

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

НЕЙРОГРАФИКА СУБЪЕКТИВНО

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Tatiana Swiderska

« 28 » августа 2024 г.

Выполнил Katarzyna Kordiuk

« 28 » августа 2024 г.

2024 г.

НЕЙРОГРАФИКА СУБЪЕКТИВНО

Мысли, размышления и выводы после завершения всех учебных модулей (девяти принципиальных алгоритмов) курса «Инструктор Нейрографики».

Аннотация

Целью дипломной работы «НейроГрафика субъективно» является:

1. Представление ключевых, с точки зрения автора, алгоритмов, которые привели к самым впечатляющим изменениям.
2. Установление НейроГрафики как одного из путей личностного развития, а также инструмента, применимого в коучинге и консультировании.
3. Рассмотрение НейроГрафики в контексте имеющихся знаний в областях:
 - Личностное развитие
 - Квантовая физика
 - Функции мозга

Оглавление:	стр.
Введение	3
Перемена первая: физические ощущения, убеждения и кот. Алгоритм: Нейропортрет.	4
Перемена вторая: семейные отношения – удивления и открытия. Алгоритм: Мандала рода.	6
Перемена третья: всё есть волна. Нужно лишь найти подходящий поток. Алгоритм: Этапы жизни.	7
Заключительные размышления и рефлексии.	10

Введение

Курс Инструктора Нейрографики стал для меня своего рода мономифом. Это не было простым путешествием. Оно изобиловало множеством поворотов и неожиданных событий. Не раз мне хотелось всё бросить. Я боролась с усталостью, фрустрацией, кириллицей, календарём. Переводы рефлексий выводили меня из равновесия. Я записалась на два курса русского языка и оба бросила, решив, что рассказы о том, как меня зовут, чем я занимаюсь, где живу, во что одеваюсь и что ем, никак не помогут мне лучше понять, о чём идёт речь на курсе. Я решила, что быстрее вспомню язык, слушая вебинары и другие записи. Так и произошло. Вооружившись электронными переводчиками, я слушала, рисовала, писала рефлексии.

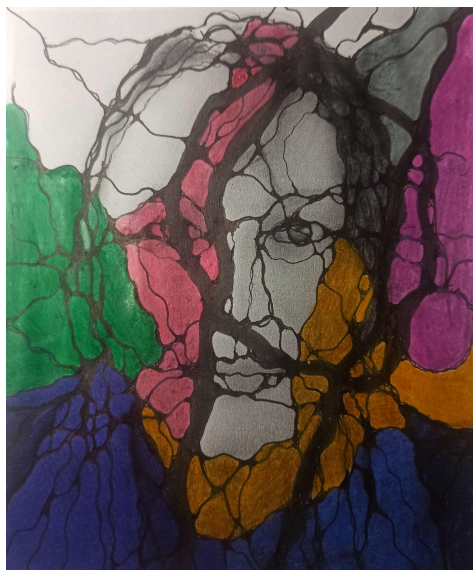
Алгоритм за алгоритмом я погружалась в мир нейрографики. Девять алгоритмов, множество рисунков — и вот я подвожу итоги этого путешествия.

Каждый алгоритм был открытием. Каждый был важен. Каждый приводил к изменениям. Некоторые из них были поразительно удивительными, как, например, Нейроколот, где я ожидала совершенно другого содержания, но меня пленили алгоритмы с использованием концепции пяти элементов в шестидесятилетнем цикле, или Нейроконтакт с использованием элементов транзактного анализа. Два рисунки: Экстаз (алгоритм нейроцель) и Быстрое рисование (алгоритм нейроскетчинг) привели меня к крайней фрустрации и гневу. Мне пришлось столкнуться со своими внутренними демонами, такими как: где инструкция, какой шаг алгоритма, как найти порядок и гармонию в гуще из сорока наполненных кругов.

Как среди всех важных алгоритмов найти те, что были самыми важными? Какие изменения были наиболее значительными? Какие дали мне больше всего? Методом исключения я выбрала десять, затем пять и, наконец, три алгоритма: Нейропортрет, Родовая Мандала и Этапы Жизни. Мои вехи, *crème de la crème* всех алгоритмов. Я представляю их очень субъективно, воспользовавшись тем, что меня не ограничивают четыре пункта рефлексий, а форма эссе позволяет мне выйти на широкие просторы рассуждений и размышлений, не всегда тесно связанных с основной темой.

Изменение первое: физические ощущения, убеждения и кот.

