



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Levin Svetlana Sophie

Супервизор:

Chestnova Arina

Тема:

Мой путь к НейроГрафике

Оглавление

Levin Svetlana Sophie	2
Мой путь к НейроГрафике	2
1. Благодарность	2
2. Я люблю рисовать	2
3. Мечта	2
4. Первый опыт НейроГрафики	3
5. Синдром самозванца	4
6. Поиск учителя или знаки судьбы	5
7. Я и НейроГрафика	6
8. А что НейроГрафика для меня?	6
9. Моя саморефлексия в стихах	7
10. Коуч или не коуч?	9
11. Заключение	12
Работы	13

На волшебство распадаюсь,
Убрав якоря. Я просто являюсь,
Я – это я. За тенью свобода, Дыханье пути
И мягкая нежность сонливой ночи.

Svetlana Sophie Levin

1. Благодарность

Для начала хочу поблагодарить Павла Михайловича за уникальный метод и за возможность у него обучаться. Всегда думаю с благодарностью о его гениальности. Мы ещё даже не предвидим масштаб его идеи, а что будет!!!

Я хочу рассказать про мой путь к НейроГрафике.

2. Я люблю рисовать

Я всегда очень любила рисовать. Меня завораживали цвета и красивые пейзажи. Несмотря на то, что я посещала художественную школу, академическому письму я так и не научилась. Моё вдохновение в школе исчезало от принудительных коррекций моих рисунков. Я даже думала, что научилась «развидеть» красоту. Я не оспариваю методы преподавания, но, по-видимому, на тот период времени художественная школа была не для меня. Если посмотреть мои записи из университета и школьные тетради, то все страницы и даже книги были разрисованы фигурками животных, цветов и просто линиями. Я всегда что-то чертила. Моя художница жила своей затворнической жизнью и подрисовывала что могла при первой же возможности.

3. Мечта

Следующий этап, который меня ближе подвёл к НейроГрафике – это увлечение методом Гоча «Работа в Причине», с методом я познакомилась в 2006 году. Особенно интересно была трансформация ситуации через пондеромоторный рисунок. Это когда выносишь свои эмоции на лист и отрабатываешь ситуацию через матрицы. Мне понравилась идея рисовать эмоции и чувства. У меня возникла мечта научиться рисовать красивые

эмоциональные состояния так, чтобы они заполняли пространство своими вибрациями. Часто, включив музыку, я разрисовывала альбомы «любовью», «благодарностью», «смехом». Конечно, я понимала, что эти работы только для меня, они совсем не красивы и напоминали выброс в АСО, но мне нравилось водить руками над рисунками и чувствовать эмоции, часто включались визуальные образы. Я, конечно, пробовала работать с цветами: акрил, пастель, масляные карандаши, но всегда было много страха сделать что-то не так. При работе с цветом нахлынывало раздражение и бессилие.

4. Первый опыт НейроГрафики

Когда впервые услышала про НейроГрафику, была очень скептически настроена и даже не попробовала, не увидела потенциал, не прислушалась. В 2021 году у меня было много сложностей и проверок на работе, и моя знакомая предложила прорисовать ситуацию с алгоритмом НейроГрафики. Я очень удивилась, что во время рисунка у меня возникло много осознаний и образов. Я почувствовала, что мне стало намного спокойнее. Мы рисовали «Коридор благоприятных обстоятельств». В результате ситуация сложилась самым непредвиденным образом. Мне был назначен день проверки, и, понимая важность встречи, я запланировала по времени быть намного раньше назначенного времени.

До учреждения дорога занимает максимум 30 минут, я выехала за 3 часа заранее и опоздала на 40 минут! Как такое возможно? Случилось просто всё, что могло случиться по дороге. Изменился маршрут автобуса, и не было никакого оповещения пассажиров, электрички не пришли вовремя. Я перепутала направления, в результате чего пришлось взять такси, и мы простояли в пробке. В какой-то момент я поняла, что всё идёт как должно. И просто спокойно смотрела на все обстоятельства со стороны. Проверка должна была занимать около 2-х часов. Вошла в кабинет уже в довольно стабильном эмоциональном состоянии. Мой оппонент, который, по моим ощущениям, переживал моё приключение вместе со мной (а я ему звонила и сообщала о маршруте передвижения), в мягкой форме сделал замечания по моей работе и отпустил. Дома, посмотрев на алгоритм, пришло осознание, алгоритм сработал!

