



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Kolbin Yuliya

Супервизор:

Ounrou Angelina

Тема:

Нейрографика в моей жизни

Оглавление

Kolbin Yuliya	2
Нейрографика в моей жизни	2
Как всё начиналось.....	2
Соппротивление.....	2
Точка смерти	5
Моя самая заветная мечта	7
Жить в потоке	8
В заключение.....	10
Работы.....	12

Как всё начиналось

Нейрографика открыла мне новый мир познания себя и проектирования моей жизни, моей реальности, моих желаний. Всё началось неожиданно и совершенно случайно. Хотя я теперь уж точно знаю, что случайности не случайны! Так вот, я увидела рекламу про бесплатный интенсив проработки сферы денег с помощью Нейрографики. Ничего особо не понимая, но следуя за инструктором, я с любопытством рисовала свою первую картину и диву давалась, про какую рефлексию она рассказывает. «У меня всё спокойно, мне просто надо больше денег» – простой на первый взгляд запрос, зачем рефлексия?



Тот самый рисунок на моём первом интенсиве

Понимание, что такое рефлексия, пришло в момент, когда я не смогла зайти нейрографической линией в фигуру родителей. «Это всего лишь фигура, я просто рисую, в чём дело?» – спрашивала я себя, рыдая над рисунком. С большим трудом и после потопа слёз я зашла линиями в фигуру. С улыбкой отметила, когда на этапе скругления пришло облегчение и много выдохов. С гордостью я смотрела на свою работу, и мне казалось, что в тот момент я самый искусный художник на планете! Я была в восторге! И Вселенная мне ответила: в этот же день мне позвонил папа. Для меня это было из области невероятного! Этого не происходило до этого никогда, и это не преувеличение. Как-то так повелось, что во взрослой жизни всё общение шло через маму... И вот тут я поняла: Нейрографика – это глубокий инструмент, и в него стоит вложиться и начать прорабатывать всё то, что лежит на поверхности или скрыто в недрах бессознательного. От всей души благодарна Оксане Авдеевой, которая познакомила меня с Нейрографикой через свои интенсивы и мастер-классы. Благодаря ей, я сегодня заканчиваю обучение на курсе «Инструктор Нейрографики + Эстетический Коуч».

Соппротивление

Помимо бесценных трансформаций, которые я осознала или прожила за время обучения на курсе. Соппротивление – первое, с чем я столкнулась. И если сознательное сопротивление и страхи я понимала, что такое: например, мой страх плавать. Этот страх ограничивает многие удовольствия в моей жизни: snorkлить с детьми, нырять, плавать в океане и т.д. Страх плавать, а

правильнее сказать, страх утонуть, настолько силён, что я даже на уроки плавания боюсь идти. Со стороны может показаться смешным: ну что может быть страшного в уроках плавания?! А вот такой глубинный страх может перекрывать всякую логику и здравый смысл. То есть с сознательными страхами мне было многое понятно. А когда проявились бессознательное сопротивление, глубинные страхи и незаметные глазу установки – вот тут был сюрприз, который я распаковывала первую половину обучения.

Бессознательное сопротивление – это как невидимый, неосязаемый, неосознанный барьер, ограничивающий наше восприятие мира таким, какой он есть, влияя на наше личное, профессиональное, материальное и духовное развитие. Эти оковы формируются глубоко в нашем подсознании, передаются с родовыми программами и закладываются социумом. И каждый раз, когда бессознательное сопротивление проявляется – это сказывается на наших реакциях и решениях. Именно так и было со мной. Самое большое первое сопротивление поджидало меня на первых супервизиях. Как клубок, внутренние сопротивления повлияли на весь аспект моего обучения в первые недели. «Хорошая девочка Юля», а значит «следуй строго за учителем», и к этому добавился и страх (или даже запрет) ошибиться, выполняла каждое направление: здесь провёл Мастер и я здесь провела, так сказал и я так сделала.