Алгоритм: Нейропортрет



Рабочее название этого алгоритма я дала себе как «Портрет Дориана Грея». Я смотрю на это лицо и вижу всё, что подавляла в себе: злость, разочарование, горечь, печаль, отчаяние, безнадежность – всё это видно как на ладони. Я знала, что эти чувства живут во мне, но я постоянно игнорировала их, сосредотачиваясь на делах, задачах, которые нужно было решать, а их становилось всё больше и больше. И я всё легче раздражалась, всё сильнее злилась.

Смотрю дальше и вижу внутренний конфликт, внутреннее раздвоение, чувство вины за то, что не справилась со всеми задачами, которые сама себе поставила. Восточные влияния отца и западные мамы, романтизм и прагматизм, хаос и организация всегда были в конфликте внутри меня, две зодиакальные рыбы, плывущие в разных направлениях, а я между ними, как тот самый блин между молотом и наковальней.

Смотрю дальше и вижу негативные семейные шаблоны. И свои претензии к себе за то, что я их повторяю, за то, что они словно цепи, которые тяготят.

Смотрю на это лицо на рисунке и вижу, что оно впитало в себя всё это – с каждой нейролинией, с каждым изгибом, с каждым цветом. Помню, как сомневалась, проводить ли линию поля через середину лица, но это стало точкой в завершении. Я начала дышать.

Есть одна индейская притча о белом и черном волке. В популярной версии говорится, что вырастает тот волк, которого кормишь. Эта притча заканчивается рекомендацией кормить белого волка, а второй, черный, просто умрет от голода. Но есть другая версия, гораздо менее известная, но для меня более правдивая, которая гласит, что нужно кормить обоих волков. Потому что черный волк, не получая пищи, вовсе не умирает от голода, а продолжает жить,

становясь всё более голодным, всё более злым, и чем больше он голоден, тем злее и труднее его будет контролировать. И когда он наконец вырвется на свободу, такой голодный и злой, он станет демоном и уничтожит всё на своём пути. Этим портретом я накормила своего черного волка до сыта. После завершения работы у меня было ощущение, будто кто-то снял с меня мешок с камнями. Все, кто видел меня после работы, говорили, что я помолодела на 10 лет. И, что немаловажно, меня перестали раздражать концерты моего кота, который умеет кричать, как одержимый, с голосом, раздражающим, как звук скрежета пенопласта или ножа по стеклу, только в сто раз громче.

Так что же на самом деле произошло? Куда я пришла благодаря этому рисунку? Что во мне переключилось, что, во-первых, все эти чувства, терзания, негативные эмоции вышли наружу, а во-вторых, они дематериализовались? Как будто само их проявление решило проблему. Нейрографика каким-то образом создала мост между интеллектуальным знанием на уровне новой коры головного мозга о том, что человек имеет право на все чувства, включая злость, и подсознательным убеждением, что злиться нельзя, скрытым так глубоко, что я была уверена, что его больше нет.

Мышцы, удерживавшие эти чувства, расслабились. Эмоции были освобождены. В теле появилось чувство легкости и простора. И вся энергия, которая до этого момента использовалась, чтобы держать мышцы в напряжении, практически в состоянии замороженности, была освобождена.

Ощущение, что я полна энергии, сохраняется постоянно. Эта энергия в моем распоряжении. Я хочу сделать всё возможное, чтобы она больше никогда не была заперта.

Подводя итог первому изменению, что я получила:

1. Немедленное изменение убеждений на подсознательном уровне на гораздо более здоровые. Я продолжаю осознавать их в разных ситуациях, но некоторые уже чётко определены. Приведу два примера:

а) Из: «злиться нельзя» на «зачем злиться? Это бессмысленно, это ничего не даёт».

б) Из: «нужно подавлять печаль, отчаяние» на «я чувствую, я не убегаю». С этой печалью связана такая история, которую красиво рассказала Исабель Койшет в фильме «Жизнь, скрытая в словах». Если человек запирает в себе слишком много слёз, он боится начать плакать, потому что эти слёзы могут затопить весь мир. А если плачешь сразу, то максимум можно залить пол. А с залитым полом справится любая швабра.

2. Две рыбы начали плыть в одном направлении, и это наиболее заметно в том, что хаос стал более организованным. Уверяю, это возможно, независимо от того, как сильно эти два слова кажутся противоположными.