После этого чудесного приключения я почитала в интернете про метод и решила пройти курс у Оксаны Авдеевой. Оксана дала очень много, мне нравилось, как она умело настраивала на позитивное мышление через рисунок, и очень благодарна за то, что она провела меня алгоритмами в одни из самых сложных периодов моей жизни.

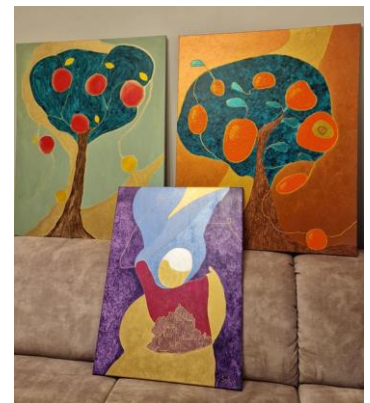
5. Синдром самозванца

Примерно в этот же период времени я накупила огромных по размерам холстов и множество акриловых красок. Моё пространство наполнилось чудесным образом всем, что имело хоть какое-то отношение к картинам. Сама удивлялась своей смелости. Прибыль на работе не радовала своими перспективами, но весь мой бюджет тратился в магазине для художников. Утром вставала и ночью засыпала с кисточкой в руке. Закрывала глаза и видела образы картин. Во сне видела, как нужно наносить мазки, смешивать краски. Рисовала, не задумываясь, и самое главное, мне впервые нравилось! Я абсолютно не думала, как правильно, просто рисовала. У меня появилась зависимость от свободы, которую давали мне картины. Вся ситуация меня очень удивляла, сама себя спрашивала: «Как это возможно?». Решила показать свои работы экспертам и отослала свои первые картины в гамбургскую галерею, и каково же было моё удивление, когда они предложили мне договор и предложение заняться моей карьерой художницы.

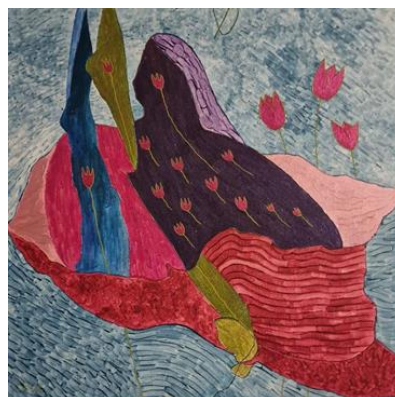


Единство

Тут-то и проявился мой синдром самозванца. Множество вопросов в голове, и решающим доводом «против» был – я даже не разбираюсь в качестве холста. А ещё я поняла, что очень устала от всех структур и правил, которые своими нитями опутывают тебя годами, лишая свободы. Устала от роли «правильная, хорошая, успешная, ответственная». После того как галерея предложила мне карьеру, у меня начался кризис. Я стала думать, как рисую, анализировать, чтобы ни в коем случае не забыть, как смешиваю краски и не краски, как наношу мазки. Картины стали безликими, контролируемые и, я решила найти себе учителя.



"Танцующий мандарин"



"Благодарность"

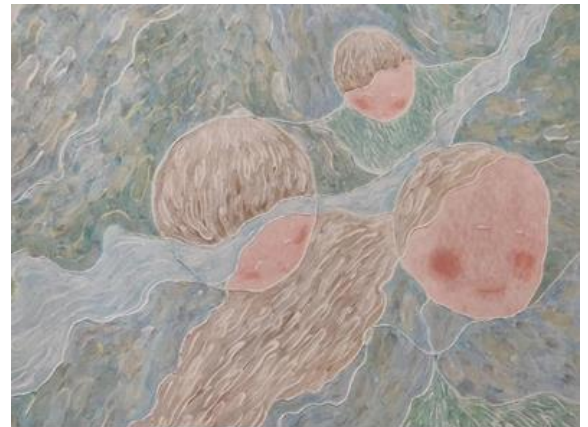


"Ameno"

