Грега Брэйдэна, проходила вебинары, участвовала в марафонах, медитировала, и наконец-то Вселенная ответила мне!

В сентябре 2022 года мама предложила мне послушать бесплатный вебинар и порисовать нейрографику. Сказать, что я была в восторге — ничего не сказать! Я сразу оценила возможности и потенциал нейрографики. Это именно то, что я искала! Я поняла, что этот метод моделирования собственной реальности позволит мне через рисунок выстроить новые нейронные связи и практически перепрограммировать свой мозг на поиск новых возможностей. Моя жизнь с того момента поменялась на до и после – это было невероятно!

За полгода до начала инструкторского курса я прошла многочисленное количество курсов, вебинаров, мастер-классов и марафонов в Институте психологии творчества и у других инструкторов, нарисовала множество работ, познакомилась с удивительными людьми, проработала многие сферы своей жизни, нейрографика работает, и это факт!

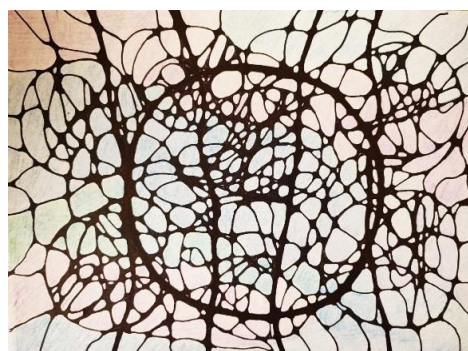
В январе я прошла курс «Специалист Нейрографики» у основателя метода Павела Пискарёва. А сейчас уже пишу диплом, заканчивая Инструкторский курс!

За все время знакомства с нейрографикой я нарисовала более 300 работ. Я нашла именно то, что искала – творчество и помощь людям!



2. Какие проблемы мне помогла решить Нейрографика?

Моя работа над собой началась с проработки того, что беспокоило больше всего. В первую очередь это страхи, тревожность за свое будущее, неуверенность в себе, мне нужно было снизить уровень стресса от проживания в чужой стране, вдали от моей семьи. Все это я смогла проработать, используя один алгоритм АСО и его вариации. Я рисовала, рисовала и рисовала, вскрывая все новые и новые, более глубокие слои в своем подсознании. Я начала осознавать, как важно быть честной с собой. Я научилась правильно ставить тему, не маскируясь и не включая в нее все проблемы, которые у меня накопились. Первые работы, проработка страхов и неуверенности.



Я осознала, что уверенность — это не просто преодоление препятствий или достижение определенных целей. Это способ форматирования отрицательного опыта, и важно задумываться над тем, для чего мне был дан этот опыт, для чего нужна уверенность в данный момент? Что не удастся? В чем истинная потребность? И формулировать очень конкретное изменение в своей жизни.

После проработки страхов и неуверенности я начала смелее смотреть вперед, у меня появились грандиозные планы, амбициозные и смелые. Я начала их прорисовывать и столкнулась с сильной рефлексией в виде невыносимых болей в спине, когда приходилось на несколько дней откладывать рисование, так как даже шею повернуть или голову наклонить не было возможности, были сильные головные боли. Я понимала, что коснулась чего-то очень важного, но физически не могла преодолеть боль по несколько дней. Я поняла, что надо быть осторожнее и относиться к себе бережно.

Этот опыт для меня очень ценен, так как сейчас, работая с клиентами, я всегда помню свои первые шаги и обращаю внимание клиентов на то, что важно продумывать тему внимательно, чтобы рисование нейрографика было эффективным, не вызвало отторжения, неприятия или сильной болезненной рефлексии. Важно двигаться вперед постепенно и осознанно, а также осторожно.

Я рекомендую клиентам фокусировать внимание больше на желаемом результате, чем на проблеме. Например, вместо «Мое больное колено» лучше сформулировать тему как: «Мои здоровые колени». Также я поняла, что не стоит рисовать то, что не зависит от нас. Абсурдные и невозможные темы, такие как «Хочу, чтобы меня все любили», это не приведет нас ни к чему, кроме чувства потери и грусти. Не стоит стремиться сразу к глобальным переменам. Так, шаг за шагом, я научилась «есть слона по кусочкам». Я начала с маленьких достижений, и постепенно моя самооценка начала расти.



Фото с клиентами. ¶

С каждым новым алгоритмом я открывала для себя все больше нового. Я вспомнила, что одно время очень хотела быть психологом, но послушала маму, которая меня разубедила. Сейчас понимаю, что надо было слушать свой внутренний голос.