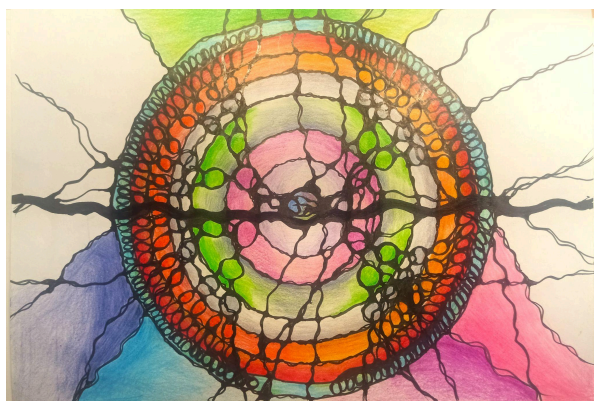
3. Я помолодела, у меня расслабился живот, и спина стала прямее. Я хожу легче, не топаю так. Я знаю это, потому что не менее десятка человек сказали мне об этом.

4. У меня стало значительно больше энергии.

5. Кот гораздо меньше устраивает скандалы.

Изменение второе: семейные отношения – удивления и открытия.

Алгоритм: Мандала рода.



На мой взгляд, это один из самых мощных алгоритмов. Я назвала его для себя «глазом рода». Эта мандала имеет для меня особое значение, потому что она тесно связана с Хуной и гавайской культурой, которая мне очень близка. В этой культуре предки играют важную роль. Их всегда просят о поддержке, они всегда присутствуют. Они стоят позади. Отец справа, мать слева. За ними – бабушки и дедушки, потом прабабушки и прадедушки, и так далее. Здесь, в мандале, сторона отца справа, а матери слева как будто стоят в оппозиции друг к другу. Я вынуждена была начать этот рисунок заново, потому что в первом варианте семья со стороны матери заняла более 2/3 круга. Это прекрасно отражает мои семейные отношения. Семья мамы всегда была ближе, известнее и любимее. Отец не особо много рассказывал о своей семье, хотя она тоже очень хорошая. Этот дисбаланс был очень заметен во время рисования. Это было моё первое удивление.

Я рисовала кружочки, и каждый из них был каким-то моим предком или предшественницей. И вот, как гром среди ясного неба, появилось второе удивление. Рисуя кружок, я чувствовала, я знала, каким был этот человек — был ли он удачливым, хулиганом, было ли его жизнь лёгкой или тяжёлой. Подобные переживания я испытывала во время расстановок по Хеллингеру, но не думала, что рисование мандалы рода даст такой эффект. Мои предки стали для меня реальными. У них были свои взлёты и падения, радости и печали. Они жили полной жизнью или выживали. Я чувствовала каждого из них. Возникла связь совершенно необычного качества. Этот кружок — это тот предок, расточитель, который проиграл всё состояние в карты, а тот кружок —

это тот, кто босиком вернулся с русско-японской войны. Я долго рисовала эти кружочки. За мной больше не стоят безымянные тени. За мной стоят люди.

Я думала, что это волнение уже ничем не превзойти, но мандала приготовила для меня ещё один сюрприз. Я заканчиваю размышление, глубоко тронутая. Через какое-то время иду спать, и вдруг просыпаюсь ночью с мыслями о моих родителях. Я чувствую, как им было трудно, насколько они были разными, как они не понимали друг друга, но также как они любили друг друга. И как они любили меня. То, что было моей бедой, вечным конфликтом, внезапно становится даром двух любящих людей, которые подарили мне жизнь. Моя точка зрения полностью меняется. Я встаю и достаю старые фотографии. Я смотрю на них внимательно, как никогда раньше. Я вижу радостные, улыбающиеся лица. Я понимаю, как много этой радости живёт во мне.

И я осознаю ещё кое-что. Эти алгоритмы работают постоянно. Неизвестно, чем они ещё могут меня удивить.

На данный момент второе изменение касается моего отношения к семье.

- За мной больше не просто Мать и Отец, а мои родители.
- То, что они были такими разными и передали это мне, является моим удивительным ресурсом. И я вижу, что всегда так было.
- Мой род — это конкретные люди, которые любили, страдали, смеялись, жили.
- Весь мой род поддерживает меня с любовью. Эта любовь — необычайный ресурс.
- Внезапно ко мне стали обращаться дальние родственники.

Рисование мандалы рода оказалось для меня метафизическим переживанием на границе миров. Оно наполнило меня огромной благодарностью.

Изменение третье: всё есть волна. Нужно лишь найти подходящий поток.

Рисунок: Этапы жизни



Всё есть волна. Работая над этим рисунком, я очень чётко ощутила это.