6. Поиск учителя или знаки судьбы

Давно, я тогда ещё училась в университете, у меня была знакомая, которая поступила на дизайнера. Как-то мы совершенно случайно встретились на улице, она как раз возвращалась после частного урока по зарисовкам, в руке держала свиток бумаги. На мою просьбу показать работы, она с радостью протянула свиток. Я очень долго рассматривала рисунки. Абсолютно все работы излучали динамику, движение. Поразительно красивые линии! После моего комплимента, знакомая сказала, что раньше вовсе не могла рисовать и её достижения – заслуга учителя. Я всеми фибрами души чувствовала, что мне нужно к нему, это мой учитель, но, к сожалению, у меня совершенно не было средств оплачивать частные уроки. Так мы с ней разошлись, и я ещё долго корила себя за то, что не взяла контакт её учителя.

И вот прошло примерно 15 лет с момента той встречи, я в мыслях о том, где же мне найти моего учителя, блуждаю по магазину, и како о же было моё удивление увидеть в этот момент мою знакомую, уже состоявшегося дизайнера Машу. Маша дала мне контакт художника, но добавила с сомнением, что на момент их последней встречи он был уже очень болен. Важно упомянуть, что я брала занятия и у других специалистов, но после занятий я ещё больше блокировала себя. Это были замечательные художники, но они не видели мир так, как видела его я.



"Духи рода"

И вот мой первый звонок ему. В трубке слышался слабый мужской голос, и я чтобы не упустить шанс, выпалила ему всё за раз. Он рассмеялся, и мы проговорили 4 часа и только позже я узнала, что Андрей Андреевич лежал после только что проведённой операции в больничной палате. Он физически не мог давать мне уроки, но предложил созваниваться по телефону, и я должна была делать домашние задания. Для меня Андрей Андреевич Биттер – великий художник, хотел ли он просто вдохновить меня на «рисовать дальше» или в действительности есть схожесть наших работ (как он говорил), но он дал мне импульс смотреть вперёд. Когда он рассказывал про творчество, он не чувствовал боли. Так наши разговоры были обезболивающим для него и кладезем мудрости для меня.

Конечно, я понимаю, что мне никогда не писать академически правильно продуманные картины, но вот в чём парадокс. Андрей Андреевич



"Двое под зонтом"



"Дар"



"Благодарность"



"Добро"

убеждал меня ни в коем разе ни у кого не учиться и, более того, он рассказывал, как разучивался писать картины правильно. Я должна была наблюдать за бионичностью линий в природе. Складывать фигуры в композицию и, самое главное, не думать, чувствовать и не бояться. Как-то мы проговорили несколько часов про линии, и меня осенило!

7. Я и НейроГрафика

С момента первой работы по НейроГрафике я регулярно просматривала информацию по методу. И после моего разговора с Андреем Андреевичем про линии поняла, мне нужно на курс, чтобы лучше чувствовать линию, и ещё мне было интересно, какая трансформация произойдёт со мной после курса. Причин было несколько, и я решилась!

Это как прыжок в холодную воду! Меня спрашивали, как я хочу всё успевать. Я не знала, но понимала, что НейроГрафика мне нужна как воздух. Что я ожидала от курса? Чувство линии, алгоритмы и встречу с Павлом Михайловичем, а ещё мне было очень интересно моё развитие после такого глубокого погружения в мир нейро. Это ещё один щедрый подарок судьбы – НейроГрафика. Мышление Павла Михайлович парадоксального уровня. Вела конспекты и записывала всё что он рассказывал, боясь пропустить что-либо. Так интересно, насколько мощно его слово. Порой создавалось впечатление, что одним словом он передаёт опыт нескольких лет. После уроков – состояние катарсиса. Бесценные встречи, а какой масштаб знаний! У меня наконец-то создалось ощущение – я нашла, что искала.

8. А что НейроГрафика для меня?

НейроГрафика — это моя Вселенная, куда я занываю, чтобы чувствовать себя свободной. Да, для меня это свобода и ещё много интересных открытий и приобретений.

