



2023 год

Автор:

Nakan Inga

Супервизор:

Кириллова Александра

Тема:

Мое путешествие в нейрографику

Оглавление

Nakan Inga	2
Мое путешествие в нейрографику	2
1 Что делать.....	2
2 Что такое хорошо и что такое плохо.	2
3 Как найти занятие своей мечты.....	3
4 Подарок Вселенной.	4
5 Африканское сафари.	5
6 А что же дальше?	7
7 Обыкновенное чудо.	7
8 Сама себе доктор.	8
9 Путь к себе или новая Я.....	8
Заключение.	12
Работы.....	13

1. Что делать

Я не знаю ни одного человека, который бы не задавал себе этот вопрос. Теперь пришло и мое время.

Июль 2021 года. Я сижу в своем офисе и понимаю, что больше не хочу заниматься тем, чем занимаюсь.

ВИП-клиенты, дорогие рестораны, командировки по всему миру, ответственная позиция директора в одной из самых крупных корпораций Америки. Надоело, устала. Осознаю, что больше не получаю удовольствия от работы в своей компании. Но что я могу сделать? Бросить престижную работу? Уйти в никуда? Что делать? Понимаю, что хочу найти новое занятие, от которого получаю удовольствие, но как его найти?

Много вопросов и нет ответов.

Вечером созваниваюсь с моим психологом, рассказываю о своих вопросах, на которые не могу найти ответы. И она говорит: «Почитай про нейрографику, может тебе понравится этим заниматься». Записываю слово «Нейрографика». Что это значит? Нейро – это как-то связано с нейронами головного мозга? Меня всегда интересовало, как работает мозг человека, как научиться работать с подсознанием, создавать новую реальность. Графика – рисование, творчество. Я с детства рисую, и когда приехала в Америку, рисовала картины на заказ. Потом у меня была своя галерея, в которой мы продавали картины известных американских художников и мои работы.

Сразу поискать информацию про нейрографику не было времени, а потом я просто забыла про это слово.

2. Что такое хорошо и что такое плохо

Когда с нами в жизни происходят события, мы сами навешиваем на них ярлыки: хорошее событие, плохое событие. Хотя это просто событие, и хорошее оно или плохое, зависит от нашего к нему отношения.

Октябрь 2022. Из-за разногласий с политикой моей компании, я рассталась со своей высокооплачиваемой работой. Все мои знакомые мне сочувствовали и не понимали, почему я так поступила. Я потеряла работу, стабильность, ежемесячный доход и закончилась карьера, над которой я

работала 12 лет – это «плохо». Но на эту ситуацию можно посмотреть с другой стороны: я обрела свободу и возможность заниматься тем, чем хочу – это «хорошо».

Я решила, что отнесусь к этому событию, как к началу нового этапа в моей жизни, возьму 6 месяцев отдыха и буду путешествовать, встречаться с друзьями, в общем заниматься всем тем, на что у меня не хватало времени, пока я работала.

Созваниваюсь со своим психологом, рассказываю про свою ситуацию, и она мне снова напоминает про нейрографику. Я тут же открываю компьютер, ввожу слово «Нейрографика» в Гугл, и передо мной открывается дверь в совершенно новый, увлекательный мир креатива, фантазии и свободы. Так я впервые познакомилась онлайн с Павлом Пискарёвым и его удивительным созданием – нейрографикой.

Я пересмотрела почти все бесплатные видео, которые нашла в ютубе и нарисовала несколько работ.

Вот одна из моих первых работ.



Я тогда ничего не знала про технику безопасности во время рисования, сопряжение, архетипирование и важность округления острых углов.

Какое счастье, когда можно путешествовать, встречаться с друзьями, и ни о чем не беспокоиться. За 6 месяцев, которые я выделила себе на отдых, я прекрасно отдохнула, съездила с подружкой в Мексику, во Флориду, покаталась на горнолыжном курорте на озере Тахо. Я прекрасно отдохнула и хорошо себя чувствовала.

3. Как найти занятие своей мечты

Апрель 2022 г. 6 месяцев пролетели очень быстро и настал день, когда я поняла, что надо искать новую работу, так как мне нужен ежемесячный доход, и я больше не могу оплачивать расходы из своих сбережений.

