



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Kovaleva Kseniia

Супервизор:

Горанская Алла

Тема:

Я легко проявляюсь в этом мире

Оглавление

Kovaleva Kseniia	2
Я легко проявляюсь в этом мире.....	2
1. Как я пришла в нейрографику.....	2
2. Обучение на Инструкторском курсе	3
Работы.....	10

1. Как я пришла в нейрографику

Поворотным моментом в моей жизни стало прохождение одного очень глубокого психологического курса. Я столкнулась с тем, чего всю свою жизнь пыталась не замечать, делая вид, что у меня все хорошо. Во время занятий я увидела свою маленькую, внутренне травмированную девочку. Именно из-за неё я испытывала большие трудности когда надо проявляться в окружающем мире, идти в коммуникацию с людьми, чувствовала себя лишней, как будто мир меня не принимает... На курсе у нас было интересное задание, если ты проваливался в прокрастинацию и не шёл к одной из своих целей, нужно было взамен придумать какое-то занятие, которое я могла бы сделать со своим внутренним ребёнком. И я долгое время не могла придумать что-то настоящее, чтобы это не было отмазкой для куратора. И после нескольких месяцев бесполезных действий я вдруг вспомнила, что когда я была маленькая, я очень любила рисовать! Я совершенно об этом забыла! В детском саду и начальной школе это было мое любимое занятие. Я вспомнила, как мою лучшую подружку родители отдали в художественную школу, а моя мама не могла за эту школу платить, вспомнила всю свою обиду и поняла, что я должна рисовать. Вскоре я обратила внимание на бесплатные уроки по нейрографике в интернете, и мой мир перевернулся. Я поняла, что даже не умея рисовать, я могу рисовать красиво и могу делать это каждый день. С каждым рисунком я чувствовала прилив жизненной энергии, воодушевление, вдохновение, мне хотелось творить. Нейрографика стала для меня настоящей отдушиной и опорой в период непростых отношений с мужем и выгорания в материнстве. У меня вдруг нашлось время для себя, которого никогда не было на протяжении нескольких лет. Я могла рисовать часами, стала ставить себя и своё хобби выше бесконечных бытовых дел, и сама удивлялась от того, что мне так можно. И, конечно, мне захотелось идти учиться. Я пошла на курс Пользователь к Елизавете Колесниковой. Ее рисунки завораживали меня, а видео на ее странице про жизнь с наслаждением запало в душу. Меня поразило обучение рефлексии: что я думаю, что я чувствую, что происходит в теле, образы... Поначалу писать отчеты для курса было просто адом. Я ничего не чувствовала и ничего не видела. Но со временем я научилась отслеживать свои изменения, и это стало настоящим открытием для меня. Я стала отслеживать свою рефлексию и в повседневной жизни, и это каждый раз поражало меня. Я почувствовала себя живой. Я не ставила себе материальных целей, достижением которых я могла бы похвастаться, а работала и продолжаю работать со своим состоянием и самоощущением, и я замечаю грандиозные изменения всего за один год. После курса Пользователь я совсем скоро пошла к этому же инструктору на

курс Специалист. Нейрографика завладела мной, и мне захотелось обучиться как можно большему количеству инструментов по работе с собой. Периодически я спрашивала себя, хочу ли я реализовываться и проявляться в обществе через Нейрографику, или она останется просто моим хобби, которых было много в моей жизни. Помню, в первом своём рисунке коуч-модели TRUE из кейса «Проявленность» я долго размышляла, хочу ли я включить Нейрографику в перечень своих ресурсов, которые я буду развивать для достижения своей цели. И когда работа была уже окончена, я все же добавила ресурс «Нейрографика». Я поняла, что хочу идти по этому пути. И в тот же вечер мой муж, который всегда посмеивался над моими рисунками, предложил мне пойти учиться дальше и оплатить годовой курс, хотя для нашей семьи это большие расходы. Это стало для меня настоящим чудом. К слову говоря, этот рисунок коуч-модели TRUE у меня кураторы так и не приняли, придравшись к линиям эквалайзера, и предложили нарисовать другой, но я его запомню навсегда. Он изменил мою жизнь.



