



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Nolte Valeria

Супервизор:

Chestnova Arina

Тема:

Я раскрываюсь миру. Самореализация

Оглавление

Nolte Valeria	2
Я раскрываюсь миру. Самореализация	2
Запрос	2
Реальность	3
Возможность	4
Исповедь	5
Самоценность	7
Пошаговая инструкция выстраивания техники «Самоценность»:	9
Благодарность	11
Работы	12

Запрос

Еще несколько лет назад моя жизнь ничем не отличалась от чьей-либо. Я была типичной домохозяйкой, заботилась о детях, доме, муже и семье. В принципе, мне все нравилось, и день был полностью заполнен приятными хлопотами. Но по мере того, как дети росли, мне все чаще приходил вопрос: «А что дальше? Что после того, как дети вырастут и покинут родительский дом? Что ты сможешь вспомнить, обернувшись назад?» Мне становилось жутко от одной мысли, что, обернувшись назад, я буду сожалеть о потерянных возможностях, не прожитых опытах, бессмысленности всей своей жизни. Душа кричала от отчаяния, требовала реализации, будила меня ежедневно и умоляла наконец-то выйти из этой матрицы и увидеть этот прекрасный мир вокруг, его многогранность и великолепие, понять, что я не просто биологическая оболочка, которая ест, спит, растит детей и когда-нибудь покинет эту мерность. Я – творец, я – творец своей многогранной реальности, я – энергия, я – радость, я – любовь. С приходом этого осознания я начала повсюду искать возможности дальнейшего развития, начала заниматься телесными практиками, перестала употреблять алкоголь, кофе и перешла на вегетарианство. Мне открылось совершенно новое пространство для деятельности, я познакомилась с НейроГрафикой, начала медитировать, услышала свою душу, и она с тех пор ведет меня по жизни. Я каждый день учусь доверять вселенной и радуюсь тому, как это прекрасно. Синхронизация с пространством выводит меня на абсолютно новый уровень бытия. Конечно, ежедневные проблемки заявляют о себе, но я воспринимаю их как уроки и стараюсь пройти, не принимая близко к сердцу и не делая из всего драму. Многие установки просто рассыпались после того, как я изменила способ мышления. Теперь я точно знаю, что моя душа вечная и что все опыты, пройденные в этой жизни, мне просто необходимы. Я нашла внутреннее равновесие и стараюсь удерживать его несмотря ни на что. С января я открыла свою студию, в которой предлагаю коучинг с использованием НейроГрафики. Я готова нырнуть в приключение «Инструктор НейроГрафики 2023», чтобы еще глубже понять этот метод и научиться применять его для работы с моими клиентами. Кстати, с тех пор, как я начала почти ежедневно рисовать НейроГрафику в моей жизни начали сбываться маленькие и большие мечты. Я каждый день со стороны наблюдаю за своей собственной жизнью, не чудо ли это? Чудо, теперь я это точно знаю. Честно сказать, когда я прочитала задание написать сочинение, то внутри поднялся невыносимый протест, я не знала, с чего начать, что писать и для чего все это? Потом я уговорила себя сесть и начать, и в этот момент случилось следующее чудо, слова полились из меня ручьем, мысли оформились

в фразы, и из глаз потекли слезы, но не слезы грусти, а слезы облегчения, я выпустила все свои переживания из прошлого, вместе с рассказом о моей жизни я окончательно попрощалась со старой собой и приняла себя новую, еще пока немного хрупкую и неуверенную, но четко знающую вектор направления. Благодарю за эту уникальную возможность.