Вроде звучит правильно – я же на обучении. Да, это так, я обучаюсь, но я упустила всё самое главное и саму суть преподаваемого материала на объясняемых уроках. Слушая первые супервизии, во мне поднималось раздражение, обида, злость, и мне казалось, что я стала такой малюсенькой и хотелось бежать-бежать без оглядки куда-нибудь. Страх критики добавил масла в мой клубок установок, и всё вспыхнуло и завертелось в моей голове. Жар, чугунная голова, бессонная ночь и два дня переписки в общем чате инструкторского курса – вот так это выглядело в реальности. На ответы «у вас сопротивление, подышите, порисуйте АСО, у вас замечательные супервизии» мой мозг ставил глухую стену, и я просто не воспринимала то, что говорят.



Мой первый рисунок по алгоритму АСО на курсе

Мне казалось, что мои реакции были полностью оправданы. Когда на второй день подключилась Лариса Пашина, то у меня стали закрадываться

сомнения, что может быть дело не в супервизиях... Спасибо Ларисе, что именно об неё у меня прошло первое сопротивление. Три дня отдыха от уроков, от рисунков, от Нейрографики помогли мне найти равновесие, увидеть свой глубинный страх и ещё раз пересмотреть супервизии уже по-новому.

Бессознательное сопротивление и страхи противостояли стараниям и стремлению обучаться у Мастера на Инструкторском курсе. Проходя через сопротивление, добровольно идя в него и проживая, мы получаем ключ к облегчению и освобождению. Понятно, что, набрав страхов и установок за 20-30-40 и больше лет, мы не проработаем всё за один рисунок.

Но, рисуя и соглашаясь идти в сопротивление, мы раз за разом убираем тот или иной пласт, что, в свою очередь, позволяет нам идти туда, куда ведёт нас Вселенная и куда мы не ожидаем себя увидеть. Чтобы понять и преодолеть сопротивление, нужно в первую очередь осознать, увидеть и принять его существование. Как можно его увидеть? В наших негативных проявлениях, реакциях и эмоциях. Как в моём примере, я была уверена, что мои негодования оправданы. И только пройдя через сопротивление, поразмыслив, прорисовав Алгоритм Снятия Ограничения, я приняла, что это что-то во мне. Это я так реагирую, потому что во мне есть конкретному негативу, как крючку, за что зацепиться. Крючок, который торчит из меня, цепляется за внешний мир и за то, что в нем происходит. Получается, я сама зацепилась и сама среагировала, но со стороны нам кажется, что просто несправедливая ситуация, и мы продолжаем возмущаться.

Как я уже сказала, первым и ключевым моментом является осознание, что у меня есть установки и страхи, и они негативно влияют на мою жизнь. Это требует смелости и достаточно проявленной Взрослой Позиции. Следующим шагом является проработка сопротивления и выход через него вперёд. И здесь нам приходит в помощь Нейрографика! Самый первый принципиальный алгоритм нацелен именно на это. Алгоритм Снятия Ограничения работает с нашим подсознательным через Выброс/Катарсис, и, следуя по шагам Базового Алгоритма, мы проходим сопротивление и выходим на что-то новое. Наша Тема 2 – то, к чему мы пришли благодаря проработке. Одна из прелестей Нейрографики – это то, что «мы не обязаны устраивать душевный стриптиз». Нам не обязательно сидеть годами в терапии, проживая с разных сторон события, которые повлияли на формирование внутренних цепей и оков. Конечно, безусловно, есть ситуации, которые требуют работы в терапии. Но мы здесь не занимаемся терапией, мы помогаем людям проходить через сопротивления и проектировать свою реальность, воплощая в жизнь свои желания. Проработка сопротивления требует от нас терпения,

Kolbin Yuliya. Нейрографика в моей жизни.

любви к себе, понимания для чего я это делаю, и готовности к переменам. Нейрографика предлагает нам отправиться в это путешествие вглубь себя, которое будет открывать болезненные и неприятные моменты. Не очень-то приятно было осознавать, что во мне сидит страх критики, да ещё и таких размеров!



