



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Кузичкина Ольга

Супервизор:

Коннова Зоя

Тема:

**Я – успешный инструктор нейрографики
и эстетический коуч**

Оглавление

Кузичкина Ольга.....	2
Я – успешный инструктор нейрографики и эстетический коуч	2
Предисловие	2
1.Настройка	2
2.Установление контакта, доверие.....	3
3.Контракт.....	3
4.Расширение представлений	4
5.Содержание сессии	4
Алгоритм «Нейрокомпозиция»	4
Алгоритм «Нейроколор»	5
Алгоритм «Нейроскетчинг»	6
Алгоритм «Нейромандала»	6
Алгоритм «Нейросинтез»	7
Алгоритм «Нейроконтакт»	7
Алгоритм «Нейроцель»	8
Алгоритм «Нейротайминг»	8
6.Намерение действовать	9
7.Ценность сессии	9
8.Благодарность	10
Работы.....	12

Предисловие

Написать текстовую часть для меня оказалось самым сложным в дипломной работе. Много метаний, терзаний и непонимания, как лучше написать и что именно в ней мне хочется отразить. Описывать клиентские кейсы не хочется. Да, их много. И результаты у моих клиентов отличные. Но ценность инструкторского курса для меня заключается не в этом. Я шла сюда, чтобы в первую очередь изменить себя. И тут я вспоминаю про свое мотивационное письмо, которое писала в начале курса. «Получить новую профессию и снова стать счастливым человеком» – так я тогда определила свою цель на инструкторский курс.

И вот оно! Я стала своим самым главным клиентом на коуч-сессии длиною в 9 месяцев.

1.Настройка

Октябрь 2022 г. У меня успешный бизнес в сфере красоты, который приносит мне высокий и стабильный доход. Я любимая жена и мама. И с виду все хорошо. Но вот уже месяц я лежу на диване, тупо смотря бесконечные сериалы. Я в «бессрочном отпуске», так я тогда называла свое состояние. Дом запущен, семья тоже. Сил нет не то чтобы полететь на море, куда меня все упорно отправляли, а даже просто встать с дивана. Ни сил нет, ни желания. Я опустошена и измотана. По совету терапевта, я пытаюсь найти себе новое хобби, которое могло бы меня отвлечь, а в идеале – снова зажечь и заставить радоваться. Конечно, это не приносит никаких результатов. Но запрос все еще есть. А под запрос, как известно, рано или поздно приходит предложение. И тут мне попадаете контекстная реклама с приглашением на вебинар по «Нейрографики». Понятие не имею, что это такое. Но меня привлекают слова «рисовать» и очень необычные рисунки. Таких я раньше нигде не видела. Я всегда любила рисовать, еще с детства. Но профессионалом не была. И долгое время это было просто моим хобби. А потом стало и частью работы.

Итак. Пришла на вебинар. Инструктор долго рассказывает про то, как с помощью рисунков чудесным образом исполняются желания у ее подписчиков. Много отзывов. Красивых работ. Магия, не иначе. Рисуй и получишь, что хочешь. А в том состоянии, в котором я находилась, верить в чудо очень хотелось, если честно. Слушала, как замороженная. Перешли к рисованию. Рисуем денежные блоки. В моменте у меня поднимается

температура. Меня трясет. Понимаю, что от простого рисования такого быть не может. Что-то магическое в этой «Нейрографике» точно есть. Это позже я узнаю, что это всего лишь рефлексия, такая реакция моего тела на сопротивление, которое поднялось в ходе рисования, но сейчас я в шоке. И сразу же на вебинаре покупаю курс «Пользователь». Так началось мое знакомство с нейрографикой.

2. Установление контакта, доверие

Потом были курсы по «Нейрокомпозиции» и «Нейроколору». Вернулась активность и желание жить. Домашние подмечают, что стала еще более спокойной. Хотя и так спокойный человек, куда еще спокойнее.