Подход «всё есть волна» впервые предложил французский физик Луи де Бройль. Это фундаментальное открытие означает, что материальные частицы, которые мы обычно представляем себе как маленькие шарики, на самом деле ведут себя как волны с определённой длиной, зависящей от их импульса. Проведённые эксперименты показали, что электроны, которые считались частицами, могут интерферировать друг с другом, как волны, что указывает на их волновую природу. Физик Дэвид Бом в своей работе над квантовой теорией отметил: «Поле – это не что-то внешнее и независимое, а фундаментальный элемент, создающий физическую реальность». Это означает, что вся реальность, которую мы знаем, на самом деле является проявлением различных типов волн – электромагнитных волн, волн материи, гравитационных волн и других. С этой точки зрения, даже то, что мы воспринимаем как твёрдые объекты, на самом деле является результатом интерференции и суперпозиции волн. Ричард Фейнман, один из создателей квантовой электродинамики, подчёркивал, что квантовые процессы можно понимать как обмен информацией между волнами, которые могут интерферировать и создавать сложные узоры: «Вся материя связана с определённой волной – волновой функцией, которая определяет вероятности существования вещей». Утверждение «всё есть волна» отражает одну из глубочайших интуиций современной физики, согласно которой каждая частица и каждый объект в действительности имеют волновую природу. Это означает, что как материя, так и энергия, а также взаимодействия между ними, могут быть описаны как волны, что ведёт к пониманию мира на квантовом уровне как сложной сети взаимовлияющих волн.

Я следила за этими исследованиями на протяжении многих лет, и на интеллектуальном уровне мне известны как их результаты, так и их последствия. Я знаю на уровне новой коры головного мозга, что мой стол и компьютер имеют волновую природу, но они колеблются так медленно, что эта волна практически стоит на месте. И поэтому воспринимается как нечто твёрдое. Интеллектуально я это понимала, но на уровне интуиции, подсознания, убеждений это знание никак не воплощалось в жизнь. Практически оно было бесполезным. Я не понимала, как можно использовать тот факт, что стол, несмотря на его твёрдость, по сути, является волной. Малоактивной, но всё же волной.

И вот здесь происходит тот самый красивый разрыв между корой головного мозга и лимбической системой. Мы думаем одно, а чувствуем другое. И очень часто именно лимбическая система, работающая на уровне подсознания, влияет на наши решения и выборы, которые потом оправдываются на уровне новой коры. Логика должна быть. Она даёт ощущение безопасности и контроля.

И вот во время рисования алгоритма «этапы жизни», чувствуя себя абсолютно в безопасности, потому что контролировала, какие фигуры и где разместить, чтобы спланировать течение жизни, я получила метафорический удар по голове. Не буквально, конечно. В роли метафорического удара выступила вспышка интуиции. Как, спросила я себя, я смогу использовать информацию из

эгрегора? Ведь никто не явится мне, как некое пророчество, чтобы её озвучить. Она придёт ко мне в форме волны. И чтобы её воспринять, мои мысли должны колебаться на той же частоте. БУМ! Внезапно я увидела целые коридоры мыслей разных людей, колеблющихся на одной частоте. Целые группы, даже сообщества. Вот здесь колеблется богатство, а там – бедность. Здесь колеблется счастье, а там – фрустрация. Этот образ закрепился в моём подсознании, вытесняя прежние сомнения и вопросы. Гавайцы, и не только они, все древние культуры использовали эти знания.

Мы применяем её и в наше время. Ищем людей, похожих на нас, потому что именно они обладают потенциалом поддерживать нас и вдохновлять на развитие. Есть люди, которые поднимают нас вверх, помогая расти, становиться лучше, достигать большего. Но есть и те, кто тянут нас вниз, ограничивая наше развитие, погружая в негативную энергию и останавливая на пути к самореализации. Наше окружение оказывает огромное влияние на то, кем мы становимся. Интуитивно мы стремимся к людям, которые вибрируют на той же частоте, что и мы, с похожей энергией, целями, образом жизни и способом мышления. Когда мы оказываемся в среде, которая не соответствует нашим внутренним вибрациям, мы чувствуем себя не в своей тарелке, не на своём месте. В такой ситуации мы либо приспосабливаемся, теряя часть себя, либо бунтуем, пытаясь вернуться к своему естественному состоянию.

Люди, похожие друг на друга, вибрируют одинаково. Если ваши мысли и энергия похожи на энергию окружающих вас людей, вы вместе создаете единое поле, которое может либо поднимать, либо тянуть вниз. Если у вас болотная волна, вы живёте в болоте, если у вас волна открытого океана, вы находитесь в океане. Поэтому так важно осознанно выбирать своё окружение. Наши пословицы, такие как «с кем поведешься, от того и наберешься», напоминают нам, что наше окружение влияет на нашу вибрацию и на то, кем мы становимся. Делая мудрый выбор, мы можем направляться к росту, гармонии и реализации наших истинных целей.