Я открыла веб-сайт по поиску работы, почитала его, захлопнула крышку компьютера и поняла, что не хочу искать работу, не хочу работать на другую компанию и вообще не хочу работать... Что же мне делать? Я когда-то прочитала книжку, в которой была описана техника, как найти работу или дело своей мечты.

Сначала надо составить список из 25 занятий, которые приносят удовольствие, потом из них выбрать 10, и в конце из 10 выбрать 5. Вот что осталось в списке моих пяти любимых занятий: 1. Хочу путешествовать в свое удовольствие по всему миру бизнес-классом. 2. Хочу останавливаться в 5-звездочных отелях. 3. Хочу заниматься творчеством. 4. Хочу встречать новых интересных людей. 5. Хочу на сафари в Африку. Интересненько, и кто мне предоставит такую работу и еще будет за нее платить. В состоянии глубокой депрессии у меня возникла идея: а что, если это все я нарисую в стиле нейрографики? А вдруг из этого что-нибудь получится? Почему бы и не попробовать, ведь терять нечего.

Я почти в слезах рисую силуэт себя, а вокруг рисую все свои «хочу» в



виде кругов и закручиваю вокруг них вихри. Тогда я ничего не знала о рисовании вихрей, все как-то получилось интуитивно. Когда я окончила рисовать, у меня поднялось настроение. И я подумала, что все, что я могла, я сделала, теперь пусть Вселенная меня удивит, покажет мне, как можно еще лучше, и пошла спать.

Сейчас, глядя на этот рисунок, мне хочется снова по нему пройти, сделать сопряжение, округлить все острые уголки и откорректировать цвета. Когда я найду этот рисунок, я обязательно это сделаю.

4. Подарок Вселенной

Май 2022. Я до сих пор не знаю, было ли это совпадением, желанием Вселенной исполнить мои желания, или так сработала моя картина. Но через несколько дней я встречаю мужчину, у нас завязываются отношения, и в конце мая мы с ним летим в Перу... Потом в Европу... Потом в Дубай, Австралию, Новую Зеландию, Гавайи, и самое главное – на сафари в Южную Африку! Я в шоке, недоумении, ведь 3 пункта моих

Nakan Inga. Мое путешествие в нейрографику.

желаний сбылись. Мы летаем по всему миру бизнес-классом, останавливаемся в самых шикарных отелях, и теперь летим в Африку! А разве так бывает? Все наши желания так легко могут исполняться?

5. Африканское сафари

Октябрь 2022 года. Сбылась моя заветная мечта: увидеть диких животных в их собственной среде обитания, а не за решеткой клетки. Здесь, в Южной Африке, меняются все представления о животном мире, и приходит осознание, что человек не царь зверей, а всего лишь гость в их удивительном мире и может лишь только наблюдать за их жизнью.

Когда видишь леопарда или льва в 2-3-х метрах от машины, на которой нет ни окон, ни крыши, ты понимаешь, что через секунду ты можешь стать их обедом... Или ужином.



Утро. 7 часов. Я еще не допила свой кофе, который взяла с собой из отеля, а мы нашли 6 львов, которые с аппетитом завтракают свежепойманной ланью. Один из львов поворачивает свою голову и смотрит мне в глаза. И я с ужасом хочу понять, что происходит в его голове: он думает, что я соперник, который покушается на его добычу, или он смотрит на меня как на десерт.