Я начала рисовать больше и чаще, в основном на тему своего предназначения. Очень хотела сменить работу, чтобы она приносила мне удовольствие и развитие, так как от прежней работы я уже не получала этих ощущений. Однажды на мастер-классе мы рисовали «Шаманский дождь». Инструктор сказала, что теперь я должна замечать и использовать все возможности, которые мне будут предоставляться. И через несколько часов мне на почту приходит приглашение на курс «Специалист». Я шокирована и растеряна. Как мне, человеку без опыта в коучинге, идти на такой курс? Но я иду. Возможность же представилась. И этот курс полностью изменил мое представление о нейрографике. Именно на этом курсе я осознала всю ее силу. Я влюбилась в нее еще больше. И поняла, что хочу изучать ее глубже. Но не сейчас, скорее на следующий год. Когда будет новый поток инструкторского курса. А сейчас я занята своими новыми клиентами, мастер-классами и новыми знакомствами, моя жизнь наполнена событиями, и все идет своим чередом.

3. Контракт

И тут снова «Шаманский дождь». Я провела три мастер-класса на одной неделе и на каждом из них рисовала удачу в развитии моей новой профессии. Если дословно, то: «Рост себя как специалиста нейрографики». И после третьего мастер-класса я просто уже не могла отделаться от мысли, что мне нужно попасть на инструкторский курс именно в этом году. Несмотря на то, что курс уже идет (на тот момент я еще не знала, что можно присоединиться к нему до июня). К тому же, у меня сейчас нет достаточной суммы денег. Но я должна была попасть туда, должна. Я поговорила с мужем, и он без колебаний дал мне деньги на обучение. Я написала в институт, где-то в глубине души будучи уверенной, что меня пригласят на будущий год, но

вместо этого мне прислали ссылку для оплаты. Так, всего за один день, я оказалась на инструкторском курсе и начала свою самую длинную коуч-сессию, которая продлится 9 месяцев.

4.Расширение представлений

И тут происходит самое интересное. Поскольку я пропустила месяц обучения, я снова попадаю на блок по курсу «Специалист». На первое занятие. И там Павел Михайлович говорит: «Специалист растет в эстетического коуча». Как такое возможно? Все, что я выращивала под «Шаманским дождем», теперь стало реальностью. У меня не осталось никаких сомнений в том, что я нахожусь на своем месте.

5.Содержание сессии

Беру тему для кейса на инструкторский курс: «Я – успешный и востребованный инструктор нейрографики и эстетический коуч». Что же еще?! Но тогда даже и предположить не могла, к каким глубоким внутренним проработкам она меня приведет. Но все по порядку. Пока у меня снова «Пользователь».

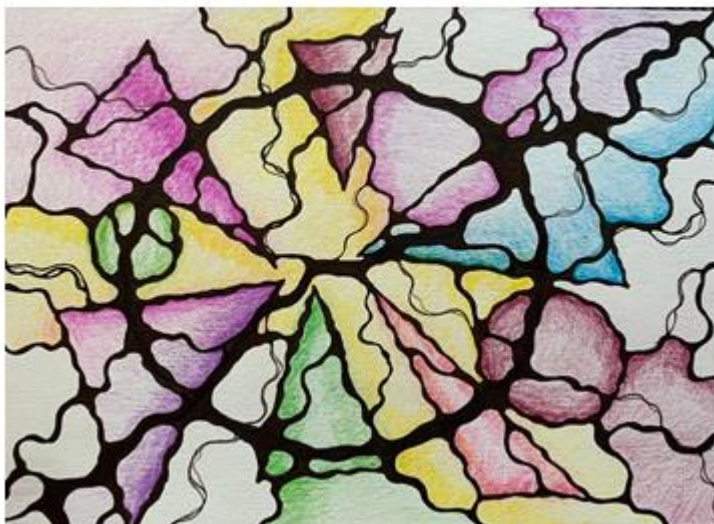
Приходится проходить его быстро. Надо нагнать пропущенный месяц. АСО очень люблю. За его универсальность и эффективность. И быстроту. На данном этапе он помог мне справиться с прокрастинацией и паникой от того, что я ничего не успеваю. Так как приходится проходить параллельно сразу два блока, чтобы догнать коллег. В итоге оба блока, и «Специалист», и «Пользователь», закончила одновременно. И вовремя сдала реферат. Настоящим открытием на курсе для меня стал Алгоритм Снятия Санкций. Когда первый раз проходила «Пользователя», видимо, слушала его «в пол уха». Или просто на тот момент АСО меня интересовал больше. Не знаю. А тут я просто влюбилась в его философию. И сейчас он для меня настоящая палочка-выручалочка в работе с собой.

