



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Grebennikova Marina

Супервизор:

Stahl Ekaterina

Тема:

**Нейрографика, новый инструмент для трансформации
жизни**

Оглавление

Grebennikova Marina	2
Нейрографика, новый инструмент для трансформации жизни	2
Работы.....	11

Моё знакомство с Нейрографикой началось в январе 2023 года. Удивительно! Ещё и года не прошло, а иногда кажется, что целая жизнь.

Нейрографику я нашла совершенно случайно, когда поняла, что невероятно устала морально. Мне хотелось рисовать, но не проводить годы обучения в художественной школе, а вот сразу – сесть и начать рисовать. Вдруг мне на глаза попалась нейрографическая работа. Она заинтересовала меня с первого взгляда. Показалась странной, необычной, какой-то другой. Ничего подобного я раньше не видела.

Я нашла в интернете несколько вебинаров и решила попробовать. В первый момент меня немного оттолкнули обещания чуда, которые я слышала на вебинаре. «Нейрографика решит все проблемы, стоит только нарисовать 40 рисунков». Я приземлённый человек и в подобные чудеса не верю, но заметила очень интересный для себя эффект. Я расслабилась. Обычно это даётся мне очень трудно. В моей голове вечно миллион идей, планов, забот, мыслей, они постоянно жужжат и совершенно не дают отдохнуть мозгу. А тут, взяв в руки обычный маркер, в течение часа я почувствовала настоящее, глубинное расслабление. Это был тот самый момент WOW для меня, который и побудил узнать о Нейрографике подробнее.

Я такой человек, который любит обо всём узнавать из первоисточников. Поэтому, почитав немного, поняла, что автор методики – Павел Пискарев. Вскоре увидела, что идёт набор на курс инструктора. Признаюсь честно, особо долго я не думала. Если чему-то учиться, то учиться у лучших, я сразу записалась на курс.

С первых же работ и лекций меня удивили, восхитили и обрадовали объяснения Павла Михайловича. Мне очень нравится подход, когда мы берём на себя ответственность за свои действия, свои мысли и всё, что происходит с нами. Определение Нейрографики как метода сопровождения проекта до сих пор мое самое любимое. Я полностью поддерживаю идею, что если мы будем сидеть и ничего не делать, то ждать чуда бесполезно. Чудо происходит, когда мы над ним работаем.

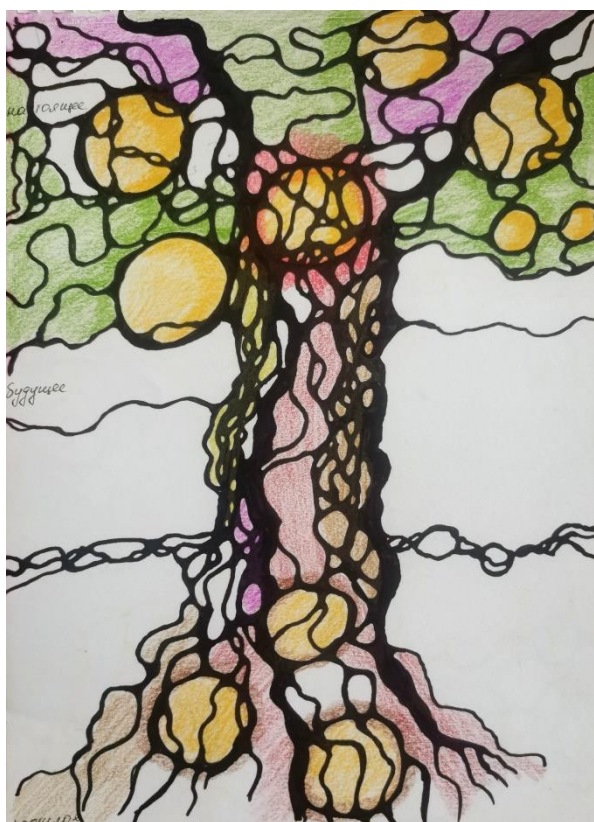
Удивительным сюрпризом для меня стала заинтересованность моих детей в этом новом занятии. Они сразу начали рисовать со мной. Я верю в то, что маленькие дети чувствуют и ощущают больше чем мы. Мои с упоением рисовали выбросы, пытались их растянуть и скруглить, и с воодушевлением разукрашивали.