Я продолжала учиться на Инструктора, изучать алгоритмы, параллельно читать книги по психологии, начала готовиться к тому, чтобы проводить сессии с людьми. Весь год был насыщен разными событиями помимо учебы. Я вышла замуж, мы с мужем переехали в новый дом, я похудела на 10 кг. Я чувствовала, что становлюсь все более уверенной в себе. В июле я стала Инструктором-стажером и стала проводить сессии с первыми клиентами.

Мне пришлось проработать огромный пласт сопротивления со стороны родителей мужа. Они до сих пор не понимают, что за кружочки и линии я рисую. Сейчас, когда я уже заканчиваю инструкторский курс, я смотрю на себя в прошлом и понимаю, какой огромный путь я проделала!

Я рисовала несколько кейсов по мере изучения основных алгоритмов. Основными темами были: «уверенность в себе», «я успешный инструктор нейрографики», «стройность и здоровье», «интуиция», было множество сопутствующих тем: «моя свадьба», «поездка домой в Казахстан», «отношения со свекровью», «отношения с золовкой», «мои доходы».

Было множество приятных сюрпризов и благоприятных событий, которые я связываю с тем, что глубоко проработала свой вибрационный фон. Я в целом стала мыслить более позитивно и осознанно. Стала меньше переживать по пустякам, стала смотреть на мир другими глазами. Сейчас в любой непонятной ситуации я начинаю рисовать. Это помогает мне настроиться на правильную вибрационную волну и принимать правильные решения, гармонизировать отношения с собой и внешним миром, причем без особых усилий.

Почти ежедневно я практикую благодарность в виде кружочков и линий. Обозначая ими то, за что я благодарна. Это настраивает меня на позитивный день и гармоничное состояние. Всем своим клиентам я рекомендую практиковать благодарность почаще.

Сейчас я активно работаю над тем, чтобы проводить вебинары и марафоны онлайн, готовлю собственные курсы, потому что хочу делиться с людьми тем, что помогло мне, что действительно эффективно и может многим помочь.

3. Важные аспекты, которые я осознала в процессе обучения

Я всегда стараюсь разобраться в механизмах того или иного метода или практики. Поэтому для меня очень важно было понять для самой себя, как работает нейрографика, чтобы я могла объяснять это людям. Ниже я отвечаю на вопросы, которые я сама задавала себе в процессе обучения и на которые я получила ответы.

3.1. Какие вопросы можно проработать с помощью нейрографика?

С помощью нейрографика мы можем прорабатывать любой запрос. Деньги, отношения, свою энергетическую составляющую, творчество, предназначение, профессиональную сферу, здоровье, любые волнующие темы. Для меня Нейрографика — это универсальный инструмент, которым легко и приятно пользоваться.

3.2. Как работает нейрографика

Нейрографика позволяет изучать элементы поставленного вопроса или задачи с разных сторон, осознавать различные компоненты проблемы. Другими словами, изменять восприятие задачи/проблемы на более высоком уровне, так как в состоянии потока вдохновения, в процессе рисования, активируются каналы, через которые поступает энергия для разрешения ситуации.

Рисую, мы получаем доступ к самым глубинным слоям своего подсознания, поднимая на поверхность проблемы и прорисовывая их, скругляя острые углы, восстанавливаем гармонию в собственной реальности. Телесные ограничения, зажимы, связанные с негативным опытом, начинают расслабляться. Возникает возможность изменить негативное отношение к реальности, начинается процесс восстановления гармоничного энергообмена со Вселенной.

В ходе рисования нейрографика происходит постепенное пробуждение нашего Высшего Я, которое налаживает связи и взаимодействия различных частей нашей личности.

Метод нейрографика позволяет работать с проблемами самостоятельно, а различные алгоритмы указывают направление, оставляя при этом место для творчества и самовыражения.

3.3. Нейрографика и осознанность

При рисовании нейрографики важна осознанность. Осознанность – это способность быть здесь и сейчас, замечать и понимать, что мы делаем в данный момент времени. Когда мы рисуем нейрографику, мы рисуем не бездумно, а стараемся делать это с полным осознанием того, что мы рисуем, чувствовать и замечать свои мысли, ощущения, эмоции, отслеживать образы, которые нам приходят, без этого нейрографика превращается просто в рисование.

С каждым разом, практикуясь в рисовании, продуктивность работ возрастает. Изменяется отношение к себе и к миру, вибрации усиливаются и повышаются. Я поняла, что очень важна воля к реализации. В контексте нейрографики — это скорость, с которой желания человека воплощаются в реальности. Люди с высокой степенью осознанности обладают сильной волей к реализации в нейрографике, добиваясь быстрее позитивных изменений, к которым они стремятся.