Алгоритм «Нейрокомпозиция»

В свое время этот алгоритм мне достался «в нагрузку» к курсу «Нейроколор». Меня тогда он не заинтересовал. Я его прослушала, немного порисовала и отложила. Пройдя же его на инструкторском курсе, поняла, сколько возможностей я тогда упустила. Сейчас активно его использую, особенно в работе с клиентами. Ведь каждую проблему можно изобразить графически и найти ее графическое решение. Главное – учитывать

определенные принципы и правила построения композиции. Тогда результат после рисования не заставит себя долго ждать. А возможность проработать за один рисунок несколько аспектов (я сейчас про метрические и ритмические ряды) очень увеличивает эффективность работы. На курсе через этот алгоритм прорабатываю свою проявленность как инструктора нейрографики и рост подписчиков в соцсетях. После композиции из треугольников (рис. 1) меня приглашают выступить на вебинаре как действующего специалиста нейрографики. Для меня это признание моих заслуг. И первая победа над страхом проявляться. Плюс после этого у меня прибавилось 300 подписчиков в телеграм-канале буквально за день.

Рис.1 Композиция из треугольников



Алгоритм «Нейроколор»

Этот курс очень ждала, чтобы прослушать его в подаче Павла Михайловича. И мои ожидания оправдались. В свое время для меня стало открытием, что абсолютно любой процесс проходит пять жизненных фаз. Всегда. Это неизбежно. И что «смерть» – это всего лишь «рождение» чего-то нового. И что цветом можно прорисовать любую ситуацию. Изменить свое отношение к ней. Контролировать свое внутреннее состояние, просто внося в нужном количестве в проявленный элемент необходимый цвет. Мои рисунки стали еще более осознанными.

А понимание теории пяти элементов помогло наладить отношения между сыном и мужем. Осознала, почему им иногда так сложно коммуницировать. И могу теперь на это влиять.

На курсе с помощью этого алгоритма начала прорабатывать свое отношение к ведению телеграм-канала. Моя точка «А»: соцсети вела, но всегда словно из-под палки. Написание постов занимало по полдня. А записать сторис – смерти подобно. Точка «Б»: создать уютное пространство, в котором будет комфортно и мне, и подписчикам. Давать пользу людям. И вести канал легко и с удовольствием. Проявляться спокойно, без стресса. До этого алгоритма вообще не рисовала эту тему.

В итоге больше проявляюсь в соцсетях как инструктор. И с каждым днем процесс дается все легче.

Алгоритм «Нейроскетчинг»

Этот алгоритм – моя безоговорочная любовь. Нейропортрет уже рисовала раньше. На курсе еще больше погрузилась в его глубину и философию. Это потрясающе. Фраза «любой может стать любым» обрела для меня новый смысл. После нейрографирования местности разрешился вопрос с поездкой. Ребенок очень хотел поехать летом в Казань. Но мы немного затянули с билетами. В итоге их стоимость выросла почти в три раза. Уже хотели отказаться от поездки. Но тут начался модуль по нейроскетчингу. И я решила нейрографировать на супервизию мечеть Кул Шариф (рис. 2). В итоге буквально через 2 дня мы берем билеты по очень выгодной цене, причем с вылетом в самое удобное для нас время.

Рис.2 Нейрографирование местности



Рис.3 Быстрое рисование картины



Несомненное достоинство алгоритма «Нейроскетчинг» в том, что он помогает сформировать навык выделять главное, быстро увидеть и запечатлеть объект. Более эффективно организовывать свои мысли. А главная ценность лично для меня, что он позволяет отпустить своего внутреннего перфекциониста. Который кричит и негодует, что нельзя оставлять так работу и вообще за 5 минут ничего толкового не нарисуешь. А оказывается, нарисуешь. Этот кот (рис. 3), нарисованный за 5 минут на тему «Уверенность в себе», просто взорвал мои соцсети благодарностями.

Алгоритм «Нейроманда»

Алгоритм «Нейроманда» про глубину, эстетику и, конечно же, гармонию. Рисование мандалы приводит в состояние лёгкого и приятного взаимодействия с миром. Складывается ощущение, что всё налаживается

прямо сейчас, в моменте. В своих работах я использую разные варианты рисования мандалы. Все зависит от ситуации. Но всегда от работ по этому алгоритму невозможно оторвать глаз, и хочется подолгу их рассматривать. Особенный алгоритм для меня – «Путь героя». Он работает всегда.