Реальность

Жила-была девочка-Лерочка, жила она себе свою спокойную жизнь, воспитывала детей, заботилась по хозяйству, встречала мужа с работы, поддерживала отношения со всеми родственниками. Она окружила себя прекрасными людьми, друзьями, знакомыми. О чем еще можно мечтать? Не жизнь, а сказка. Все мечты сбылись, все планы стали реальностью, и Лерочка чувствовала себя абсолютно комфортно в ее маленьком мире. Но все чаще и чаще Лерочка стала ощущать легкий дискомфорт. Пространство вокруг вдруг стало душить ее. Она не могла понять, что происходит, в чем проблема? Устойчивое чувство неудовлетворенности стало постоянным сопровождающим в жизни Лерочки. Она пыталась гнать от себя это чувство и дурные мысли. На какое-то время ей это удавалось, и жизнь снова казалась идеальной, но неудовлетворенность возвращалась как бумеранг снова и снова. В один прекрасный день Лерочка собрала всю свою смелость и решила встретиться с проблемой лицом к лицу, докопаться до истины. Начался процесс очень болезненный и долгий, почти 3 года понадобилось Валерии, чтобы осознать причины ее неудовлетворенности и методы выхода из ситуации. Шаг за шагом она погружалась все глубже в катакомбы своей Души и находила там все новые ответы на мучающие ее вопросы. Она все больше и больше чувствовала себя как Алиса в стране чудес, проходила по неизведанным территориям, открывала новые двери, находила подходящие ключи. В один знаковый прекрасный день, по воле судьбы, Валерия наткнулась в просторах интернета на видео о НейроГрафике. В этом видео она познакомилась с этим прекрасным методом и сразу же заинтересовалась им. Отец метода, Павел Михайлович Пискарёв, поведал о предназначении и методике работы НейроГрафики. Первое, что подумала Валерия: «Добрый Гудвин, который поможет Алисе выбраться из страны чудес и вернуться домой». Тогда она еще даже предположить не могла, что этот добрый Гудвин приведет ее в еще более прекрасную страну чудес, в которой она наконец-то обретет свой внутренний мир и перестанет искать его где-то снаружи. Самое главное, чего Валерия в то время еще не осознавала — это то, что путешествие в эту страну уже началось. Первым шагом Валерии стала покупка курса «Пользователь». Основа основ, базовое понимание метода НейроГрафика, конституция метода. Героиня проглатывала полученные

знания, каждое слово Гудвина было как капля долгожданного дождя на пересушенную почву. Уже совсем скоро на этой орошенной земле начали всходить первые нежные побеги. В душе у Валерии расцветали цветы и прекрасные растения, названия которых она пока не знала. Это состояние ей очень понравилось, и хотелось идти все дальше и глубже. Совсем скоро стало понятно, что Валерия готова продолжать невероятное путешествие по нейрографическим линиям и пересечениям, сквозь круги, треугольники и квадраты. Курс «Специалист» стал следующим этапом в нескончаемом путешествии по просторам НейроГрафики. С каждой новой линией, с каждым новым сопряжением Валерия чувствовала качественные изменения, ее новая жизнь потихоньку наполняется новыми красками, мечты, пусть даже и самые маленькие, начинают сбываться, а самое главное, чувство неудовлетворенности собой и жизнью просто растворилось в линиях. Валерия представляла себя огромным зеркальным шаром, на который светит прожектор НейроГрафики. Отражая каждый лучик, она разносила все больше и больше света в пространство вокруг себя. Это пространство больше не казалось неизведанным, а наоборот, очень родным и уютным. Это абсолютно новое видение мира нравилось Валерии все больше и больше с каждым днем, в ее жизнь начали приходить новые, прекрасные люди, единомышленники, появилось чувство наполненности, нужности и важности пребывания в этом мире. Новые краски заиграли на бумаге Валерии, новые краски заиграли в ее сознании, и она стала наполнять этими красками все пространство вокруг себя. Как прекрасен этот мир, как прекрасны люди в окружении, как прекрасно жить и осознавать это. Человек — это существо ненасытное, и Валерия тоже не оказалась исключением. Жажда еще более глубоких знаний, погружение в мистический мир фигур и линий, обретение умения и понимания метода сподвигли ее на очень серьезный и ответственный шаг — курс «Инструктор НейроГрафики 2023».