Осознанность и волю к реализации необходимо и можно развивать. Я рассказываю об этом моим клиентам. Продолжая рисовать, человек начинает лучше разбираться в своих истинных желаниях и потребностях, все легче и быстрее управляя собственной реальностью.

3.4. Нейрографика и работа с подсознанием

Эффективность нейрографики обусловлена тем, что во время рисования на определенную тему подсознание соединяется с сознанием. Даже при наличии высокоразвитого сознания мы не способны адекватно воспринимать происходящее во внешнем мире. Наше сознание все время переключается с мысли на мысль. Важно учиться сосредотачиваться во время рисования на своих чувствах, эмоциях, это позволяет проанализировать подсказки, которые нам выдает наше подсознание. Мы начинаем лучше воспринимать и связывать различные аспекты ситуации.

Очень важно отслеживать свои чувства и ощущения, объединяя таким образом эмоциональный интеллект и оперативное мышление. Это приводит к потрясающим результатам в достижении желаемых целей.

3.5. Нейрографика и наука

Нейрографика является объектом научных исследований. На данный

момент выполнено множество исследований активности мозга во время процесса рисования, написано несколько научных трудов, где был проведен количественный и качественный разбор полученных данных.

Сегодня современная наука установила, что нейронные связи могут быть пластичными и подвержены изменениям. Нейрографика представляет собой проективный инструмент для создания новых взаимоотношений с действительностью, она позволяет улучшать собственные качества личности, менять взгляды на окружающий мир, влиять на общение с окружающими нас людьми.

3.6. Нейрографика и трансформация реальности

Каждый из нас хотя бы раз задумывался о переменах в жизни. Однако, мы прекрасно понимаем, что любые изменения не даются легко и просто. Наш разум инстинктивно сопротивляется любым изменениям, так как он привязан к привычному образу мышления, так безопаснее и удобнее. Мы с детства усваиваем различные убеждения, которые, как программы, вписаны в наше подсознание. Эти мини-программы руководят нами. С одной стороны, они помогают нам жить, с другой стороны ограничивают нас.

Мы формируем свою реальность своими эмоциями. Наши эмоции зависят от наших мыслей, а мысли рождаются убеждениями. Убеждения – это корни всех проблем. Нейрографика помогает нам трансформировать убеждения. Например, я долго работала над кейсом «уверенность в себе», у меня все время всплывала мысль, что я недостойна, я бессильна, всевозможные страхи блокировали мою способность даже думать о том, что я смогу начать строить свой бизнес.

Постепенно, шаг за шагом прорабатывая все эти убеждения, я вписала новые программы в свое подсознание. Я достойна, я способная, я успешная, и реальность постепенно стала отражать мои новые убеждения. Нейрографика помогает нам гармонизировать себя через рисунок, сглаживая все острые, негативные убеждения, опыт, страхи.

Через гармонизацию своего состояния мы получаем доступ к собственным ресурсам, которые прячутся под грудой старых ограничивающих убеждений. Здесь важно количество повторений, чтобы новые прорисованные нейронные связи стали устойчивыми, и их общая психическая энергия перевесила психическую энергию старых убеждений. Это процесс, требующий эмоционального труда и подразумевающий переключение программы мышления на новые пути. Нейрографика помогает

нам смягчить этот процесс и ускорить

3.7. Зачем рисовать нейрографику

В жизни часто возникают ситуации, когда мы затрачиваем много энергии на решение проблемы, но так и остаемся на небольшом расстоянии от её окончательного решения. Это происходит из-за нашей неспособности связать части в целое и правильно упорядочить. В нейрографике эта способность преобразуется в умение работать с композицией фигур, каждая из которых имеет свой уникальный смысл. Умение объединить эти смыслы в изящную конструкцию можно сравнить с попаданием в яблочко. В нейрографике эффективность такого попадания увеличивается в несколько раз, поскольку мы четко визуализируем процесс и его составляющие.

3.8. Эффективность нейрографики

Рисуя нейрографику, мы создаем новые нейронные связи и сети в мозге. Чтобы эти связи были эффективными и устойчивыми, важно количество повторений. Не менее важно и впечатление, которое производит на нас наш рисунок. Если он нам не нравится, значит, тема недостаточно проработана. Если же рисунок доставляет нам эстетическое удовольствие, значит, тема была проработана глубоко, и мы достаточно гармонизированы, и сонастроены с лучшей версией себя.