Если взглянуть на нейрографический рисунок, то в нём колеблется не только линия Пискарева. В нём также колеблются цвета и формы. Это комбо влияет на мозговые волны и волны эмоций. Под воздействием нейрографического рисунка человек может начать колебаться иначе, чем раньше, более благоприятно для себя с точки зрения всех возможных аспектов. И может найти сообщества, колеблющиеся схожим образом, что будет способствовать развитию желаемых качеств.

Подводя итог:

- - Нейрографический рисунок может действовать как усилитель. Благодаря этому можно:
 - - Изменить способ колебания своих мыслей и эмоций.
 - - Найти среды и сообщества, колеблющиеся схожим образом.

- о - Найти среду и сообщества, у которых есть то, что мы хотим иметь, проанализировать, как они колеблются, и войти в их поток, используя нейрографический рисунок как усилитель.
- - Нужно следить за тем, как мы колеблемся – как колеблются наши мысли и эмоции. Ключом является осознанность.

Заключительные мысли и размышления.

Подводя итоги. Три ключевых алгоритма, три важнейших изменения, которые стали заметны уже через несколько часов. Это много или мало? Для меня это скачок в другое измерение.

Изменения, которые произошли и продолжают происходить в моей жизни, развиваются и взаимно влияют друг на друга с того момента, когда я нарисовала своё первое, неуклюжее нейродрево в июле 2022 года во время вебинара, проведённого Инессой Ким. Курс Инструктора оказался своеобразным ускорителем, и изменения начали происходить лавинообразно. Иногда они случались слишком быстро. Тогда обычно происходило что-то, из-за чего я прерывала рисование и ждала, пока меня догонит моя душа, совсем как в притче о шерпах – носильщиках в Гималаях, которые, вынужденные американцами идти слишком быстро, вдруг остановились, чтобы дождаться своих душ. После этого, вместе с душой, я возвращалась на нейрографический путь и шла дальше. И вот я здесь. Пишу дипломное эссе. Я всё та же, но другая. Я задумывалась, как назвать это изменение, и думаю, что приблизилась к своей сущности, отбросив по пути всё несущественное, ненужное. Я считаю, что нахожусь на правильном пути, хотя у меня ещё остаётся немало лишнего багажа. Это только начало пути.

Один из моих любимых принципов Гуны, седьмой принцип, Поно, гласит: эффективность — это мера истины. Если что-то работает, значит, это правда. Важно сосредоточиться на том, что приносит результаты. Как говорит третий принцип Гуны, Макиа: энергия следует за вниманием. Нейрографический рисунок привлекает внимание на самых разных уровнях: связь «рука-мозг», фигуры, цвета и линии, четыре точки рефлексии, восемь шагов алгоритма. Работает всё: сознание и подсознание, новая кора и лимбическая система, левое и правое полушария мозга. Возникает эффект синергии.

Люди уже много лет задумываются над тем, как эффективно обращаться к подсознанию. Мы знаем, что интеллектуальные размышления и анализы, проводимые на уровне новой коры, оказывают незначительное влияние на изменение эмоций или убеждений. Эти изменения происходят в лимбической системе. Наше подсознание защищает нас от изменения привычек и убеждений, которые, по его мнению, необходимы для нашего выживания и стабильности. Оно действует как внутренний страж, который предпочитает знакомые и проверенные шаблоны поведения, обеспечивающие безопасность и предсказуемость. А многие из этих привычек или убеждений — это убеждения и

привычки наших родителей, дедов, прадедов. Это культурные или социальные убеждения.

Чтобы изменение привычки или убеждения было устойчивым, на место нежелательных убеждений или привычек должны прийти другие, новые, эффективные и ценные. Мы можем сознательно менять привычки через повторение или визуализацию, можем сознательно выявлять убеждения и изменять их с помощью различных техник, таких как, например, семишаговое переформатирование из НЛП. Мы можем воздействовать напрямую на подсознание, используя гипноз, саноментологию или метод Сильвы. Мы можем обращаться к практикам из древних культур, таким как Цигун, йога или хуна.

Мы можем, наконец, воспользоваться нейрографикой — инновационным и многослойным методом, воздействующим на сознательный ум и подсознание, на правое и левое полушарие мозга.

Нейрографика использует навыки анализа и синтеза, а также связь рука-мозг, что оказывает огромное влияние на нейропластичность, то есть способность мозга к реорганизации своих структур и функций в ответ на опыт. А энергия и красота, исходящие от рисунков, дополнительно поддерживают процесс изменений. С тех пор, как я познакомилась с нейрографикой, она стала моим любимым методом личностного развития, решения проблем и проектирования решений.