Возможность

Валерия даже представить себе не могла, что в этот поток свершится очередное чудо и добрый Гудвин окрестит 8 поток Инструкторского курса «8 Бессмертный». Как и следовало ожидать, название сыграло свою роль. Валерия попала в водоворот событий, абсолютно не понимая, что вдруг стало происходить. На протяжении 9 месяцев из сумбурной девчонки, не имеющей определенного плана действий, Валерия трансформировалась в бизнес-леди. Процесс этот был очень болезненным, иногда приходилось отрывать пласты старых, окаменевших убеждений и паттернов, деструктивных программ, страхов и неуверенностей, которые, как якорь, тянули Валерию вниз. Глубочайшие погружения, глубинные трансформации, слезы, истерики,

радость и наконец наслаждение и триумф, все это сопровождало Инструктора НейроГрафики 2023. После прорисовки нескольких кейсов на тему «Самореализация», стало понятно, что Валерия будет открывать студию НейроГрафики в своем городе. Процесс этот оказался менее гламурным, нежели на бумаге, но бизнес-леди всегда чувствовала внутренний стержень поддержки, даже в самые сложные минуты отчаяния она глубоко внутри себя всегда знала, что ее ожидает успех. Впервые в жизни ей не хотелось все бросить и закрыться в уютную ракушку, где тепло, спокойно и легко. Валерия была готова стоять за свою мечту. В волшебной стране, где жила Валерия, метод НейроГрафики был еще очень неизвестный, с одной стороны, прекрасно в плане конкуренции, но с другой стороны, она чувствовала себя первопроходцем, прокладывающим путь не только для себя, но и для всех последующих поколений нейрофеей. У Валерии начали появляться первые клиенты, она начала собирать опыт работы, встраивать навыки и умения, которыми наделил ее добрый Гудвин, в работу с людьми. Как и во всех начинаниях, первые шаги были похожи на те, которые совершает ребенок в первый год жизни. Немного неуверенно, иногда с падениями и ушибами, но всегда с твердой волей и желанием снова вставать и идти к цели. Валерия чувствовала, как растет над собой ее уверенность и качество результатов ее клиентов. Та благодарность и радость в их глазах стали для Валерии двигателем, который мотивировал ее все больше и больше вживаться в новую роль. Проведенные вебинары и мастер-классы были уже не мечты, а реальность нашей героини. Все то, что еще год назад казалось красивой сказкой, превратилось в ежедневную реальность. Валерии удалось осуществить долгожданную мечту и найти свое место в этой жизни. Найти место, не размениваясь на мелочи и не пренебрегая собственными желаниями. Мечта, рисунки, часы кропотливой работы, насмешки и неуверенность, все это закалило Валерию и наилучшим образом подготовило ее к реальности. Вспоминая этот путь, хочется ликовать от счастья, счастья счастливого случая, воли судьбы, провидения. Есть много названий, но факт один: счастье и наполненность вернулись в жизнь Валерии.

Исповедь

И сейчас, сидя у окошка элеватора, я вспоминаю свою историю, и опять текут слезы радости за то, что не упустила свой шанс, услышала вовремя тихий шепот души и пошла на его зов. Приняла вызов судьбы и сама творю свою реальность. Через несколько минут я приземляюсь в Петербурге, осуществляется одна из самых смелых мечт, я прилетела домой, 10 лет разлуки лежат между нами, и теперь становится понятно, сколько боли, тоски и любви скопилось во мне за все это время. Я растворяю всю боль и обиду в

линиях поля, расслабляю все молекулы моего тела, принимаю этот процесс и выхожу на новый уровень. Я цельная, целеустремленная, сильная и СЧАСТЛИВАЯ. Я живая...