Тогда в моей голове возникла очередная мысль: «Не может быть, чтобы

не существовала Нейрографика для детей». И в этот момент я получила email о наборе специалиста на курс детской Нейрографики. Я спросила у куратора, возможно ли обучаться сразу на двух курсах. Она ответила, что проблем нет, если я смогу правильно распределить свои силы и время. На тот момент я ещё совершенно не осознавала объём информации, который нам будут давать на курсе инструктора, и записалась на детскую Нейрографику тоже.

Так с марта 2023 года началось моё глубокое погружение в эту волшебную, творческую, красивую науку. С самого начала я планировала использовать Нейрографику как инструмент для расслабления, отключения мозга, медитацию. А также в качестве помощника для моих детей – учиться понимать их чувства и эмоции.

Рис. 1. НейроДрево



Хотя признаюсь, что первой свои чувства и эмоции начала учиться понимать я сама.

Сначала было очень сложно наблюдать рефлексия, это дико напрягало и вызывало сильнейшее сопротивление. «Зачем это нужно! Я ничего не чувствую! Для чего вообще это всё придумывать!» – именно такие вопросы были у меня в голове в течение продолжительного времени. Мне вообще мало верилось, что кто-то там может испытывать такую рефлексия, головную боль, тошноту, эмоциональные всплески. Но однажды, когда я рисовала НейроДрево – тему своего проекта, рефлексия просто обрушилась на меня.

Мне стало физически тяжело. Вплоть до того, что пришлось прервать работу. Тогда я подумала, что это просто совпадение. Около часа спустя, я почувствовала себя лучше, села рисовать вновь, и вся рефлексия вернулась. В этот момент, я поняла, что это уже закономерность. Нейрографика работает! Рефлексия есть!

С этого момента я больше не сомневаюсь. Теперь я прислушиваюсь к себе, к своим ощущениям, своим образам и мыслям. Именно с Нейрографикой я поняла, что значит слово инсайт. Нет, не словарное его

значение, а то, когда это происходит с тобой. В этот момент у меня впервые зародилась мысль, что с Нейрографикой нужно знакомить всех, что ей нужно делиться, что это не просто инструмент для расслабления, это инструмент, который может поменять жизнь. Тогда я собрала небольшую группу из своих знакомых, с которыми теперь мы рисуем вместе.

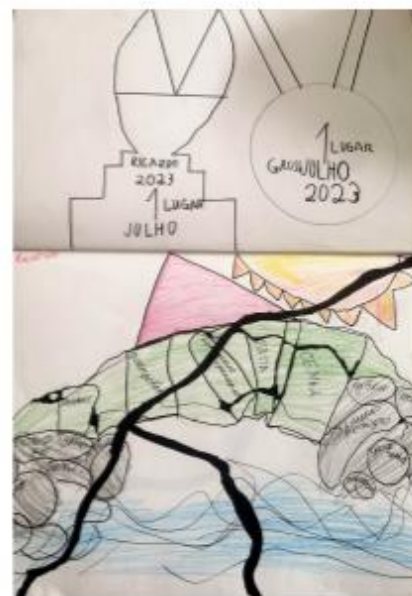
Параллельно я продолжала учиться на детском курсе. Конечно же, подопытными кроликами стали мои дети. Я обратила внимание, что когда они рисуют, а в процессе рисования я рассказываю истории и мы обсуждаем их события – все негативные моменты остаются на листе. Атмосфера в доме стала более спокойной, позитивной. Появилась ещё одна совместная деятельность, которой мы с удовольствием занимаемся вместе.

В процессе обучения у меня не было мысли и задачи создать какие-либо авторские подходы или алгоритмы. В курсе столько информации, знаний и инструментов, что основная моя задача была и остается – погрузиться и изучить их. Однако случилось, что я составила две композиции, основанные на базовом алгоритме, которые с удовольствием рисую сама, со своими детьми и друзьями.

Рис. 2. Ладшки



Рис.3. Дорога к цели.



Первая композиция называется - Благодарность.