Рисунок 1: Коуч-модель TRUE, кейс «Проявленность».

2. Обучение на Инструкторском курсе

Придя на курс, я поставила себе задачу — проработать свой кейс, используя все алгоритмы, отследить свои изменения и сделать выводы. Я никогда раньше не покупала себе ничего настолько ценного, отпустить все страхи и позволить себе подобное обучение — было для меня настоящим испытанием. Эта покупка стала для меня невероятным расширением, и когда я оплатила счёт, я летала как на крыльях от счастья. Первые месяцы обучения мне давались очень легко, я жадно впитывала в себя новые знания. Я постоянно спрашивала себя — что мне мешает проявляться? Все темы моих рисунков крутились вокруг этого кейса: самооценка, коммуникабельность, социальные сети в интернете, непростые отношения с мужем, зависимость от мужа, страх проявляться, становление меня как инструктора нейрографики... Очень часто в «Теме 1.0.» ко мне приходил образ маленькой девочки, которая чувствует себя отверженной, неуверенной, ненужной. И было очень интересно наблюдать, как, проходя по

шагам Базового алгоритма, преодолевая сопротивление, я как будто доращивала и наполняла себя. И уже на шаге «Стилизация» я видела себя большой взрослой женщиной, которая на самом деле все может, нужно лишь приложить немного усилий, преодолеть свой страх и идти вперёд. Ведь не будь у меня моих детских травм, не факт, что я бы оказалась там, где я сейчас. Они подталкивали меня. Я проделала большой и долгий путь, и моя жизнь кардинально изменилась.

Особый вид сопротивления приходил ко мне на пункте 4.1. «Фигура и фон» Базового алгоритма. Как только я освоила механизм наблюдения саморефлексии, меня поразило, как на этом пункте тело напрягалось, и я с большим трудом выводила линии в фон. От напряжения линии получались угловатые, некрасивые и вызывали у меня сильное раздражение. Будто все мое тело было против идеи идти в коммуникацию с людьми, с миром. Но нарисовав множество нейрографических работ, напряжение ослабло, и теперь я даже нахожу удовольствие в том, чтобы выводить множество линий в фон. У меня появилось желание контакта и связи с внешним миром. Появилось ощущение, что со мной все в порядке, что мир безопасен для меня.

Одной из моих маленьких побед этого года является то, что я хожу в спортзал два раза в неделю. Я много раз начинала заниматься спортом, но после нескольких недель всегда бросала. У меня не получалось построить отношения с тренером, я проваливалась в самообесценивание, мне казалось, что я хуже всех, самая неспособная, и все это обсуждают у меня за спиной. У меня не получалось побороть свои негативные установки, и я сбегала. А теперь я выбрала абсолютно новое направление для себя — воздушная гимнастика, мне сложно даются занятия, но я продолжаю уже шестой месяц. А ещё я заметила у себя какую-то невероятную гибкость, которой прежде никогда не было. Как будто благодаря всем моим процессам ушёл какой-то значительный блок в теле и в уме. Благодаря тренировкам мне удалось расширить свой круг общения, и это невероятная трансформация для меня. Я стала чувствовать себя увереннее, и люди вокруг стали проявлять интерес ко мне и к тому, чем я занимаюсь. Я как будто стала видимой.

Переходя от рисунка к рисунку, я поняла, что моя уверенность в себе, хорошее самочувствие и хорошее эмоциональное состояние тесно связаны с моим внешним видом. Вроде бы все так очевидно, но у меня забота о себе вызывает огромное сопротивление. Мне намного легче переменить свой огромный дом и лежать без сил с чувством выполненного долга, чем уделить время себе. А ведь проявленность — это быть стильной, яркой, ухоженной и не бояться привлекать к себе внимание. Я стала закладывать эти пункты в

свои рисунки, и моим большим достижением стало то, что раз в пару месяцев я хожу в хороший дорогой салон красоты и наслаждаюсь этим. И для меня это большой прогресс, ведь на протяжении 37 лет своей жизни я так не делала.