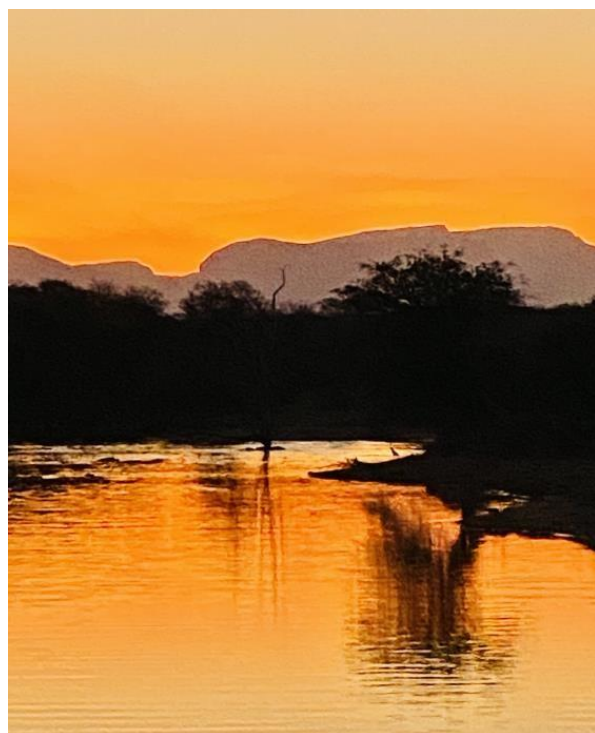


Ночь. Мы на машине медленно двигаемся за группой молодых львов, которые вышли на охоту. Они позволяют нам за собой наблюдать, и я чувствую, что я часть их группы и так же охочусь, прислушиваясь к звукам сафари.

Если честно, мне становится немного обидно, что они не обращают никакого внимания на нас и на нашу машину.

Я видела красивые закаты в своей жизни. Но закат в Африке – это что то удивительное.

День, жара... жирафы подошли к нашему отелю и позволяют собой любоваться.



6. А что же дальше?

Декабрь 2022.

Я никогда не думала, что когда-либо в жизни скажу слова: я устала путешествовать. Я больше не хочу никуда лететь, не хочу жить в отелях, даже пятизвездочных.

А что же дальше? И я понимаю, что хочу изучить, как работает нейрографика и как правильно создавать алгоритмы, и я записываюсь на курс Павла Пискарёва. Я решила стать инструктором нейрографики и помогать другим людям исполнять их желания. Тогда я даже не представляла всей глубины процесса и возможностей нейрографики.

7. Обыкновенное чудо

Март 2023. Ура! Начало курса и моего нового увлекательного приключения.

Самый первый алгоритм АСО 1 стал для меня трансформационным. Я его рисовала на тему «Благодарность». В начале работы я испытала чувство раздражения, злости. Я поняла, что у меня есть какие-то блоки на состояние благодарности. В теле я почувствовала озноб, пошли слёзы и еще больше поднялось раздражение. Мысли: почему у меня идёт такая негативная реакция и тут же пришло осознание, что у меня нет благодарности к себе. В конце работы я поняла, что для того чтобы быть благодарным другим, надо сначала научиться быть благодарным самому себе. Ну конечно! А как же иначе? И как я раньше не могла об этом догадаться? И что самое интересное, мои состояния злости и раздражения трансформировались в состояния радости и счастья и это произошло всего за 30 минут! Для меня это было чудом. Я поняла, что нейрографика – это уникальный инструмент трансформации состояний, эмоций и старых установок, которые мешают нам жить. В результате трансформаций можно поменять отношение к проблеме, переписать установки, изменить эмоции и, соответственно, поменять свою реальность! Вот она волшебная палочка, о которой я мечтала с детства! Теперь она у меня в руках! Я могу создавать состояния радости, счастья, менять реальность и помогать другим людям делать то же самое!



Хочу, чтобы вокруг меня все были счастливы, хочу жить в мире счастливых и радостных людей.

8. Сама себе доктор

Май 2023 года.

Было чудесное теплое майское утро, и я пошла играть в теннис. Во время игры у меня резко прихватило спину, я остановила игру, села на кресло и сильно испугалась. От боли я не могла двигаться полчаса, потом после принятия обезболивающих с трудом приехала домой и решила попробовать порисовать нейрографику на исцеление спины. Не веря в то, что рисование может помочь вылечить боль, я приступила к алгоритму Нейроколор Палитра.

Пишу 20 слов: чувствую застой, страх, ощущение отсутствия развития. Очень болит спина, не пошевелиться. Испытываю страх, что это надолго. Образ: в спине застряла деревянная доска. Мысли: никогда раньше со мной такого не случилось. По мере рисования алгоритма мне становилось легче. В конце боль полностью прошла.



С каждым алгоритмом я все больше и больше верила в силу трансформаций.

9. Путь к себе или новая Я

Самое удивительное, что мои знакомые стали говорить, что я сильно поменялась за это время.