Я верю, что, совершая практику благодарности, благодаря за плохое и хорошее, человек очищается, приходит в гармонию и открывает новые интересные пути для своего развития.

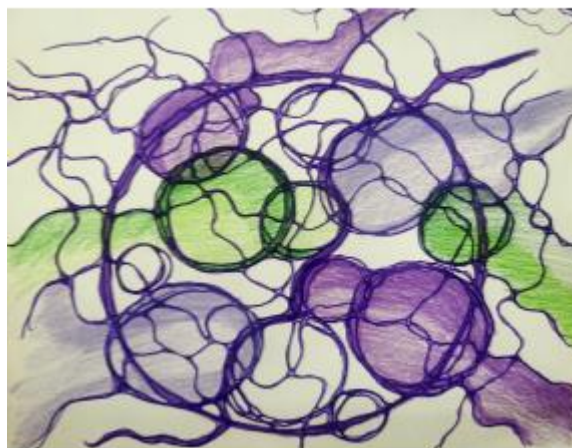
Описание композиции:

1. Тема 1.0. За 2 минуты пишем кого и что мы хотим поблагодарить. Важно

понимать, что благодарить можно и нужно как за хорошее, так и за плохое.

Рис. 4. Благодарность

2. Композиция. Посередине листа рисую большой, на сколько возможно, круг. Это – тотальная благодарность. А теперь наполняем ее кругами поменьше, они наделены смыслом, кого, за что и почему мы благодарим. Круги могут пересекаться между собой.



3. Сопряжение. Округляем пересечения кругов, нейрографируем.
4. Интеграция.
5. Фигура и фон. С помощью нейролиний выводим эмоции/ощущения благодарности в фон/социум.
6. Архетипирование. Раскрашиваем согласно правил Нейрографики.
7. Линии поля.
8. Фигура фиксации. Можно выделить одну или несколько, а может быть круг всеобщей благодарности.
9. Стилизация. 8. Тема 2.0
10. Обязательно соблюдаем все шаги БА.
11. Результатом работы с этой композицией является невероятное чувство облегчения и наполненности. Она погружает в гармонию и состояние покоя.

Рис.5. Я директор земного шара



Вторая композиция называется «Я директор земного шара».

На нее вдохновили меня дети. Я часто за ними наблюдаю и вижу, что они точно обладают супер-силами. Я предлагаю вернуться с помощью воспоминаний в детство и зарядиться этими супер-силами.

1. Тема 1.0. На 1-м шаге пишем не просто слова, а именно то, что вас вдохновляло, поддерживало в детстве. Например: дети верят, что могут все, что невозможное возможно, что чудеса бывают, что если тебя обижают, обязательно найдется защитник, что подарки могут дарить просто так, дети не обижаются долго и прощают быстро, дети умеют превращаться в кого хотят и быть счастливыми благодаря простым вещам, дети быстро забывают плохое и фокусируются на хорошем.
2. Композиция. Лист вертикально. Ближе к нижнему краю листа рисуем круг

– это фигура Я. Ближе к верхнему краю листа набираем фигуры и наделяем их смыслами из первого шага – суперсилами.

3. Сопряжение. Округляем пересечения, сопрягаем.

4. Интеграция.

Фигура и фон. Протягиваем линии от суперсил к фигуре Я, как бы наполняя её этой энергией. Можно проводить линии и от фигуры Я в суперсилы, давая запрос. Обязательно выводим линии в поле, соединяясь и подключаюсь к всеобщей энергии, взаимодействие с социумом.

Архетипирование. Раскрашиваем согласно правилам Нейрографики.

5. Линии поля.

6. Фигура фиксации. Можно выделить одну или несколько суперсил, а можно фигуру Я. Я часто превращаю ее в квадрат, как бы запечатывая ощущение суперсил во мне.

Так получается образ воздушного шара.

7. Стилизация.

8. Тема 2.0

Обязательно соблюдаем все шаги БА.

Не знаю, как вы, а я многому учусь у детей и благодаря композиции набираюсь сил и энергии. Результатом работы с этой композицией является вдохновение, чувство восторга и радости, появляется мотивация и вдохновение.