На курсе прорисовываю им свой путь успешного инструктора нейрографики. На момент рисования находилась в точке «смерти». Алгоритм позволил выбраться из этого состояния в самое короткое время. Сейчас перешла в точку «подарки судьбы». Поставила себе цель здесь стать новой личностью. Уверенной в своих силах, решительной. И за последние полтора месяца прошла уже огромное количество разных практик и личных проработок. Причем большая часть для меня оказалась бесплатной. Меня приглашают мои клиенты в знак благодарности за совместную работу, коллеги, друзья. Это удивительно. Я действительно меняюсь. И это только начало. Очень жду, как развернутся остальные шаги это алгоритма.

Алгоритм «Нейросинтез»

Алгоритм «Нейросинтез» очень важен для личной трансформации. Он помогает осознать себя как мультиролевую личность. Приходит понимание, как эти роли сочетать, что должно быть в приоритете. И как стать таким человеком, когда любая цель достижима. Рисование по этому алгоритму мне помогло очень многое понять о себе.

На курсе им прорисовываю свои переживания по поводу процесса обучения. Чтобы пройти обучение максимально комфортно для себя. В итоге стала меньше нервничать. Выстроила план действий.

И, конечно же, продолжаю работу над своей проявленностью как инструктора нейрографики. Как итог – пошла в наставничество по продвижению.

Алгоритм «Нейроконтакт»

Алгоритм «Нейроконтакт» про коммуникацию. Про то, как выстроить взаимоотношения, которые были бы комфортны каждому из участников. Внести что-то новое и убрать ненужное. Было интересно узнать, что можно рисовать взаимодействие не только с субъектами, но и с объектами. И ситуацию в целом. К тому моменту, как подошел этот модуль.

Рис.4 Я и субъект



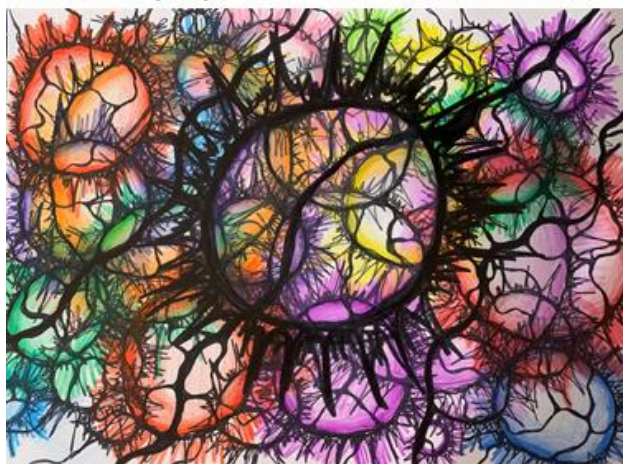
Поймала себя на мысли, что хочу быть не просто успешным инструктором, но и популярным. И, конечно же, вылезла целая куча страхов и сомнений. Установила связь со своей популярностью (Рис. 4) и отпустила сомнения. Посмотрим, как скоро начнут проявляться результаты.

Алгоритм «Нейроцель»

Этот алгоритм вызвал просто бурю эмоций. Главный инсайт модуля: цель – «это инструмент управления неудовлетворенностью». «Чем дальше цель отложена по времени, тем меньше она впечатляет». Этим алгоритмом я работаю с «позволением».

Прорисовываю свои самые смелые цели, о которых до начала обучения нейрографики даже не задумывалась. Хотя, скорее всего, не позволяла себе об этом думать. Но теперь сняла эти ограничения. Рисование фейерверков (рис. 5) вызвало у меня бешеное количество восторга, удовольствия, легкости и какой-то детской радости.

Рис.5 Фейерверк



Я рисовала на листе формата А3 и даже не заметила, как прошло два часа. Главное, что после этого модуля у меня появилось столько энергии для достижения своих целей. И они стали казаться мне вполне реальными и посильными. Удивительно, как нейрографика может помочь нам раскрыть свой потенциал и преодолеть свои страхи.