Хотя задачей на курс я ставила проработку своей проявленности и реализованности, на алгоритмах НейроКомпозиция и НейроКолор у меня возникло стойкое желание прояснить отношения с мужем. Я поняла, что есть вещи, которые меня не устраивают, и я больше не могу молчать об этом. Я уже давно видела, что у нас есть сильная тенденция к слиянию, отсутствуют личные границы и у меня нет никакой личной жизни. Хотя это и не рекомендуется, я щедро вносила треугольники и красный цвет в рисунки на тему «Мой муж». И взрывной эффект не заставил себя ждать, зато у меня хватило смелости сказать то, что я не решалась сказать много лет. Наши отношения пережили настоящую перезагрузку. О сепарации и здоровых партнёрских отношениях ещё рано говорить, но я отстаивала право иметь свою личную жизнь и без чувства вины заниматься тем, что мне нравится. Проводить время отдельно от своей семьи. Я сразу стала чувствовать себя лучше, а ссор стало намного меньше. Стало легче дышать. В этот период ко мне из одного подкаста пришла фраза, которая меня поразила — «позволить себе, чтобы тебе нравилось то, что тебе нравится». Она перевернула мое представление об отношениях с мужем. Я поразилась, насколько в моей жизни не было меня.

Алгоритм Нейроскетчинг стал для меня невероятной практикой принятия себя. Я ещё раз убедилась, что прежде всего мне нужно научиться самой себе нравиться, самой о себе заботиться и любить себя. Мне кажется, что мои НейроПортреты — это мои самые лучшие и самые откровенные работы. С ними я пережила просто бурю эмоций. Мне даже выбрать собственную фотографию для этой работы было невероятно сложно, не то что нейрографировать свой контур. Оказалось, что я сама себе настолько не нравлюсь, что подходящих фотографий практически нет. А ещё именно с этим алгоритмом я впервые почувствовала себя настоящим художником. В процессе рисования ко мне приходили образы моих будущих картин, что я популярный художник и зарабатываю на этом. Мне захотелось нарисовать множество нейропортретов — себя, своих родных, людей, которые меня вдохновляют. Я могу проявляться по-новому, проявляться через творчество, как художник.

Рассматривая свои нейропортреты, я четко увидела, как мое внутреннее состояние влияет на фон вокруг меня, на мое окружение, на все, что происходит со мной. Оно как будто вытекает из меня и распространяется

вокруг, придаёт пространству определенную окраску. Это то, с чем я могу работать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

Алгоритм «НейроМандала» открыл для меня, что можно выбирать, какой энергией контактировать с окружающим миром: духовной или материальной. Практически всю свою сознательную жизнь я выбирала быть мандалой, обращённой к миру фиолетовым цветом, но только лишь потому, что яркая, проявленная, успешная материальная жизнь у меня не очень получалась. Я всегда избегала красного цвета. Нарисовать свою мандалу, обращённую красным цветом наружу, было для меня непросто. Непросто было себе признаться, что на самом деле я хочу вести активный образ жизни и иметь материальный успех. А мандала Героя мне напомнила фразу одного психотерапевта: что если Жертва хочет выйти из треугольника Карпмана, то она должна встать на путь Воина, Героя. Это про меня. И это очень сильно вдохновило меня. Мне действительно захотелось вести активный образ жизни, преодолевать свои страхи, находить вещи, которые мотивируют меня идти вперёд. Захотелось уйти прочь от унылости и апатии, идти вверх. Я стала слушать на YouTube популярных, успешных людей, которые многого достигли в своей жизни, а не бесконечные духовные лекции. Я стала вносить изменения в свою жизнь, стала повышать свою норму. Я поняла, что я иду своим собственным уникальным путём и мне нужно перестать сравнивать себя с другими, всему давать оценку, это забирает у меня огромное количество внутреннего ресурса. Я могу держать фокус внимания на себе. Я могу сравнивать себя только с собой в прошлом и радоваться своему росту.