Данные композиции я уже несколько раз рисовала и со взрослыми, и с детьми. Обе они очень позитивные и вдохновляющие. Результат существует всегда, прекрасное настроение гарантировано.

Мне невероятно нравится практиковаться в Нейрографике как онлайн, так и офлайн. Мы регулярно собираемся в небольшой группе (в ней около 12 человек) и рисуем на общую тему. И сейчас я наблюдаю те же трансформации, что были во мне. Сначала людям очень сложно чувствовать себя, свои эмоции, читать своё тело. Это неудивительно, ведь всю жизнь нас учили скрывать то, что мы чувствуем и думаем, закапывать это в глубины подсознания. Взрослому человеку нужно достаточно много времени, чтобы открыть дверь туда, куда он очень долго избегал заходить. Не очень быстро, но я вижу, как мы продвигаемся, как люди начинают прокладывать путь сами к себе. Именно благодаря этой практике я поняла, как хочу воспитывать детей – хочу им донести насколько важно уметь понимать, о чём сообщает тебе твоё тело и подсознание.

Также хочу отметить, что мне очень понравился опыт онлайн-встреч.

Долгое время я задавала себе вопрос, почему Павел Михайлович не запишет «раз и навсегда» лекции, а каждый раз, с каждым потоком, снова и снова проводит исключительно живые уроки, и лишь опоздавшим даёт их записи. Проведя несколько онлайн групповых встреч, я всё поняла (как мне кажется). Когда я веду онлайн-встречу, я рисую свою собственную тему, я прорабатываю её очень глубоко, проговариваю всё вслух, чтобы слушатели, у которых мало опыта в Нейрографике, могли понять всё очень хорошо, и благодаря этому на каждой такой встрече я получала супер результат и большое количество инсайтов по моей теме.

Хочу описать один кейс, над которым я работала достаточно длительное время. Я занимаюсь организацией туров и винных ивентов. Моя любимая аудитория – это американцы. Мне очень нравится с ними работать, мне нравится их менталитет, организованность, исполнительность, любопытство к этому миру, желание узнавать и воспринимать новое, умение ценить труд другого по достоинству. В начале года я часто думала о том, что хочу выйти на американский рынок, что хочу, чтобы целевая аудитория у меня была из Северной Америки. Именно на эту тему я рисовала кейс, когда вела групповые встречи на тему «Мой проект». На самом деле, эту тему я взяла не просто так, у меня были предпосылки. Один из моих бывших клиентов, владелец туркомпании, предлагал сотрудничество. Кроме того, у меня появилось предложение от стартапа в США, который интересовался турами моей тематики: гастрономия и вино. Сначала я некоторое время рисовала на эту тему самостоятельно, но, когда собралась группа людей, хотевших порисовать со мной, взяла её как пример для группы. Нужно сказать, что оба моих потенциальных партнера быстро сдулись и исчезли с горизонта, кроме них наработок у меня не было. Если честно, я расстроилась. Я очень исполнительный человек и не понимаю, как можно просто бросаться словами. Прошло какое-то время, и у меня начали появляться одиночные клиенты из США. А потом поступило предложение, о котором я не могла и подумать. Человек из близкого окружения, который никогда этим ранее не занимался, предложил проводить арт-ретриты. При этом в мои обязанности входит именно организация туров, а то, что я очень не люблю – продажи, партнёр берёт на себя. Я о таком сотрудничестве мечтала уже давно! Организовать любой тур в Португалии я могу очень быстро и на самых выгодных условиях. А вот продавать – это совсем не моё занятие. На сегодняшний день мы организовали уже три ретрита. Два из них полностью проданы, а на один осталось всего несколько мест. Но самым интересным фактом является тот, что гости на такого типа ретритах в основном из Северной Америки. Тема моего кейса звучала как «работа с американцами», и именно это я и получила.

