



2023 год

Автор:

Rakusanova Hana

Супервизор:

Sozontova Elena

Тема:

Жемчужины в дороге

Оглавление

Rakusanova Hana	2
Жемчужины в дороге	2
Домодерновая эпоха. Мое первое знакомство с нейрографикой	2
Моя вторая, судьбоносная встреча с Нейрографикой.....	2
Подготовка к курсу нейрографики	3
Эпоха модерн Жесткие препятствия	3
Эпоха постмодерна. Возвращение к первоначальному энтузиазму	5
Сглаживание эго.....	5
Поддержка института Ольги и Елены	5
Ошибка и контроль	6
Эпоха метамодерна. Я учусь и учусь.....	6
И что важного произошло? Вот мои жемчужины: в поисках красоты фломастеров	7
Перемещение противостояний в базовом алгоритме	7
Изменение способа обучения.....	8
Подруга Ева и рисунки с ней	8
Наш сын Ваша, его смена школы и заработанные деньги.....	8
Открытие музыкального стиля «легкий джаз»(soft jazz).....	9
21 день дневника Эстетического тренера.....	9
Спасение - письма родителям	9
Спеша к цели	10
В заключение.....	10
Работы.....	11

Домодерновая эпоха. Мое первое знакомство с нейрографикой

Моя первая встреча с нейрографическим изображением произошла через Интернет, Facebook. Оно появилось где-то в 2018 году, я тогда изучала арт-терапию, но мне чего-то в этом не хватало. И вот настал день Д. На странице художника в Facebook я обнаружила нейрографическое изображение. Оно было таким странным и полностью очаровало меня. Я немедленно связалась с женщиной-автором. Мне нужно было знать, что это такое и где она этому научилась. Она согласилась ответить и сказала мне, что это нейрографический рисунок. «Нейро что?» — прозвучало в моей голове. Я вообще не поняла, о чем речь. Я никогда раньше не встречала такого выражения. Я получила от нее контакт с центром, где она обучалась на курсе. Но здесь мне сказали, что ничего подобного в ближайшее время не планируют, что это исключительное событие. Я была разочарована, но не обескуражена. Мое желание научиться нейрографике стало сильнее. Я снова связалась с родственной душой – художницей, и она посоветовала мне «основные принципы» того загадочного рисунка. Так я начала рисовать «нейрографически».

Мне нравились картинки, мне нравилось рисовать, иногда возникали интересные эмоции. Но что дальше? Никакого курса не было видно. Это ни к чему не привело. Примерно через полгода я забыла о нейрографике.

Моя вторая, судьбоносная встреча с нейрографикой

В сентябре 2022 года я открыла новый курс йоги. Помимо других женщин, на него записалась молодая женщина, уроженка моего любимого родного города, даже соседка моей бабушки и просто приятная женщина. Во время представления она рассказала мне и всей группе, что изучает нейрографику в Швейцарии и что ей понадобится кто-то, кто будет рисовать вместе с ней для получения сертификата уровня специалиста. Я даже не могу описать ту радость, которая взорвалась во мне. Неужели судьба посылает на моем пути человека, который изучает нейрографику и которому еще нужно с кем-то ее рисовать? Да, правильно. Столько удачи сразу :-). Итак, мы договорились и вместе нарисовали Нейродерево. Моим заданием было «Больше пространства для принятия решений». В то время у меня было ощущение, что все контролирует мой муж. Что я должна подчиняться ему во всем. Что его работы – трубочиста – везде слишком много и для меня не остается места. Короче говоря, я чувствовала себя меньше (ниже) и имела меньше права голоса в отношениях. Я рисовала и рисовала, мне было очень

весело, и даже все больше и больше... А результат?

Не он, а я все решаю и даже занимаю то место, которое было его – его кабинет. Я была в шоке. Если бы мне кто-то такое сказал, я бы точно не поверила, не согласилась бы. Но это я придумала сама! С этим невозможно было не согласиться. Так вот что может сделать нейрографика? Когда я выздоровела, я пошла к мужу и извинилась перед ним. Он обнял меня, сказал, что знает и понимает, но ждет, что я разберусь сама, – он ангел.