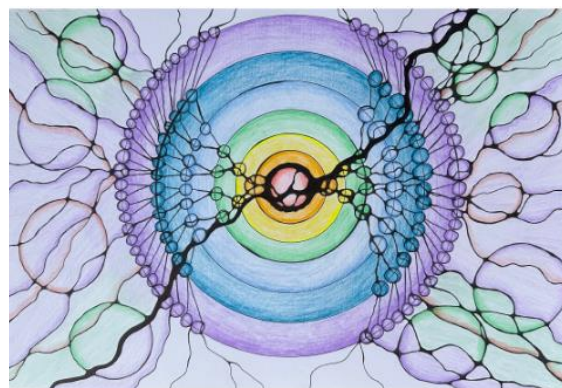
Но осознание, желание идти в сопротивление и преодоление внутренних установок открывает нам возможность для личностного роста и для проектирования нашей реальной жизни, воплощая все наши смелые мечты!

Точка смерти

Точка Смерти – это, как я теперь понимаю, этап в Пути Героя. Этот этап является ключевым и ознамёывается внутренними испытаниями, хотя и внешние тоже могут проявиться. В Мандале Героя это 6-й этап, как раз посередине Пути. Герой должен пройти Точку Смерти – самое серьезное своё испытание. Свою точку смерти я не могла пропустить, не заметить, не узнать.

Мандала Рода пришлась на середину моего обучения. Работа сложная, глубокая и эффективная, если применять правильно и с уважением. Именно на ней у меня начались сильные телесные сопротивления, что пришлось остановиться после БА пункта 3 вокруг меня стали происходить тоже

неприятные вещи, эмоционально я погружалась всё ниже и ниже. В период Точки Смерти происходит что-то, что заставляет Героя пересмотреть ценности, своё видение мира и отношение к миру. Здесь проявляется сила характера. Как будто на перепутье судьбы, Герой сталкивается лицом к лицу со своими страхами, сомнениями, негативными



НейроМандала Рода

установками, что может привести к большей утрате веры в себя. Ещё не осознавая, что я нахожусь в Точке Смерти, я думала: «Ну всё, сейчас полегчает, это просто хандра». И когда я точно была уверена, что можно потихоньку выплывать, случилось непоправимое. И это одно непоправимое остановило меня полностью. Всё замерло. Это перевернуло мой мир. Я была лицом к лицу с неизбежным, и ничего не оставалось, кроме как прожить это, дать этому место, позволить себя трансформировать. «Дыши, дыши, выдыхай...» – эти слова я повторила, наверное, миллион раз за те несколько недель. Мне было странно просыпаться и осознавать, что мир продолжает жить, любить, радоваться, делать, творить, когда у меня в душе была кромешная тьма. В какой-то момент я вспомнила поддерживающий вебинар Екатерины Сорокиной, в котором она поделилась своим опытом прохождения Точки Смерти. Огромная ей за это благодарность!

Четвёртая сердечная чакра Анага-Хрда́йя – именно из неё Екатерина проходила этот непростой этап. Расположенная в области сердца, четвёртая чакра является центром гармонии, душевности, любви и сочувствия. Символизирует баланс и служит мостом между физическим, тремя нижними чакрами, и духовным, тремя верхними чакрами. Если сердечная чакра открыта, она позволяет энергии свободно циркулировать, что помогает создать внутри состояние покоя и равновесия. Прокрутив в голове и поразмыслив, я приняла решение проходить свою Точку Смерти осознанно из четвёртой чакры. Во время одной из работ по Нейрографике мне пришла мысль пересмотреть фильм «Ешь, Люби, Молись» – там я должна была найти ещё одну подсказку. И я её нашла! Это было то, что мне надо было услышать. Целитель на Бали по имени Кетут сказал такую фразу в непростой для героини момент: «To lose balance for love is part of living a balanced life», в переводе «Потерять баланс из-за любви – это тоже часть проживания сбалансированной жизни». Дышать. Просто продолжать дышать. Из-за любви сейчас в миллион раз темнее, и именно из позиции любви я начну потихоньку выходить к свету. Побыв в таком состоянии, я вспомнила, что случайности не случайны. Пришел инсайт: Вселенная сопоставила все