Алгоритм «Нейротайминг»

И снова много интересного. Узнала про существование Хроноса и Кайроса. Хронос — время астрономическое, общее для всех. Кайрос — субъективное восприятие времени. Узнала, что с помощью этих знаний можно растягивать время, чтобы успеть гораздо больше, если это необходимо. Таким образом спланировала себе будущий год и ближайшие 10 лет. Теперь буду наблюдать, как это работает. Работа с этим алгоритмом помогла мне поверить в себя и в свои силы.

Рисование будущих жизней в Нейротайминге — это отдельная история. Невероятная и мистическая. Конечно, для рационального ума это принять непросто. Но в этом и состоит уникальность нейрографики, что можно вообразить себе всё, что угодно, главное – разрешить себе это.

6.Намерение действовать

И вот моя девятимесячная сессия подходит к своему завершению. Но глубокая работа над собой продолжается. Куда я теперь направляю свою энергию? Для начала выдохну. Эти девять месяцев были напряженными. И требуется перезагрузка. И некоторое время, чтобы осознать, что обучение уже позади и больше не будет встреч по вторникам. И ты больше не студент. И начинается новая глава твоей «взрослой» жизни.

Затем продолжу работать над собой. В первую очередь над своей проявленностью. Тут еще есть с чем поработать. Требуется отдельный кейс и, скорее всего, довольно большой. Также собираюсь продолжать проводить индивидуальные консультации. К ним я отношусь с особой теплотой. Проводить мастер-классы как онлайн, так и офлайн, чтобы делиться своей энергией и знаниями о методе «Нейрографика» с другими людьми. Планирую стать тем самым успешным инструктором нейрографики и эстетическим коучем, которого я так упорно рисовала на протяжении этих месяцев. Рости и развиваться дальше. С гордостью нося звание «Инструктор нейрографики».

Моя цель — популяризировать метод и сделать его доступным для как можно большего числа людей. Я также планирую оттачивать свои навыки в технике рисования и стать настоящим нейрохудожником, создавая уникальные и красивые работы. И, конечно же, продолжать достигать своих целей, чтобы на своем примере показывать, что нейрографика работает.

7.Ценность сессии

Что самое ценное было для меня в этой сессии? Прежде всего, я достигла своей главной цели. Смогла преодолеть депрессию, выгорание и самокритику, а также сменить работу. Я стремилась уйти из работы в офлайне, и мне это удалось. Теперь я могу работать из любой точки мира. Кроме того, я смогла полностью изменить свое окружение – у меня появилось множество новых друзей и знакомых по всему миру. И качество людей, которые окружают меня сейчас, намного выше. Они работают над своим мышлением, достигают поставленных целей, это интересные, благодарные люди. И я очень счастлива расти в таком окружении. «Плохие люди нейрографику не рисуют», как однажды сказал Павел Михайлович. И это действительно так.

Нейрографика также повлияла и на мою семью. Мои отношения с мужем стали глубже. Я больше не соперничаю с ним за звание «самого сильного». Теперь я просто любящая и заботливая женщина рядом с ним.

Кстати, он тоже начал рисовать, хотя сначала упорно сопротивлялся этому. Я перестала ругать себя за то, что не провожу ночи за уроками со своим ребенком, как это делают все мои подруги. Теперь я осознаю, что это не делает никого счастливым: ни меня, ни моего сына.

Я начала выбирать себя. И, например, позволять себе не приготовить ужин, если я устала. А вместо этого отдохнуть или почитать книгу. Раньше я не могла даже допустить эту мысль. И что удивительно, никто «не умер». А наоборот, все очень рады, что мама стала более счастливой и довольной.

За эти девять месяцев нейрографика помогла поднять огромный пласт моих внутренних проблем, страхов и неуверенности. Большая часть из них уже проработана, а оставшаяся меня не пугает. Теперь я точно знаю, как с этим справляться. Я научилась решать все проблемы с помощью маркера и карандашей. Они стали моими постоянными спутниками. И мне даже думать не хочется о том, что бы сейчас со мной было, если бы год назад мне не попался тот вебинар.

Теперь я четко понимаю, что все наши ограничения только в голове, и только мы сами тормозим свой рост и исполнение желаний. Все возможно, стоит только начать рисовать!

8. Благодарность

В первую очередь, я хочу поблагодарить себя. Благодарю за всю работу, которую я проделала за эти девять месяцев. За усердие, бессонные ночи и работу над собой. Благодарю за то, что не сдалась и прошла этот долгий путь. Последние две недели подготовки дипломной работы к сдаче были особенно тяжелыми, но я справилась и очень горжусь этим.