Подготовка к курсу нейрографики

И что было дальше? Разве это не ясно? Потом начались поиски курса! Я не нашла ни одного курса на чешском языке. Так на каком языке? Я изучала немецкий 4 года в старшей школе, но уже не помню. Я изучала английский около 2-х лет, но так и не выучила. В итоге однозначный выбор пал на русский язык. Я учила его 8 лет в школе, поэтому хорошо знаю. Хотя это было 40 лет назад, когда я сдавала госэкзамен по русскому языку, я его помню. «Ящик» с надписью «РУССКИЙ» обязательно выдвинется! Ну, как вы уже догадались, он не выдвинулся, но об этом позже.

Помимо русского языка, также был очевидным выбор изучать нейрографику непосредственно с ее автором — Павлом Пискаревым. Это лучшее. Это аутентично. Поэтому я записалась на онлайн-курс в Москве и с нетерпением ждала возможности научиться всему: как рисовать и использовать нейрографику для своего развития. Но перед началом курса я встретила со своей подругой, еще со времен изучения арт-терапии. Я рассказала ей о своем шокирующем результате нейрографического рисунка. Ей было так интересно, что она тоже подписалась. И так получилось, что мы были в нем обе. Купила художественные мелки, фломастеры, настроила компьютер и с нетерпением ждала самого курса.

Эпоха модерн. Жесткие препятствия

Первое разочарование и неприятный сюрприз пришли в виде рекомендованных инструментов, в основном маркеров. Я год провела в художественной студии, пробовала разные материалы, но фломастеры?! Ну, может, цветной, но чёрный?! А что, подумала я, может, это не навсегда. Но вот настал первый трехчасовой онлайн-вебинар с Павлом Пискаревым, и пошёл очень холодный душ. Ящик с русским не выдвигается и не выдвигается. И эти слова совсем не напоминали мне те, которым нас учили в школе. Конечно, речь шла не о прогулках во время праздников и не об

описании города. Все, чему меня учили в школе, мне не пригодилось. Немного «да» здесь и там, чтобы я не была несправедлива к нашей школьной системе. Но на самом деле ничего. А потом было еще одно – больше похожее на одного человека – Павел Пискарёв и его огромная энергия. Моя голова чуть не взорвалась, когда закончился самый первый онлайн-вебинар. Во что я ввязалась? И я воодушевила свою подругу! А что с ней, как она справляется? Мне хватило смелости позвонить ей только утром. Я заснула чуть не плача.

Моя подруга жила ненамного лучше меня. А что, нас двое, мы не сдадимся, поговорим, поможем, всё получится. Это было нашим лозунгом.

Мы с моей подругой Евой прошли уровни пользователя и специалиста. Это было непросто, в основном из-за языка, но мы справились. И когда я начала рисовать с клиентами, и у них были такие классные результаты, в моей голове родился план о курсах нейрографики на чешском языке. Со временем я бы назвала себя необучаемой, но все еще полной энтузиазма.

И вот, совершенно не зная о трудностях обучения на «специалиста», я подписалась на расширение нейрографики в Чехии и на возможность преподавать нейрографику на чешском языке на инструкторском курсе. Я, наверное, не до конца прочитала то, что меня ждало, или неточно перевела с помощью гугл-переводчика, но когда ОНО началось, это был очередной шок. Двери студии открылись, один вебинар за другим, плюс тренер по эстетике и 21-дневный челлендж... Помогите!!!

Это было похоже на спуск с крутой горы. Столько знаний, столько обучения, столько перемен. Я уже прошла несколько курсов личностного развития, несколько лет курса РЭЙКИ – я мастер-преподаватель РЭЙКИ, полугодовой курс инструктора йоги, двухгодичный тренинг по фасилитации семейных расстановок, несколько недель обучения медитации – это все помогло мне измениться самой. Но это?! Это невозможно сравнить ни с чем прежде.

Первые несколько работ были посвящены моему сопротивлению обучению. Русский язык и мои неточные переводы были замещающими темами, но в конечном итоге все выявило мое сопротивление новому, новым перспективам, более свободному творчеству.

Эпоха постмодерна. Возвращение к первоначальному энтузиазму

Так следовал один алгоритм за другим, и я чувствовала, что не могу с этим справиться, что у меня отвращение к обучению, что у меня нет способности принять что-либо еще. И тут я вспомнила эссе, которое написала перед началом курса, о своем желании расширить Нейрографику в Чехии, чтобы люди почувствовали облегчение, по крайней мере, как я, и чтобы у тренеров был новый инструмент, и у участников моего курса, чтобы вне группы у них был инструмент «самокоррекции». И вот я вспомнила, почему я это делаю, и, прежде всего, что я от этого расту, трансформируюсь.