ситуации именно так и именно сейчас, чтобы я не пропустила этот важный момент. И пройдя его, я нашла силы в ней, преобразив Точку Смерти в источник вдохновения, так как позволила внутренней трансформации случиться, не сопротивляясь ей. Время. Мне нужно было время, чтобы прожить этот этап. Я полностью доверилась Вселенной и дала себе столько времени сколько потребуется, не волнуясь об отставании в учебе. Я проходила этот этап из позиции душевности и гармонии прежде всего с самой собой. Прошло несколько недель, и в середине сентября я начала чувствовать, что моя крошечная тьма начинает рассеиваться.

Моей наградой, что является следующим этапом Пути Героя, стала энергия. У меня с каждым днем прибавлялось всё больше и больше энергии. Какого же было моё изумление, когда я узнала, что Анастасия Анисимова как раз в это время работала над новым курсом по проработке рода. «Вот оно! То, что даст мне ещё больший толчок и полностью поможет мне перейти из этапа Точки Смерти в этап Награды». С огромной благодарностью к Анастасии, начав курс в конце сентября, я начала замечать, как я разгоняюсь. Уроки по Нейрографике укладывались в моей голове сразу по полочкам, слова и мысли Мастера Павла Пискарёва были понятны, рисунки и описания давались мне открыто, без напряжения. И сегодня, в конце октября, я полностью догнала обучение и работаю над дипломами. Я благодарна Вселенной за прохождение этого этапа. Я многое осознала, многое проработала, занимаясь разными практиками, рисуя разные алгоритмы и коуч-модели Нейрографики и пробуя новые тренинги.

Моя самая заветная мечта

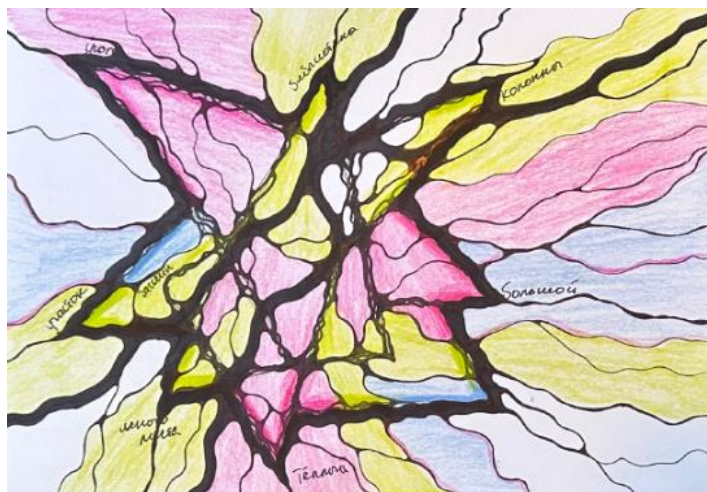
Во многих работах я так или иначе возвращаюсь к своей заветной мечте. Будь то эффект в алгоритме SCORE, или фиксация в Множественном экстазе, или Нейроскетчинг объекта. Мой Дом. Мне кажется, я знаю его до мелочей: что, где и как будет стоять. Какой будет вход. Какая будет собака. Какие цвета будут преобладать. Но всё это представлялось мне недостижимым. Моё внимание, мой взор постоянно был устремлён на негатив: экономика плохая, денег нет, перспектив нет, энергии нет, я живу в квартире, и так далее. Это становилось невыносимым – мечтать о доме. И обычно мои мечтания и грезы заканчивались вздохами, слезами и внутренним подтверждением, что «нечего мечтать, это не сбудется». В своей квартире я тоже находила только то, что мне не нравилось: не такая кухня, не такая ванная, не такое ещё что-то. И вот в такой детской позиции, что кто-то придет и решит это за меня, или на меня просто свалится Дом, я жила очень долго. Что же поменялось? После многих работ, напрямую или

вскользь затрагивающих Дом, ко мне неожиданно пришло озарение! «Подожди-ка, но ведь даже если на меня свалится Дом, и я в него заеду, там же будут просто стены! Да, красивые стены, но стены! А обставлять, украшать и создавать уют буду всё равно я... Так, минутку, а что мне мешает сейчас создать тот уют, который я так желаю видеть в своем доме?!» У меня было ощущение, как будто я проснулась!..