Рисунок 2: Алгоритм Нейроскетчинг.
НейроПортрет



Рисунок 3: Алгоритм Нейроскетчинг.
НейроПортрет



Рисунок 4: Алгоритм НейроСинтез.
Гармонизация тел

Когда я проводила гармонизацию тел с алгоритмом «НейроСинтез», то отчетливо увидела, как мое духовное тело сильно преобладает над остальными. Конструкция казалась шаткой. У меня как будто не было опоры, фундамента. Я ещё раз убедилась, как важна для меня работа с телом. Крепкое, здоровое, красивое физическое тело — это хорошая опора в жизни, источник силы и энергии. Я буду прилагать усилия, чтобы заниматься своим телом. Ровные, гармонизированные тела, выстроенные в одну линию, дали мне четкий образ крепкого и стройного позвоночника, прямой осанки как основы уверенности в себе. Меня сильно впечатлила эта работа, и я ещё много раз возвращалась к ней, добавляла много цвета и линий. И каждый раз мне казалось, что моя спина становилась ещё прямее и крепче.

Ещё одна составляющая моего кейса — самореализация в обществе. Хочу ли я быть Инструктором нейрографики? Хочу ли я работать с людьми? На эти вопросы я искала ответ весь курс. Поначалу меня пугало даже название темы «Я успешный инструктор нейрографики». При выполнении актуализации практически все слова были негативные. АСО мне помогало только временно. Мне уже стало казаться, что я оставлю все эти знания только для личного пользования. Но постепенно страх перед началом новой деятельности уходил, а любовь к нейрографике все возрастала. Пришло принятие. Все чаще в «Теме 2.0.» появлялись мысли, что я иду по своему пути саморазвития, и нейрографика — часть этого пути. Я могу через профессию Инструктор нейрографики проявляться и коммуницировать с миром. От рисунка к рисунку я стала замечать, что ощутимый блок в груди, который мешал мне дышать глубоко в процессе рисования многих рисунков, стал проходить. Проходя через сопротивление, я стала замечать, что дышу глубоко и свободно. Это явилось сигналом для меня, что я на верном пути.

Рисуя модель «Мультиролевая личность», мы задавали себе вопрос: Кто я буду, когда реализую свою мечту? Кто я буду, когда смогу легко и без страха проявляться? Написанные в столбик роли очень обрадовали меня: художник, нейрограф, инструктор, дизайнер, коуч... Раньше я и представить не могла, что я могу всем этим быть! Меня поразило количество ролей, в которых я могу проявляться! На рисунке я увеличивала эти роли, доращивала. Я почувствовала себя большой, важной, значимой, взрослой. Также я поняла, что совершенно не умею пользоваться нужными мне ролями. Я слишком долго жила только в ролях жены, матери, домохозяйки. Теперь мне нужно активно учиться новому и действовать.

Именно с моделью «Мультиролевая личность» я наконец-то поняла, кем я хочу быть и в какую сторону развиваться. Я четко увидела, что моя деятельность должна быть связана с красотой и творчеством. Я как будто всегда это знала, но меня по жизни тянуло совсем в другие стороны. А теперь я поняла, куда хочу идти. Мне кажется, что я наконец-то нащупала свое предназначение, и только ради этого инсайта стоило пройти весь инструкторский курс и нарисовать более 50 рисунков.



Рисунок 5: Алгоритм НейроСинтез.
Мультиролевая личность



Рисунок 6: Алгоритм НейроСинтез.
Мультиролевая личность

Но даже получив подобное понимание, мне было сложно начать действовать. До ноября 2023 года я так и не нашла никого, с кем я бы могла порисовать и начать свою практику. В моей голове сидело четкое убеждение, что я ещё недостаточно готова, недостаточно хороша, я плохо говорю по-итальянски и у меня практически нет друзей. И тут мне на помощь пришёл алгоритм НейроКонтакт «Орбиты общения».