В последнее время я всё чаще стала воспринимать эмоции ароматами, особенно это выявляется, когда я рисую. Ароматы все приятные, и у других людей я воспринимаю ольфакторно только позитивные эмоции. У меня появился навигатор по алгоритмам, если включается запах – алгоритм уже работает. Ещё мои размышления привели меня к такому субъективному объяснению, как работает НейроГрафика. Когда мы о чём-то думаем, наше подсознание посылает импульсы, которые, в свою очередь, влияют на нашу нейролинию посредством мышечной активности. И каждая линия — это диалог. Вот в чём уникальность! Мы знаем, что все ответы скрыты именно в подсознании. Получается, мы можем самостоятельно с помощью правильных вопросов найти решение и увидеть суть. Когда же линий много и мы связываем их через сопряжение, происходит связь информации и всё выносится в единую плоскость.

Ещё одним интересным приобретением при работе с алгоритмами стали стихи. Они как рифмовирус прокручиваются в моей голове пока не запишу. Поэзией я не увлеклась, хорошо удавались переводы с английского языка, когда нам задавали домашнее задание в колледже. Тексты часто пишутся во время работы над алгоритмами. Порой совершенно подростковые смыслы, иногда четырёхстишья как у Омара Хайяма. Некоторые веселят, некоторые удивляют, а некоторые, как пазлы – выстраивают смыслы.

Примечательно, что во время коучинга одна клиентка стала тоже писать разминку стихами. В последний раз был очень мотивационный стих по заданной теме. Изначально на коучинг она пришла не в ресурсе и с большим сопротивлением. После разминки – восторг в глазах и вопрос: «Как такое возможно?!». Работу провели качественно. У нескольких клиентов открылась саморефлексия через ароматы. И некоторые стали улавливать ароматы при саморефлексии.

9. Моя саморефлексия в стихах

Я вспомнила что будет
И не закрыла дверь,
Блуждаю средь иллюзий
И временных петель,
А также осознаний
Законов бытия.
Здесь и научилась,
без «я люблю тебя».

Ты видишь во мне бесконечность,
Манящие звёзды любви,
Ты просишь забрать с собой в вечность,
Закрой же глаза – мы летим!

Взмахнём невесомой рукою,
Откроем просторы ночи,
Окутанной негой и мглою,
Ты слышишь, как нежность звучит?

Раскаты небес грозовые,
А дальше без края моря,
Я подарю тебе верность,
Если узнаю тебя.

Возьму сейчас два слова «просто»,
Из них создам картину в рост твой,
На ней отмечу карту мира и яркий пункт из «никуда»,
Затем сверну в клочок из пыли и вылеплю из них
квартиру где будем жить в ней ты и я.

За тайною небытия я спряталась,
Найдёшь меня?
Я тишиною напиваюсь и шумом моря умываюсь,
Мне нужно много чьих-то мыслей, чтобы продолжить разговор,
Связать те судьбы, что забыты, когда по времени открыта,
А так-то я надену джинсы и затеряюсь в суете.

Пришли слова как откровенье,
При этом мысли на мгновенье,
По коже режет жгучий ток.
Кто прячет память, кто стирает,
И кто со мной в судьбу играет,
И кто тот рядом, что нахально
Ведёт наш общий монолог.

На волшебство распадаюсь,
Убрав якоря.
Я просто являюсь,
Я — это я.
За тенью свобода,
Дыханье пути
И мягкая нежность
Сонливой ночи.

10. Коуч или не коуч?

Так всё же коучинг или нет? И это, наверное, самая объёмная история в моей Нейробиографии. На курс я пришла совершенно не помышляя стать профессиональным коучем. Мне нравится учиться, но коучинг для меня был абсолютно слепым пятном. Конечно, я, работая с пациентами, обладаю навыком коммуникации и базовой психологии, могу подвести к результату, что касается моей профессии, но у меня совершенно не было опыта решения каких-то запросов помимо медицины. На первых занятиях многому научилась у Ирины Рождествой, особенно понравилась настройка на лист. В целом считаю очень важным позитивный настрой и как можно больше утверждений на реализацию при работе с алгоритмами.