И я сама чувствую изменения в себе. Я по-другому реагирую на события, я стала принимать себя и других.

Многие прекрасные алгоритмы произвели на меня огромный эффект. Но одним из самым запоминающимся стал алгоритм «НейроДрево».

Я хочу описать весь процесс моей удивительной трансформации.

1. настройка на коуч-сессию. Я сделала запрос на тему у своего

подсознания и 20-минутную медитацию. Мне пришла тема «Я достойна».

2. Установление доверия с собой. Я не совсем поняла, почему мне пришла эта тема, но я доверяю своему подсознанию и знаю, что оно у меня поведёт туда, куда мне сейчас необходимо.

3. Расширение представления. Я пересмотрела запись лекции Павла Пискарёва и приступила к рисованию.

3.1. Тема 1.0. Написала на бумаге тему: «Я достойна». Написала 18 слов за 2 минуты. Все слова положительные, кроме слова страдание. Из положительных слов я обратила внимание на слова: восхищение, мой путь, весна, зарождение. Выделила их зеленым карандашом. Чувствую, что сейчас нахожусь в начале нового пути, в весне. В теле появилась энергия и сразу захотелось начать рисовать дерево.

3.2. Композиция. Провела несколько нейро линий снизу вверх, как будто поднимаю энергию наверх. Начала думать про свои мечты, планы на будущее. Начала думать, для чего я написала слово «восхищение» и чем я восхищаюсь, поняла, что я восхищаюсь людьми, которые могут взять свою идею и воплотить ее в жизнь. Я тоже так хочу. Почувствовала волнение, смогу ли я так? Начала зевать. В плечах почувствовала спазм. Нарисовала линию земли. Дерево сразу заземлилось. Теперь вижу корни, ствол и крону.

3.3 Сопряжение. Начала округлять все пересечения. Тело – расслабление, спазм в плечах ушел. Чувствую подъем. Образ – лес, весна, все цветет. Задала себе вопрос: могу ли я ресурсом своего дерева вырастить что-нибудь рядом?

3.4. Интеграция.

3.4.1. Фигура и фон. Захотелось слева нарисовать деревце. Даю ему имя – моя уверенность. Вижу перед собой образ: мой ангел-хранитель. Уверенность – это вера. На физическом плане ангела нет, но я его вижу на ментальном плане. И я знаю, что он существует. Я чувствую его поддержку и благодарна ему за то, что он есть. Справа рисую еще деревце – Вселенская любовь. Я люблю мир, в котором живу, людей вокруг и люблю все, что я делаю. Основное дерево – мое достоинство. Я чувствую расширение, как будто я расширилась на 3 метра. Мне захотелось нарисовать листочки на маленьких деревьях. Это зарождение нового. Такое ощущение, что наступила весна, и на деревьях прорастают новые листочки. Рисую очень аккуратно и понимаю, что боюсь сделать ошибку. Боюсь листочки