Сглаживание эго

И так получилось, что я начала вставать в 4 часа утра, училась до 7 часов, потом время завтрака и кофе с мужем (мне не хотелось нарушать наши ритуалы), и потом я возвращалась к вебинарам, переводам, заметкам и рисованию. Я ложилась спать около 9 часов вечера, чтобы снова встать в 4 утра. Короче говоря, если я чего-то хочу, я должна что-то для этого сделать. Я хочу!

Поддержка института Ольги и Елены

Прошли дни и недели, и я погрузилась в Нейрографику. Всем своим друзьям и участникам курсов из других групп я с горящими глазами рассказывала о Нейрографике, о том, что я благодаря ей узнала, что уже испытала. И их живо интересовало, что это такое и как оно работает, и это стало еще одним «побуждением» к продолжению исследования. Я начала проводить нейрографические коучинги и училась у себя и других. Нейрографика настолько хороша, результаты были и остаются настолько потрясающими, что я отдала им почти год своей жизни. И я рада этому.

Если кто-то хочет изучить нейрографику, Институт располагает огромным количеством знаний и процедур для их обучения. Например, мне нравится форма статей, а также тестов. Это способ пересматривать материал снова и снова. Честно говоря, сначала я была не в восторге. Но когда я закончила первую и вторую работы, я была благодарна. Я еще раз тщательно все перебрала, освежила, углубила, исправила. Но большой поддержкой для меня была мой куратор Елена. Ее доброе и поддерживающее отношение не раз помогало мне выйти из паники и отчаяния.

Ошибка и контроль

Итак, во время учебы нейрографике я многому научилась – это ценность контроля. Когда я впервые посмотрела видео контроля моей работы, то чуть не задохнулась от страха. Мой школьный опыт был ужасающим. Ошибка равнялась неудаче, позору, унижению. Не подумайте, в школе я была отличницей, но от меня как-то ждали безупречной работы, а когда я случайно ошибалась (с кем не бывает, мы ведь люди), то было соответствующим образом прокомментировано. Поэтому перед первой супервизией меня трясло от страха, что я сделала не так, на какие ошибки мне укажут и что будет дальше. Но ничего не случилось, супервизия имеет ценность рекомендаций более опытных людей и всё. Я не могла уснуть, потому что мне посоветовали доделать нейролинии. Когда на следующее утро я снова посмотрела видео, оно прозвучало довольно позитивно, с небольшой рекомендацией. Ах, вот как выглядит супервизия! Было огромное облегчение. С этого момента все было не так радужно из-за моего страха перед супервизией, но постепенно становилось лучше. И когда я сама внесла авторскую супервизию в реферат, я написала ее так, как мне бы самой хотелось услышать ее от кого-то.

Эпоха метамодерна. Я учусь и учусь

Постепенно, шаг за шагом, своей старательностью и усидчивостью шла все дальше и дальше в изучении до момента, пока не смогла начать преподавать уровень «пользователя». Я так этого ждала, но в то же время чувствовала большую ответственность, почтение, важность. В наш центр на севере Чехии приезжали женщины со всей страны, приезжали мои друзья и ученики йоги, и я начала преподавать. Всякий раз, когда я преподаю что-то новое, я немного напряжена, иногда даже нахожусь в состоянии стресса, прежде чем пройду это несколько раз, «устроюсь» в этом и расслабляюсь. Здесь все было по-другому. Я набралась энергии, я буквально горела, как факел. Женщины рисовали, легко учились, и результаты поражали – у них были отличные результаты. Я была так счастлива, так взволнована. Я была рада тому, что не сдалась. Хотя думала об этом несколько раз. И было так естественно рисовать вместе с ними и объяснять им это. Вечером я плакала дома от счастья. Я очень артистична, сочиняю музыку, пишу статьи, книги, а теперь и это! Такая неприрожденная красота. На меня нахлынули мир, спокойствие и бесконечная благодарность Павлу Пискарёву и всем сотрудникам Института. Изначально я хотела оставить нейрографику одним из инструментов для своих клиентов. Но постепенно он стал основным инструментом для меня и моих учеников.