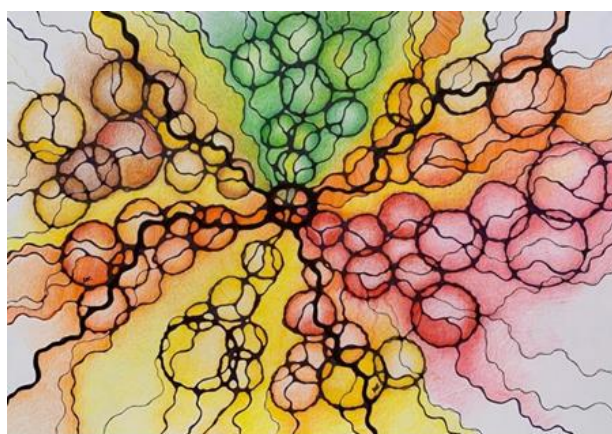


Рисунок 7: Алгоритм НейроКонтакт. Орбиты общения

С самого начала он рисовался с лёгкостью и энтузиазмом. Я поняла, что я не одна, что вокруг меня огромное количество людей. Потом я много раз возвращалась к этому рисунку и дорабатывала его. Каждый раз я ощущала, как мое сердце начинает сильно биться и меня наполняет радость. И в какой-то волшебный момент люди сами стали находить меня и просить с ними порисовать, хотя я нигде не объявляла о том, что учусь на инструктора нейрографики и провожу консультации. Меня стали просить о проведении мастер-класса, об украшении йога-студии моими рисунками. Может, это и есть та самая выставка, которую я себе нарисовала. Для меня это просто магия.

И тут я поняла, что я уже проявляюсь. Я уже не та домоседка, какой была год назад. Я выхожу в люди, мой круг знакомых и друзей сильно вырос, я начала работать с людьми и рассказывать о своей творческой деятельности. Это оказалось не так страшно, как я думала. Я стала легко приглашать людей в свой дом. Мой огромный, неудобный дом, на приведение в порядок которого я потратила очень много времени и сил, оказывается, отлично подходит для проведения небольших мастер-классов. Я наконец-то веду свою страницу в социальных сетях. И последующее рисование НейроЗвезд на тему кейса наполнило меня ещё большим энтузиазмом и уверенностью в себе. Пришло понимание, что я тоже могу сиять, могу привлекать к себе внимание, могу быть успешной, и это безопасно для меня. Я стала легко покупать себе новые вещи. Начала нравится себе в зеркале, ведь быть звездой и сиять – это не значит, что я должна быть идеальной. И к людям вокруг меня я стала относиться проще, они не идеальны и это нормально. Я поняла, что со мной все в порядке. У меня появилось любимое дело, направление для развития, и куча новых планов в голове.

На алгоритме НейроТайминг у меня возникло стойкое желание рисовать своё благополучное будущее. После всех процессов, которые произошли со мной на курсе, я твёрдо поверила, что у меня все будет хорошо и я со всем справлюсь. Мне осталось только зарядить мое время. Благополучной мне теперь виделась не только будущая жизнь, но и все мои прошлые жизни. Это меня удивило. Я стала чувствовать, как сознание жертвы стало меня отпускать. Весь последний модуль я рисовала с улыбкой на лице и с глубоким, свободным дыханием через нос. Мое будущее мне видится прекрасным и творческим. Я почувствовала умиротворение.

Написание эссе мне далось очень тяжело, и теперь я понимаю, как важно было его написать в первую очередь для себя самой. Признать и проявить все свои результаты и достижения, большие и маленькие, чтобы не было шанса их обесценить. Нейрографика — это удивительный метод, который позволяет работать с собой, со своим состоянием, без того, чтобы выворачивать свою душу наизнанку. И даже если по началу ты не веришь в ее силу, трансформация неизбежно происходит. И мне хочется научить этому и других людей.

[Ссылка на дипломную работу Kovaleva Kseniia в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Коммуникабельность.



Тема: Самооценка.