Возвращаясь к теории Метамодерна, цель которой прийти в четвертый квадрант – Метамодерн, я понимаю, что девочка Лерочка совершила именно этот путь. Она прошла все стадии взросления: от ребенка, который еще не осознавал, что с ним происходит, и плыл просто по течению, придя к подростку, который уже имеет хорошие амбиции, но, к сожалению, слишком эмоционален, чтобы трезво оценивать ситуацию, до взрослого, который четко понимает, куда он движется и зачем. Именно на этом этапе девочка Лерочка выросла до Валерии. Интересно было наблюдать, как окружающий мир принимает Валерию, ей самой поначалу казалось немного странным быть взрослой. Люди в ее окружении стали задавать вопросы и замечать качественные изменения. Некоторые из них приняли ситуацию адекватно и порадовались за Валерию, а некоторым было очень сложно принять новую, уверенную в себе женщину, личность с собственным мнением, не подстраивающуюся под обстоятельства, а создающую свою собственную реальность. В этот непростой для себя период Валерия четко решила, что не может и не хочет больше возвращаться назад. Путь ее движения и вектор направления лежат теперь в четвертом квадранте. Она научилась легко отпускать ситуации и людей и не принимать все на личный счет. Судьба постоянно подбрасывает Валерии очередные испытания и уроки, но наша героиня научилась отслеживать эти моменты и проживать их осознанно, с минимальными эмоциями и максимальным осознанием. Стало понятно, что все перемены связаны с болью и отпусканием, но когда есть цель и осознание, то побочные эффекты не играют главную роль, они лишь сопровождающие на длинном пути развития. Наблюдение и анализ стали постоянными спутниками Валерии, она стала все дольше быть в моменте, наслаждаться здесь и сейчас, перестала сожалеть о прошлом и тревожиться за будущее. Она поняла, что все происходит сейчас и именно этот момент пять минут спустя – уже прошлое, а через 5 минут – будущее. Жизнь происходит сейчас... В момент этого осознания Валерии пришла идея 4 квадрантов Метамодерна:

Исповедь	Запрос
Возможность	Реальность

У Лерочки появился запрос на изменения, тихий голос души позвал ее в путешествие, на которое она согласилась, абсолютно не представляя, что ожидает ее где-то там. Она доверилась чему-то для нее тогда непонятному, но очень родному. Очутилась она в реальности жизни, где сразу стало понятно, что нужно действовать, иначе можно вернуться назад в свое прошлое существование, свернуться клубочком и тихо ждать смерти. Переход из реальности в возможности был самым болезненным. Осуждения, непонимание, насмешки, попытки отговорить и убеждения, что все это не для нее, Лерочка-Валерия выстояла уверенно с тихой улыбкой на губах. Вспомнила фразу доброго Гудвина о том, что в начале все смеются над тобой, а в конце ты побеждаешь. Она уже познакомилась с собой истинной, увидела свое естество без масок и фильтров, окунулась с головой в перевоплощение и трансформацию и четко осознала, что пути назад для нее нет. Есть только бесконечное движение вперед. Именно на этом этапе перехода из 3 в 4 квадрант я пишу свою исповедь, не перед Богом, не перед народом, для себя. Я подвожу итог подходящего к концу очень интенсивного, эмоционально заряженного и возрождающего отрезка моего пути. Возвращаюсь мысленно к истокам, черпаю оттуда силу, уверенность и волю. Я с гордостью смотрю на себя сегодняшнюю и вижу женщину с высоко поднятой головой, но не высокомерную, а уверенную, сочувствующую, создающую прекрасное поле вокруг себя. Мелкие невзгоды иногда будут приходить ко мне в гости, но только для того, чтобы в очередной раз убедиться, что я выросла. Это моя исповедь, моя история, мой путь. Путь длиною в жизнь.

Чудеса, о которых я рассказывала в сказке, не перестали прекращаться, и в один прекрасный день родилась моя авторская техника «Самоценность». Вот её история.

Самоценность

Идея этой техники «Самоценность» родилась при проведении мною коуч-сессии с моей коллегой по инструкторскому курсу. Мы рисовали кейс, и в процессе одной из сессий у моей коллеги выплыло осознание, что она недостаточно себя ценит и ставит интересы других членов ее семьи перед своими. В конце сессии она выполнила практику 20 слов за 2 минуты и пришла в полное отчаяние. Слова оказались настолько ужасными, что она даже не захотела мне их озвучивать. В следующий момент прозвучала просьба придумать для нее алгоритм, который смог бы повысить ее

самооценку и придать уверенности в себе. Я приняла этот вызов судьбы и взялась за дело. Мне понадобилось несколько дней, и идея начала принимать формы и наполняться смыслами. Я вновь и вновь прорисовывала множество вариантов построения композиции, вносила новые идеи, перебирала варианты вопросов, которыми можно наиболее четко направить человека в решении его запроса. В итоге я представила мою новую технику моей коллеге, и она пришла в восторг. «Как все просто и понятно, но одновременно глубоко», – сказала она мне. Я безумно обрадовалась и через несколько недель провела МК с группой на тему «Самоценность». Хочу поделиться несколькими отзывами моих клиентов об этой технике:

- «Очень яркая у меня «самоценность» получилась. Фигура фиксации всё-таки я сама. Из всех моих качеств выделяется лень зелёная и с хвостом.
Лерочка, прекрасная техника!!!! Благодарю.»
- «После того, как увеличила себя, возникла очень сильная потребность увеличить пространство вокруг себя. Баланс случился, как и тот факт, что теперь произошёл прочный контакт с социумом. И про лень пришло понимание, что хватит уже работать на кого-то – пришло время создавать такие программы, которые будут интересны другим, и смогут обеспечить меня и мою семью.»
- «Пришла мысль что и те качества, которые нравятся, и те, которые нет — это всё я. Как-то более гармонично себя почувствовала. Расширила свою фигуру, тоже ощущения хорошие.»
- «Я принимаю все, что есть во мне. Я все-таки великолепна, все смогу, все получится. Пришла уверенность. Я – самое ценное, что у меня есть!»
- «Пришло осознание, что все, что происходит вокруг меня — это все я. Я собираю свой волшебный мир для себя и не буду больше подстраиваться под других. Я создаю свое уютное пространство и отпускаю с благодарностью все ненужное.»

Через несколько месяцев после прорисовки «Самоценность» я вновь поинтересовалась у моих клиенток, какие изменения произошли в их жизни в сфере самооценности. И вот, что они мне ответили:

- «Если я что-то про себя знаю, но не решаюсь себе в этом признаться, мне достаточно это прорисовать. В «Самоценности» я четко вижу, насколько мое восприятие себя соответствует реальности. Я беру одну из своих ценностей и начинаю ее моделировать, в соответствии с ситуацией. Именно так я прихожу к самому благоприятному для меня результату. Этот алгоритм

подсветил мне очень важные моменты и позволяет теперь держать фокус внимания на себе.»

- «Я поняла, что самое ценное, что у меня есть — это я сама. И только я могу двигаться к осознанности и развитию. Если есть помощь от окружающих меня родных людей, нужная мотивирующая информация из социума — это замечательно! Это огромный плюс в моем стремлении к развитию. Однако, только осознание, что ты ценен сам по себе, какой ты есть, дает огромный толчок к движению вперед. Самоценность, понимание того, что только ты сам выбираешь свой путь и идешь по нему к своему счастью! Самоценность – это еще и понимание своей личной ответственности в этом чудесном путешествии под названием жизнь.»
- «Расширение. Осознание того, что нет границ. Меня много, но все это многообразие и есть одна я. Одни мои качества усиливают и создают другие. Те, в свою очередь, гармонизируют первые. Я легкая, я светлая, медленная и текучая. Моя темная суть мощная и стремительная. И все это я. Во всем. Все во мне, и нет границ. Когда одна женщина находит проводника в другой и ко всему этому находится и творит в поле вместе с другими женщинами, раскрывается пространство, стирающее границы».

Пошаговая инструкция выстраивания техники «Самоценность»:

1. Я предлагаю моим клиентам вместо темы 1.0 проанализировать, где они находятся в теме Самоценность на данный момент? Шкала от 0 до 10, где 0 – совсем плохо, что по определению не может быть. Если клиент уже пришел ко мне за решением своей задачи и выявил свою проблему, то он уже автоматически находится минимум на 2, а 10 – очень хорошо. После я задаю вопрос, куда хочет продвинуться клиент за время коуч-сессии? И что будет другим, когда он достигнет эту цифру на шкале? Как клиент поймет, что он уже достиг нужной отметки?

2. Композиция. Я прошу клиентов выразить себя на бумаге одним из элементов графического алфавита: кругом, квадратом, треугольником. После мы анализируем, почему клиент видит себя именно этой фигурой, и я даю пояснения, какими качествами обладают эти фигуры.

- Круг – источник силы, солнце, свет, гармония, понимание о целом. Архетип круга – Светило.