На моей первой коуч-сессии я очень волновалась, но в какой-то момент произошла синергия с клиентом, и я будто бы знала, какие вопросы важно задать. Конечно, мне помогала и таблица компетенций МАНГО и конспекты с вебинаров. А ещё Ирина дала ценную рекомендацию создать отдельную тетрадь с коучинговыми вопросами. Зачастую образы моих клиентов были настолько яркими, что у меня сомнений не оставалось – мы делаем шаг навстречу к цели. Очень радовалась, когда наблюдала глубокие эмоциональные переживания.

Расскажу интересный случай из моей практики коучинга. Как-то мне позвонила подруга из Франции и сказала, что хочет приехать в Берлин на 3 дня. Два дня у неё расписаны, а один день мы проведём вместе. Мы запланировали, какие галереи посетим, но, когда мы встретились за завтраком, она начала рассказывать про свои проблемы с другом. Недолго думая, я предложила ей порисовать нейрографический алгоритм со мной. Работа заняла где-то 4 часа, невероятное сопротивление и инсайты. К сожалению, её инсайты, в виде комментариев, наблюдала только я. Моя

подруга же была явно разочарована проведённым днём без галерей и с маркером в руке. За ужином она смягчилась, и мы распрощались на тёплой, дружественной волне. «Так бывает», – подумала я, но решила больше не экспериментировать. Прошло недели три после нашей встречи.

Звонок и возглас в трубку: «Света, рисунок работает!» И начала взалхлеб рассказывать, что у неё произошло и как она раньше не понимала своих ошибок, а ещё про компромиссы в отношениях, на которые они решились. Насколько сыграл позитивную роль наш рисунок в их отношениях, сложно чем-то измерить, но всё, что она рассказывала, проговаривалось на коучинге. И та благодарность, которой она меня наградила впоследствии, для меня верный знак, что мы сделали всё правильно. Спустя какое-то время она попросила меня провести вебинар в её сообществе «Мандала». Это закрытое сообщество женщин по всему миру, у них выстроена иерархическая система и они занимаются духовными практиками, что важно упомянуть, так как я засомневалась, потяну ли энергии группы («Теория о поле», П. М. Пискарёва). Ещё один антидовод: проводить вебинар нужно было на английском языке, при желании проблемы в принципе нет, но опять включился мой синдром самозванца, и я просто испугалась.

Вообще образ меня в роли коуча – маятник. Я ещё не нашла то ровное состояние, из которого комфортно и беспристрастно могла бы проводить сеансы. Особенно первое время я была сильно привязана к своим ожиданиям. Моя вовлечённость, безусловно, усиливала импульсы инсайтов, но и мою уязвимость тоже. Соппротивления при работе клиентов – хороший знак для продвижения к желаемой цели, но и нагрузка для коуча.

Ещё один интересный кейс с клиенткой. Выдержка из описания работы:

«Клиентка владеет правой и левой рукой одинаково, хотела сменить рисующую руку на левую. Я предложила дорисовать правой рукой. У неё поднялось огромное сопротивление, сказала, что я её раздражаю. Я объяснила, что в сопротивлении лежат ресурсы, и так как она уже изначально сказала, что "всё лежит на поверхности, но она не знает, как это взять, нужен другой угол зрения и новый подход", в этом случае непривычный и бесящий способ создания композиции может быть рычагом для новых проектов. Возможно, и взгляд на ситуации при активности левого полушария (обычно рисует левой рукой, активно правое) будет тоже необычен. Она нехотя согласилась, вижу, что энергия схлопнулась, идёт внутренняя борьба. Предлагаю ей выявить, какие ресурсы предоставляются при таком некомфортном состоянии, наверное, будет что-то очень ценное и новое, ныряем на дно. Попросила задать себе наводящий вопрос, а что именно она