Также важным достижением для меня является изменение отношений с деньгами. Здесь всё сработало крайне удивительным образом. Я убрала острую важность этого вопроса. Конечно, деньги для меня имеют значение, но ушёл страх остаться без них. Я стала верить, что деньги приходят, когда появляется необходимость в них. Не поймите меня неправильно, они не падают с неба и мне не оставляют их под дверью в чемодане. Я работаю активно, много и ответственно. Я работаю сама на себя и мой доход зависит от количества заказов, которые я получу от клиента. Так вот, раньше я дико боялась того, что заказы закончатся. Я постоянно думала о том, что нужно найти работу в найме и пусть я буду получать меньше, но стабильно. Эту тему я прорабатывала с Нейрографикой много раз. И вот, однажды, для меня всё стало ясно и прозрачно. Во-первых, ни для кого в этом мире моё благосостояние не играет такой важной роли, как для меня. Именно я – тот человек, которому важно, чтобы мне было комфортно. Ни одна из компаний не может гарантировать постоянную стабильность. Компании закрываются, разоряются, банкротятся и их сотрудники остаются на улице. Во-вторых, я заметила удивительную закономерность: когда одно из моих направлений проседает, активируется другое, они как бы балансируют друг друга. Это воистину удивительно.

Ещё одним удивительным моментом является то, что я наконец-то отказалась от одного маленького сотрудничества. Оно приносило мне постоянный доход, но жутко не нравилось, просто выпивало из меня всю возможную энергию. Я продолжала там работать по нескольким причинам. Главная – я пообещала вести этот проект, и мне сложно было сказать, что я больше не хочу этого делать, другая – деньги, как я уже писала – маленькие, но стабильные. И вот, прорабатывая эту тему, я поняла, что ставлю на первое место всё что угодно, но только не себя. Мне плохо, но я продолжала работать, мне не нравилось, но я продолжала работать, у меня совсем не было на это времени, но я продолжала работать. И, наконец, я сказала стоп! В первую очередь сама себе. Уже давно пора оставить это ради своего морального состояния, свободы и даже перспектив. Это может звучать очень странно, но для меня отказаться от проекта, приносящего прибыль, в пользу своего эмоционального состояния и времени – огромная победа. И частично это победа благодаря Нейрографике.

Важным кейсом была проработка отношений с мамой. Когда-то давно я ходила с этой темой к психологу. Если честно, толку было немного, я так и не пришла к желаемому результату. Когда взяла эту тему в Нейрографику, особо ни на что не надеялась, ведь, как известно, «все проблемы из детства», а в Нейрографике мы не занимаемся терапией. Однако, спустя некоторое время, я заметила результат. Я поняла, что мне не интересно и

совершенно не хочется копаться в прошлом. Да там и ничего такого не было, чтобы в нём копаться. Мне важна ситуация сейчас, мне важно настоящее. Удивило, что прорыв произошёл на этапе НейроСкетчинга – алгоритма, который давался мне тяжело и вызывал просто бурю сопротивления. Когда я решила нарисовать нейропортрет мамы, я не знала, чего ожидать. Именно здесь меня захлестнула волна теплоты, любви, заботы о маме. Всплыли воспоминания и переживания. Конечно же, я знаю и не устаю повторять, что Нейрографика – это не терапия, но в этом случае эффект у меня был точно терапевтический.

Еще я поняла, что встреча с Нейрографикой и Павлом Михайловичем очень сильно поменяла меня как личность. Пусть это звучит громко, но я никогда уже не буду прежней. Я чувствую, насколько увереннее я стала в себе, как возросла моя значимость в собственных глазах, я наконец-то начала признавать свои заслуги и перестала стесняться заявлять о себе как о профессионале. Я научилась чётко выстраивать свои границы, не обращать внимание на негатив других людей, спокойно реагировать на ситуации, которые раньше вызвали бы у меня стресс. Я стала спокойнее и уравновешеннее как дома, так и на работе. Раньше при возникновении проблемной ситуации я физически чувствовала ком в груди, а буквально сегодня поняла, что его больше нет. Теперь я концентрируюсь не на проблеме, а на путях её решения. Обратила внимание, что многие вопросы или не очень приятные ситуации решаются как бы сами собой. Такое удивительное чувство, как будто Вселенная повернулась ко мне лицом. Мне перестало быть страшно остаться без стабильности и поддержки. Как будто те самые, прорисованные в работах линии поля постоянно, невидимо, поддерживают и питают меня. Я – фигура фиксации в моей жизни, если мне будет хорошо, то я точно смогу позаботиться о близких, друзьях и любимых.