- Треугольник – шило, конфликт, триггер, колючка, изменения, лидерский принцип. Архетип треугольника – Природа
- Квадрат – элемент логистики, точка опоры, стабильность, постоянство. Архетип квадрата – Камень. На примере человека можно рассматривать:
 - Круг – сознание,
 - Треугольник – эмоции,
 - Квадрат – физическое тело.

3. Затем я прошу клиентов выделить те качества, которые им больше всего в себе нравятся. Например: трудолюбие, забота о ближнем, целеустремленность и т. д. Все эти качества клиент выражает также графически внутри фигуры себя. Для новичков в НейроГрафике я прошу, чтобы эти фигуры были кругами. Более опытным пользователям можно использовать треугольники и квадраты.

4. Далее я прошу клиентов выделить те качества в себе, которые они считают негативными, и также выгрузить их на бумагу, внутри фигуры себя (ВАЖНО!!!).

5. Предлагаю подумать над вопросом, а как можно превратить негативные качества в ресурсы? Для чего у меня присутствуют они и где эти качества могут мне помочь? Как я могу трансформировать их в позитив? Например, есть у меня лень, вроде не очень позитивное качество, а с другой стороны, оно может быть предохранительным механизмом и включаться, когда тело или мозг очень устали и требуется небольшая пауза, передышка. Часто в повседневной жизни мы не слышим сигналов нашего организма или игнорируем их, так вот, чтобы не доводить себя до состояния изнеможения, может прийти на помощь именно лень. Или чрезмерная активность или напористость. С одной стороны, негативное качество, а с другой – навык прокладывать себе дорогу, не давать себя в обиду. Важно понять, что все имеющиеся в нас качества – наши огромные ресурсы, мы и есть те самые личности благодаря нашим качествам. Поэтому не стоит спешить с выводами и давать всему негативную окраску, лучше поразмыслить и найти тот позитив, который кроется в нас.

6. Следующим этапом я предлагаю вспомнить те качества, которые нравятся моим клиентам в других и которые им хотелось бы тоже иметь. Их мы тоже выражаем графически за пределами фигуры себя (ВАЖНО!), при этом анализируя, как близко или далеко эти качества находятся от фигуры меня. Возможно, они даже где-то пересекаются, о чем это может говорить? Что означает для клиента?

7. Затем я предлагаю объединить всю полученную композицию линиями Пискарева, чтобы собрать все воедино, в одну стройную композицию и дать энергии возможность перетекать из фигуры в фигуру, наполняя тем самым всю композицию гармонией.

8. Далее я сопровождаю моих клиентов по всем шагам Базового Алгоритма, постоянно задавая вопросы о том, как они себя чувствуют и какие трансформации с ними происходят. Отвечаю на их вопросы. На 8 этапе Базового Алгоритма – Тема 2.0 мы сравниваем, как изменилось состояние с начала сессии и каким оно стало сейчас? Какие осознания и инсайты посетили моих клиентов и что было самым ценным в процессе проживания ситуации? Предлагаю записать самое важное. В конце процесса мы благодарим друг друга и таем в нежных объятиях.

Благодарность

В завершении моего 9-месячного пути под парусами Института психологии творчества мне хотелось бы поблагодарить Счастливый случай за ту подсказку, которую я получила в виде ролика про НейроГрафику в интернете, очень хочется отдельную благодарность послать моему доброму Гудвину, Павлу Михайловичу Пискарёву, за его замечательное детище НейроГрафику, за то, что он не устает двигаться вперед, прокладывая путь для нас, совершенствовать этот метод, и родник его фантазии не истощается. Я очень благодарна за прекрасное поддерживающее поле наших прекрасных супервизоров, которые практически круглосуточно нянчатся с нами и имеют терпение на все капризы, обиды, жалобы и некомпетентности. Особая благодарность моей личной доброй фее Arina Chestnova, супервизору от Бога.

В самом конце мне хочется поблагодарить себя за смелость отправиться в это захватывающее путешествие, за выдержку и желание перемен, за усидчивость и силу характера, даже когда хотелось все бросить и уйти. Я дошла до конца, и теперь, стоя у своей цели, мне стало понятно, что все только начинается...

[Ссылка на дипломную работу Nolte Valeria в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Приобретение дома.



Тема: Взаимоотношения в семье.