не хочет видеть. Пришли мысли про новый, нераспакованный ноутбук (лежит уже 3 недели на столе). Сказала, что, наверное, чего-то избегает, готовится вырабатывать принятие себя новой. Стала набирать нейролинии ресурсов: публичность, спикер, смелость. Почувствовала энергию отца на композиции. Подумала, что чувствует слепую зону, будто бы кто-то хочет ей что-то сказать, а она не слышит. Я предложила выразить эти мысли нейролиниями. Клиентка всё так же энергетически потухшая, появилась впервые сильная тошнота. Делаем АСО на тему "Не могу услышать и понять". Всплыла история из детства, где она себя причислила к бедным. Удивляется сама, у неё и компания в Англии, недвижимость и много успешных проектов, а всё ещё причиняет себя к самозванцам. После АСО возник образ: она сидит у источника. Улыбается. Сказала, что нету больше деления на бедных и богатых. Удивилась, что правая рука как-то очень комфортно и уверенно вывела линию Пискарёва из ресурсов в возможности, я предположила, что, возможно, это и есть нужная ей информация. Предложила дорисовать работу комфортной рукой. Фигура ресурсов – квадрат. Ощущение стабильности и устойчивости. Восторгается решением, что впервые его применила и почувствовала. Никогда не думала, что энергии квадрата ей могут понравиться. Пошли образы, она не одна, ей очень всё нравится, видит внутреннюю красоту и чувствует защиту. Сказала, что так ощущается дом, который она покупает, она будто бы на ручках и дом её баюкает. А какие возможности есть сейчас. Набрала нейролиниями энергии её первой компании (там большая клиентская база), инвестиции, энергии рода. Увидела визуальный образ жирным текстом: "окружение". Проговорила что хочет от окружения. Сказала, что ей очень красиво внутри, и пошли запахи мужских парфюмов, запахи другого уровня. Чувствует размеренность и нормальность происходящего. Видит образ лестницы, по которой она достойно поднимается. Фигура возможностей – круг, в круге видит много известных личностей. Вспомнила, что запланирована поездка на семинар Томми Роббинса, наверное, встретит интересных людей. Сказала, что нужна аккуратность в выборе людей. Образ дорогого ресторана. Выглядит более расслабленно. Сказала, что новый финансовый поток будет связан с новыми людьми. Фигура – треугольник. Прокомментировала: "Что было слабостью-стало силой"».

После проведённого сеанса было ощущение, что созданный уровень сопротивления был выше, чем следовало. Я, как и в вышеупомянутом кейсе, решила быть менее настойчивой. Во время работы клиентка записала инсайт: «Что было слабостью, стало силой». Спустя нескольких месяцев она мне позвонила и рассказала, что никогда не могла даже предположить, что решится на столь смелые откровения с подписчиками. Дело в том, что

Алиса – современная Золушка. Приехав в Англию, она начинала работать в магазине за копейки и убирала помещения и сейчас, владея компаниями и крупными инвестициями, стеснялась своего прошлого. Та самая работница из алгоритма, которая её раздражала и к которой она решила прислушаться, предложила ей опубликовать историю её становления, что самым наивыгоднейшим образом повлияло на её новый проект. «Что было слабостью, стало силой», – повторила Алиса свой инсайт из алгоритма.

Вдохновляет ли меня коучинг? Ещё как! Хочу быть коучем? Да и ещё раз да, но с уважением и бережным отношением к своим ресурсам!

11. Заключение

И вот, спустя почти 9 месяцев я благополучно взрастила новые нейроны в НейроПространстве. Каков был бы мой результат без всех тех людей, которые заботливо создают ауру красоты и чтут кодекс базового алгоритма – я не знаю, но я благодарна абсолютно всем и за всех, кто встретился мне в исходной точке моего НейроПути: Екатерине Сорокиной, Ирине Рождествой, Петру Симонову, супервизорам малой и большой групп. В особенности хочу выделить важность общения в группах и, в частности, выразить огромную благодарность Алле Вязьмин и Arina Chestnova. Просто безграничная благодарность за мотивацию, за знания и чуткость, а также за личное время, которое с щедростью было в нас инвестировано, за возможность получить ответ на искомый вопрос даже в ночь на воскресенье.

Пусть всё будет Нейро!

[Ссылка на дипломную работу Levin Svetlana Sophie в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мой образ жизни, моё здоровье.



Тема: Здоровье.