У моих клиентов я также наблюдаю результаты после работы с Нейрографикой. Самый очевидный – это их состояние после сессии. Пока что я всегда видела именно подъёмы: улучшение настроения, улучшение общего состояния, инсайты, решения, возможность посмотреть на ситуацию с другой стороны. Были случаи, когда, казалось бы, безвыходная ситуация решалась в их пользу.

Несмотря на то, что мы учились 9 месяцев, я всё ещё чувствую себя новичком. Конечно же, я прекрасно знаю все шаги базового алгоритма, умею подобрать нужный алгоритм к определённой теме, могу провести клиента по алгоритму и объяснить доступно, что такое Нейрографика и её законы. Эта наука такая обширная и глубокая, а материала так невероятно много, что я

100% буду возвращаться к лекциям снова и снова.

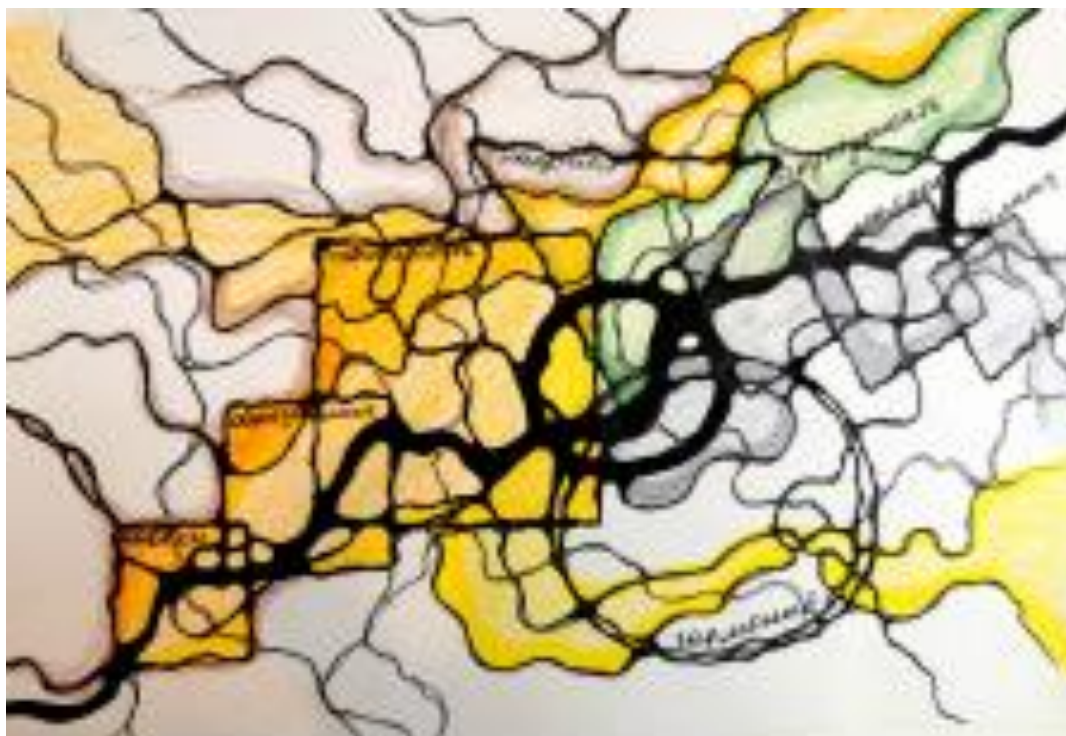
Я чувствую, что Нейрографика навсегда останется в моей жизни и точно будет присутствовать в жизни моих детей. Я очень хочу делиться ей с людьми, особенно с теми, кто не может познакомиться с ней сам. Должна признаться, что я очень заряжаюсь от результатов людей, которые со мной рисовали.

Нейрографика для меня в итоге оказалась не только методом сопровождения проекта. Она оказалась для меня методом сопровождения жизни. Идеальной вселенной, все обитатели которой счастливы и радуются, когда счастливы другие. Где можно одним росчерком маркера как минимум улучшить настроение, а как максимум смоделировать настоящее и будущее.

[Ссылка на дипломную работу Grebennikova Marina в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Стабильный доход.



Тема: Бизнес.