НейроСкетчинг Мой Дом

Я совершенно по-другому посмотрела на свою квартиру, увидела столько всего что я могу сейчас, сегодня, завтра изменить. Я могу создать себе очень стильную ванную комнату. Она будет намного меньше, чем в моем Доме Мечты. Но она будет уютной, и каждый раз я буду получать огромное наслаждение, принимая ванну с пеной. И вот так, шаг за шагом, рисунок за рисунком, осознание за осознанием, я теперь твёрдо верю, что в скором времени у меня будет мой Дом!



НейроЦель Мой Дом

Жить в потоке

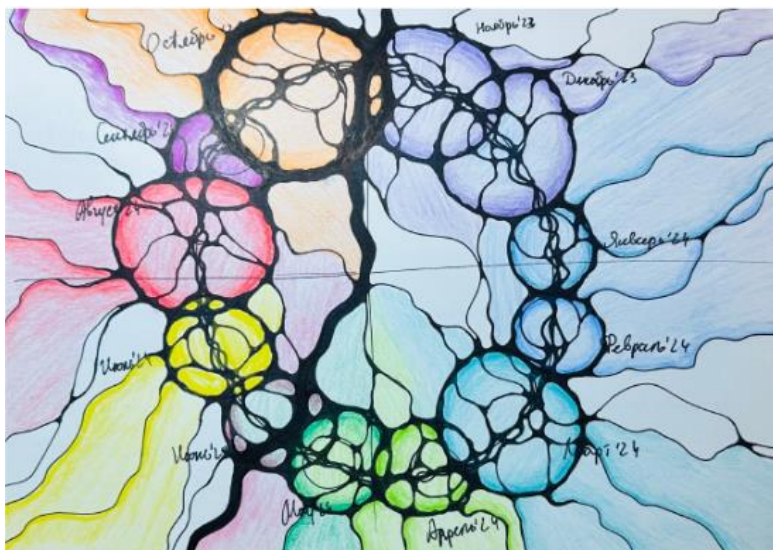
Это удивительное ощущение, когда ты находишься в потоке. Иногда это кажется волшебством!! Но что это значит – жить в потоке? Прежде всего, мне кажется, это признание того, что мир непостоянен, изменчив, и наша жизнь на этой планете неразрывно связана с этой динамикой изменений. За признанием следует доверие. Доверие Вселенной предполагает отпускание контроля. Отпустить контроль – это тяжело. Почти невыносимо. Но только почти. Я точно знаю, что это возможно! И когда мы отпускаем контроль, снимаем корону, что знаем лучше, чем Создатель или Вселенная, мы разрешаем событиям случаться вокруг нас. И это происходит так естественно, экологично и красиво, будто мерцающая искрами вода в потоке, что начинает казаться волшебством. Доверие Вселенной также подразумевает умение слушать своё внутреннее «я», доверять тем откликам, которые посылает нам

наше тело, мысли, бессознательное. Прокачивание этого навыка происходит в отслеживании рефлексии на каждом этапе Базового Алгоритма. Мы отслеживаем Образы, Ощущения, Смыслы, Эмоции, когда рисуем Нейрографику. И чем более внимательны мы в отслеживании рефлексии в рисунках, тем более чувствительны мы к внутреннему «я» и подсказкам Вселенной в реальной жизни. Это не значит, что мы не ставим целей и не планируем наше будущее. Совсем наоборот! С помощью Нейрографики мы проектируем нашу жизнь, но при этом мы делаем это осознанно и с пониманием того, что не имеем абсолютного контроля. Мы открыты к жизни, ко Вселенной, к её поворотам. И именно так, вместе, мы воплощаем наши мечты в реальность!