Нейрографика – это инструмент, который помогает нам принять себя и найти вдохновение в успехах других людей, помогает реализовать желания и решить проблемы. Она подходит для всех – от начинающих рисовать до профессионалов, помогает качественно улучшить свою жизнь, обрести вдохновение и самоосознание, и ускорить процесс достижения целей.

3.9. Преимущества нейрографики

Преимущества использования нейрографики включают:

- Усиление нейронных связей: рисунок, созданный на основе связанных элементов, помогает укрепить и расширить нейронные связи в мозге, что способствует более эффективной обработке информации.
- Визуализация и понимание: нейрографика позволяет визуализировать мысли и идеи, что помогает более ясно понять проблему и ее возможные решения.
- Концентрация и фокус: при рисовании нейрографики рисующий

сосредотачивается на каждом элементе и его взаимосвязи с остальными, что помогает улучшить концентрацию и фокусировку в процессе достижения цели.

- Креативность и интуиция: нейрографика позволяет проявить креативность и использовать интуицию при создании рисунка, что может привести к неожиданным идеям и решениям проблемы.
- Энергетическая эффективность: с помощью нейрографики мы получаем энергию, необходимую для решения различных задач. Она высвобождается благодаря глубокой проработке того, что было годами зажато и скрыто.
- Сосредоточенность, целеустремленность: нейрографика помогает войти в состояние потока, которое характеризуется сосредоточенностью, целеустремленностью и полной отдачей. В таком состоянии у нас имеется достаточно энергии, которая направляется на выполнение задачи.
- Позитивные изменения: нейрографика стимулирует активность жизни, раскрытие внутренних сил, энергии и творческого потенциала. Она помогает организовать сознание таким образом, чтобы в нашей жизни всегда присутствовали вдохновение, мотивация и энтузиазм.

Итак, нейрографика – это эффективный инструмент для визуализации и решения проблем, который помогает улучшить мыслительные процессы и достичь желаемых результатов. Это универсальный метод, который легко понять, освоить и пользоваться им для решения разных жизненных задач, как личных, так и профессиональных. С ней легко и приятно создавать и реализовывать собственные жизненные сценарии.

3.10. Безопасен ли этот метод?

Нейрографика – это экологичный инструмент, если рисовать, соблюдая технику безопасности, все тщательно скруглять и прорабатывать не более одной темы в день. Рисование не представляет опасности для здоровья, поскольку все алгоритмы направлены на достижение гармонии.

Любая форма творчества благотворно влияет на все аспекты жизни, а нейрографика вдохновляет на жизнь и помогает осознать свои возможности.

3.11. Для кого подходит нейрографика?

Нейрографику может освоить человек любого возраста и уровня подготовки, несмотря на то, что это не просто рисунки. Это рисунки, выполненные по алгоритмам, которые просты и понятны большинству людей.

Умение рисовать не важно. Любой рисунок в нейрографике — это шедевр. Как мы знаем, шедевр отличается от обычного рисунка уровнем вложенной психоэмоциональной энергии. Так как мы всегда вкладываем психоэмоциональную энергию в наши нейрографические рисунки, то каждый из них – это, в своем роде, шедевр.

Рисую линии и фигуры не просто водя маркером по листу, а осознанно вкладывая смыслы, рисунки получаются живыми и привлекательными, а главное, эффективными для рисующего.

3.12. Нейрографика и самовыражение

Одна из главных ценностей нейрографики – это возможность самовыражения. Когда мы рисуем, открывается канал для эмоций, идей и мыслей. Рисунок становится нашим языком, с помощью которого мы можем передать то, что словами часто сложно выразить. Это особенно полезно в работе с проблемами или желаниями, которые не осознаются полностью. Рисунок помогает проникнуть в глубину своего внутреннего мира и увидеть новые решения или направление для развития.

3.13. Заключение

Вся моя жизнь перевернулась с того момента, как я познакомилась с нейрографикой. Я нашла для себя не только инструмент работы над собой, но и получила профессию, интересную и нужную. Я рада, что познакомилась с замечательными людьми, получила практический опыт.

Я искренне благодарна Павлу Михайловичу Пискареву за этот метод, который перевернул мою жизнь и жизнь многих людей. Благодарю кураторов и особенно моего куратора – Илью Плисецкого, а также всю команду Института психологии творчества.

Самое интересное только начинается!

[Ссылка на дипломную работу Georgiou Zulfiya Julia в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я уверена в себе. Я люблю себя.



Тема: Ресурсы от рода.