нарисовать неправильно. Осознаю, что у меня страх совершить ошибку и страх перед социумом и страх, что мне кто-то укажет на мою ошибку. Вылез страх оценки окружающих. Понимаю, что мне это еще надо будет проработать в АСО. Деревья плодят плоды. Я начала рисовать плоды на большом дереве. Закрываю глаза и вижу образ: мой ангел протягивает руки и дарит мне огромный шар. Я принимаю шар, он распаковывается, и из него вылетает много красивых бабочек. Чувствую наполнение, энергию в теле, захотелось нарисовать большой шар. Чувствую состояние восторга, вдохновения и радости. У меня побежали мурашки по коже. Появились мысли о том, что Вселенная настолько изобильна, что всего всегда хватит всем и для всех. Для того чтобы получить то, что ты хочешь, надо просто захотеть, принять и быть этому благодарной! Захотелось нарисовать плоды на маленьких деревьях. Они маленькие, но их так много! И это пока ещё только весна! По алгоритму можно нарисовать корзинку с плодами... Мне не хочется их рисовать. Мысли: я не готова принимать эти плоды. Задаю себе вопрос: когда я буду готова собирать эти плоды? И ко мне приходит осознание, что я не достойна принимать эти плоды. Моя тема – «Я достойна», а осознание, что я не достойна плодов, которые сама нарисовала. Все достойны, а я нет. Но почему? Я начала плакать, внутри чувствую напряжение. Вижу образ себя: я маленькая девочка и я чувствую себя плохой. На шкале от 0 до 10 сейчас моя самооценка 0. Мне страшно. Я хочу ее поднять. Вижу снова образ: я маленькая девочка и я плохая. Я понимаю, что я не понимаю, почему я решила, что я плохая.... Вижу маму, она мне сказала, что я плохая, и я это приняла за правду! Мне все вокруг говорят, что я хорошая и талантливая, а так как мама сказала, что я плохая, значит я плохая. Поднимается злость на маму. Я осознаю, что она это сказала в каком-то ее эмоциональном состоянии. И ее злость, ее агрессия перешли на меня. В тот момент у нее была низкая самооценка, и она меня унизила, так как в тот момент у нее была низкая самооценка. Я понимаю, что для начала мне надо поднять ее самооценку. Я подхожу к маме и говорю: ты хорошая, ты самая замечательная мама на свете, ты все делаешь правильно, и я тебя люблю. После этих слов я вижу, что я выросла и я уже не маленькая девочка. Я выросла по своей осознанности, я вышла из состояния жертвы. У меня поменялось состояние. Чувство радости. Я поняла, что много требовала от мамы, считала что она должна быть идеальной и все говорить и делать идеально. Я осознала, что она человек и так же, как и остальные, идет своим путем и совершает ошибки. Я позволила ей быть несовершенной и совершать ошибки и тем самым позволила себе быть несовершенной и совершать ошибки. У меня слезы радости! Теперь захотелось рисовать листочки на большом дереве! Оно ожило, возродилось. После этого мне захотелось нарисовать корзиночки под деревом, а в них плоды. Захотелось

поделиться яблочками с другими людьми! Захотелось праздника! Я стала срывать яблоки с дерева и делиться с другими людьми, и произошло чудо! На месте сорванных яблок сразу же вырастают новые плоды. Я спросила, какой у меня теперь уровень самооценки, и на шкале от 0 до 10, она поднялась до 10!

3.4.2. Архетипирование. Я выбрала фиолетовый цвет – цвет роста, духовности, интуиции, ввожу его снизу вверх, он поднимается по столбу, наполняя дерево. Потом беру зелёный карандаш – весна, легкость, развитие. Желтый – осознанность, радость, солнце. Наполняя рисунок цветами, у меня поднялось настроение, чувствую прилив энергии. Образ – праздник – много людей, и все радуются и танцуют. Мысли – как радостно делиться с другими людьми из состояния наполненности.

3.5. Линии поля. Выделила 3 линии поля у меня на рисунке дерева, нарисовав линии поля, почувствовала свою силу, свою уверенность. Линиями поля я еще больше усилила структуру дерева. Смотрю на корневую систему своего дерева, какая она сильная, это мой ресурс. А из чего состоит этот ресурс? И тут я понимаю, что ресурс – это я! Это мои знания, мой жизненный опыт, моя энергия, мои желания. Понимаю, что все, что я делаю, я делаю правильно, и мне уже не важно мнение других людей. Моя самооценка выросла ещё больше! Я чувствую свое достоинство, и я достойна всего самого лучшего!

3.6. Фиксация. Я выделила самый большой шар на большом дереве. Это Шар, который мне подарил ангел. Образ: я держу в руках шар и делюсь им с другими людьми, отдаю шар одному человеку, и в моих руках сразу же появляется новый шар. У меня выступили слезы радости. Если делаешь дары другим людям, источник, из которого возникают дары, безграничен так же, как и мои деревья! Я собираю плоды, и на их месте вырастают новые. Так же и Вселенная неограниченна в своём изобилии.

3.7. Стилизация. Мне хочется добавлять яркие цвета, чтобы деревья заиграли новыми красками! Я осознала, что я сама для себя ресурс, и я благодарна себе за свои таланты, за то, где я сейчас нахожусь, за то, что у меня есть. Ко мне пришло осознание, что мне не надо ждать любви и поддержки окружающих. Самое главное, что я достойна любить саму себя. Мне очень нравятся корни – это мой ресурс, и у него такая глубина, о которой я даже раньше не подозревала.