Также я хочу выразить благодарность своей семье, и особенно мужу, за понимание и терпение, которые они проявили во время моего обучения. И, конечно же, моя искренняя благодарность всему коллективу Института психологии творчества за предоставленную возможность пройти инструкторский курс. Благодарю кураторов за поддержку, лояльность к студентам и искреннее желание помочь. Супервизоров – за внимательную работу и подробные супервизии наших работ. Ваши комментарии и замечания помогли стать более уверенным специалистом.

И отдельная благодарность автору метода «Нейрографика» – Павлу Михайловичу Пискарёву. Искренне восхищаюсь Вами. Ваше творчество, идеи и проекты вдохновляют. Спасибо за этот чудесный метод, за веру в себя и в

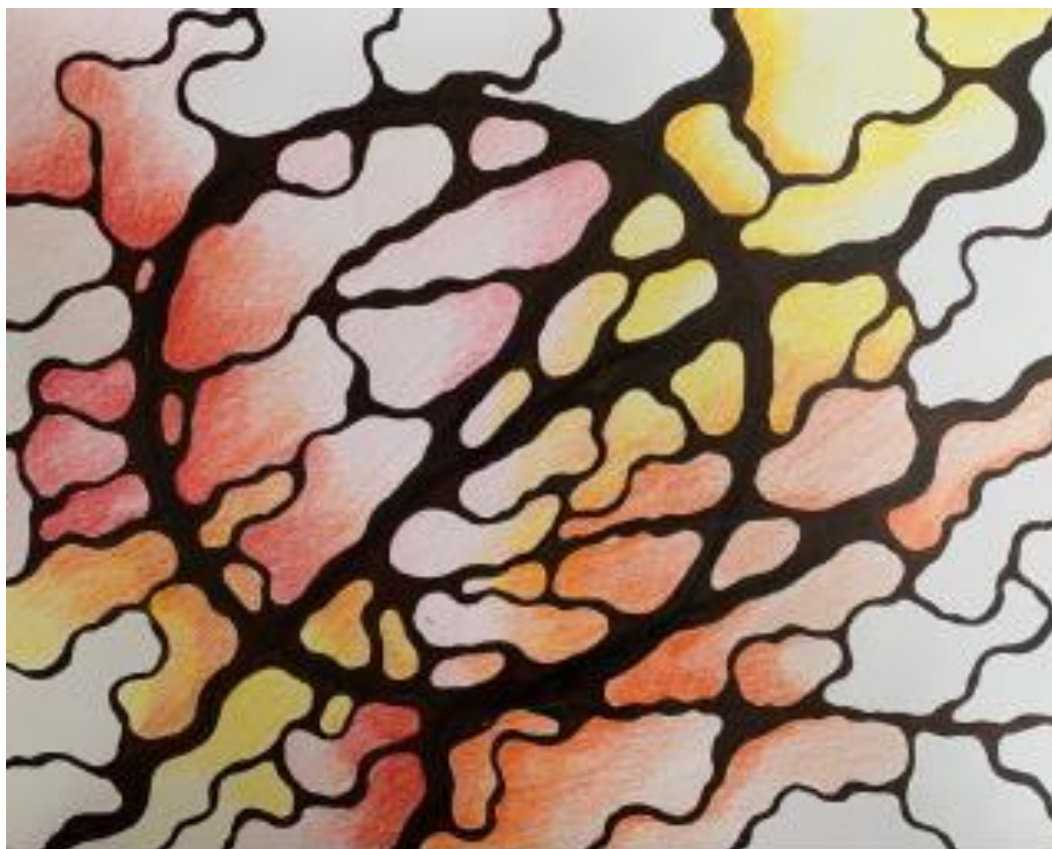
Кузичкина Ольга. Я - успешный инструктор нейрографики и эстетический коуч.

свои возможности. Отдельное спасибо за «Шаманский дождь», который привел меня на путь инструктора. Этот алгоритм занял прочное место среди моих любимых. Спасибо за возможность быть художником. И за возможность помогать людям делать их жизнь лучше. Спасибо!!!

[Ссылка на дипломную работу Кузичкиной Ольги в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Инструктор Нейрографики.



Тема: Я и мой Telegram-канал.