НейроКонтакт Отпусти Это

Я начала замечать, как вокруг меня выстраиваются те или иные события, чтобы провести меня дальше на моем пути. Приведу один из последних волшебных моментов (про один я уже рассказала выше, тот самый курс, который мне нужен был в тот самый непростой момент): мне нужен профессиональный микрофон, чтобы записывать первые маленькие видео-уроки по Нейрографике. Открыв Гугл, я поняла, что совершенно ничего в этом не понимаю. Не ударяясь, как раньше, в негативные эмоции, я просто решила, что выберу время в конце недели и спокойно выберу, что мне надо. Правильный шаг, приобретение микрофона, и правильная реакция, спокойное принятие, сделали своё дело, и Вселенная наградила подарком. Подарком? Да-да, подарком! Как оказалось, именно в эти же дни моя старшая дочь тоже искала микрофон и тоже профессиональный для записей с друзьями. Представляете моё изумление, когда она принесла мне показать, какой классный микрофон она купила! Теперь у нас дома есть профессиональный микрофон, и я могу двигаться



НейроТайминг Ожерелье Времени

дальше в своих планах. Волшебство!

Жить в потоке – это доверять Вселенной, принимать то, что идёт и спрашивать: «А про что мне эта ситуация?». Это не про пассивное наблюдение! Это про активное участие в течении жизни со всеми её поворотами и водоворотами. Это про быть открытым к чудесам и волшебству, возможностям и неожиданностям. Это означает, что мы добровольно отказываемся от жёстких стереотипов, установок и находим радость и красоту во всём, что нас окружает. И если суммировать, это путь к гармонии с собой, со Вселенной и с миром, который нас окружает.

В заключение

С улыбкой вспоминаю, как я знакомилась и проходила свои сопротивления в первой половине обучения, как меня триггерило каждое малейшее изменение. Будь то изменение в расписании, в формате Геткурса, в правилах, даже новый цвет на платформе меня цеплял. Я помню, как говорила: «ИПТ точно смастерит из меня Мастера по Дзену, как можно столько изменений спокойно принимать, о каком спокойствии может идти речь!!!». Печатаю эти строки и смеюсь. Сейчас мне так смешно смотреть назад, по-доброму смешно, на себя ту с колючками. Сегодня я уже далека от тех колючек. Я, конечно же, ещё не Мастер по Дзену, но огромный внутренний путь в этом направлении я проделала. Я вижу реальные результаты!

На перенос уроков последнего принципиального алгоритма я просто замерла на первое время, так как мой сценарий в «бей, беги, замри» чаще проигрывается как «замри». И сразу скontaktировала с куратором, чтобы решать вопросы «что будем делать? когда теперь на проверку сдавать диплом? и т.д.». Другими словами, я после полученной информации не разозлилась, не ударились в панику. Да, немного стрессовое состояние, но я сразу перешла в конструктивную фазу «что делать». Какая огромная разница в моих реакция между началом учебы и сейчас, за несколько недель до сдачи дипломов!

За последние 8 месяцев я в корне пересмотрела, как я рисую Нейрографику, как я живу и реагирую. И вся эта трансформация во мне произошла благодаря Нейрографике! Взяв в руки маркер в мае 2022 года, я и предположить не могла, что буду учиться на 8-м «бессмертном», как его окрестил Павел Пискарёв, потоке Инструкторского курса в Институте психологии творчества. Я меняюсь, у меня открываются новые возможности, появляются новые учителя на моем пути, и я чувствую уверенность в

Kolbin Yuliya. Нейрографика в моей жизни.

правильности выбранного пути! Огромная благодарность Павлу Пискарёву и Институту психологии творчества за бесценные знания в Нейрографике, которыми они делятся с миром!

[Ссылка на дипломную работу Kolbin Yuliya в авторском стиле](#)

Работы

Тема: НейроЦель. Фигура результата.



Тема: Линия времени.