3.8. Тема 2. 0 Я написала 21 слово. Написала слова, которые раньше никогда не писала – планы, стремление, творческая энергия, бесконечность,

и мне пришла в голову новая тема: «Я ресурс».

Ставлю для себя намерение действовать: я буду проводить сессии нейрографики, и так как я смогла помочь себе, я смогу помочь другим людям.

Ценность сессии

Я подняла свою самооценку с 0 до 10! Я осознала, что люблю себя, достойна любить себя и достойна принимать любые дары.

Благодарность.

Я благодарна себе за то, что проделала такую внутреннюю работу и Павлу Пискареву за то, что он подарил нейрографику всему миру.



Заключение.

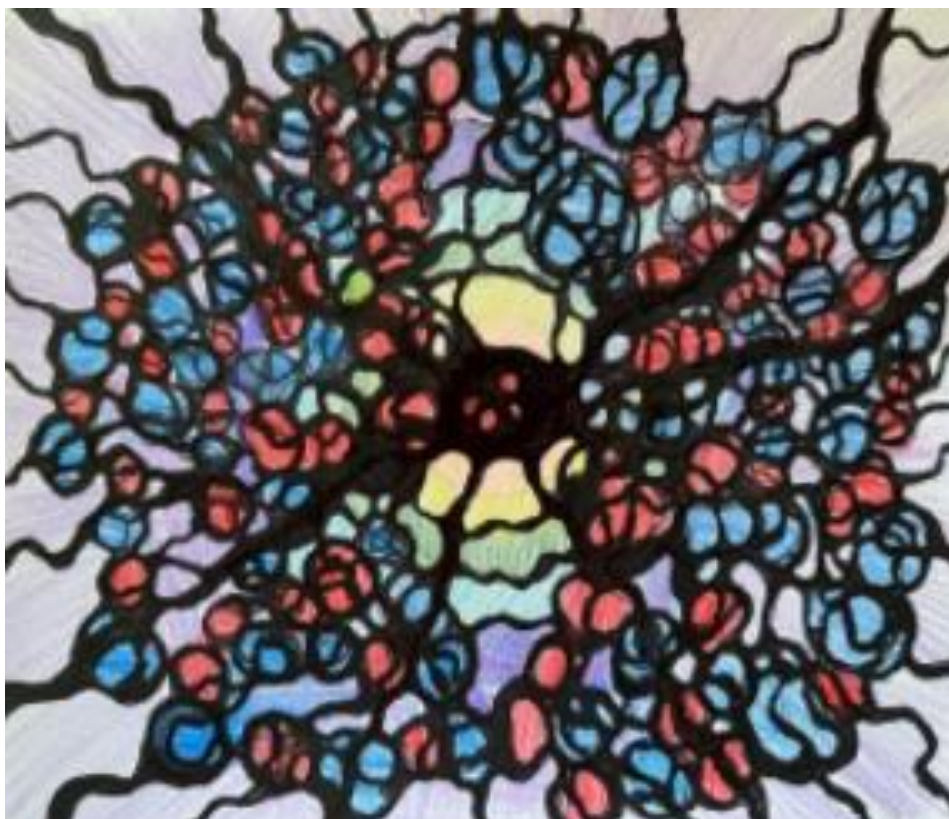
Ноябрь 2023 г. Заканчивая написание эссе, я понимаю, что обучение подходит к концу, больше не будет удивительных еженедельных встреч с Павлом Пискаревым, и мне становится немного печально, как на выпускном после окончания школы. При этом я понимаю, что у меня начнётся новый период жизни, и я смогу делиться этими удивительными знаниями с другими людьми и способствовать их внутренним трансформациям, быть более счастливыми. Я понимаю, что основная цель – это быть счастливыми и осознанными. Ведь человек, который счастливый и осознанный, никогда не причинит боль и страдания другим людям или животным, никогда не начнёт войну, ему не надо будет доказывать свое превосходство.

Я заканчиваю писать эссе в состоянии огромной благодарности Павлу Пискареву, супервизорам, учителям и всему Институту психологии творчества.

[Ссылка на дипломную работу Накан Inga в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Увеличение финансового потока.



Тема: Продолжительность жизни.