И что важного произошло? Вот мои жемчужины: в поисках красоты фломастеров

Я передумала насчет фломастеров. Сначала я была против них. Они сильно просачивались сквозь бумагу. Но если взять бумагу потолще, они не текут и их даже можно наслаивать, чтобы создать тень. И это множество оттенков, которые усиливают отображение эмоций. Фломастеры – просто прелесть.

Перемещение противостояний в базовом алгоритме

Базовый алгоритм — большая тема для меня. Процедура отличная, дает порядок, дает глубину и лучший эффект. Но... эти описания. Поначалу меня действительно отвлекали и не радовали планы работ. Остановиться и записывать?! Это очень отвлекало меня от рисования. Но сделать ничего было нельзя, это было необходимо для представленной работы. Но каково же было мое удивление, когда мне это помогло, когда я все больше и больше осознавала поворотные моменты, важные выводы. Короче говоря, мы постепенно подружались. Архетипирование также преодолело еще одно сопротивление в базовом алгоритме. Я хотела рисовать, но мелкими и по своим идеям. И вдруг появились фломастеры, и нам нужно было соединить 2 и более «клеточки». Что это за искусство?! Но даже это постепенно изменилось. Я нашла более светлые фломастеры, которые можно использовать для растушевки и затемнения благодаря наслаиванию. Их также можно наносить в разных направлениях, что мне очень нравится. Короче говоря, даже архетипизация пришлась мне по душе, и в итоге она мне понравилась. Но! Но эта линия власти! Как могло прийти в голову испортить такую красивую картину сильной линией? Я боролась с этим довольно долгое время. Только когда я несколько раз ощутила силу этой энергии, смену темы, я полюбила и линию силы. Сегодня я с нетерпением жду момента, когда могу вложить ее в свои рисунки, как мне захочется. В последнее время я также заметила изменения в стиле. Иногда я многое реализовывала художественно, а иногда были рисунки, которые мне не хотелось никак стилизовать. Улучшение связи, выделение цветов, короче говоря, пребывание в образе и теме может принести плоды в виде новых идей и эмоций. Это все еще может быть полезно. И вот мне даже предпоследний пункт Основного Алгоритма понравился, и сопротивление у меня пропало. Я люблю его целиком, целиком. Он идеален таким, какой он есть.

Изменение способа обучения

Что также изменилось во время моей учебы, так это то, как я учусь. Если вначале я думала, что все запомню, и ничего не записывала, то постепенно я поняла, что не все помню, и начала записывать на разных бумажках и в разных блокнотах. Но мне это не помогло, потому что записи у меня были в разных местах, я их искала, и был бардак. Только после третьего алгоритма я начала все записывать на ПК, фотографировать процедуры, добавлять их в операторы, читать и сортировать. Я никогда раньше не училась так тщательно и последовательно.

Подруга Ева и рисунки с ней

На протяжении всего инструкторского курса меня сопровождала и продолжает поддерживать моя подруга Ева. Своим энтузиазмом и сотрудничеством я помогла ей, когда она заканчивала курс специалистов в июне. Она помогала мне на протяжении всего инструкторского курса, как моя горячая клиентка. Рисовала со мной практически все, иногда рано утром, иногда поздно вечером. Всегда готова помочь и готова работать над собой, открывать что-то и поддерживать меня. Я обнаружила в ней бескорыстный дух поддержки.

Наш сын Ваша, его смена школы и заработанные деньги

Благодаря нейрографическому рисунку наш младший сын Ваша сменил школу. Все началось с рисунка на курс «Специалист» с «холодным клиентом». Он был дома, у него были сломаны пальцы на ноге, поэтому он мог рисовать. Его темой была школа. Он переживал. Он учился на пятом курсе гимназии, и условия на его глазах становились все хуже. Давление на успеваемость студентов возрастало, а уважение также исчезало. Моя «романтическая» идея заключалась в том, что когда будут составлены все обязательные алгоритмы, то как-то будет больше на виду и все будет как было раньше. Но все было наоборот. В какой-то момент он перестал рисовать и сказал, что больше не пойдет в школу, что хочет быть самим собой не к окончанию школы, а сейчас. Будучи начинающим тренером, я была в растерянности. Как мать я хотела, чтобы он вернулся в школу, а как тренер мне нужно было уважать его направления дедукции. Он сменил школу, и я научилась не ждать результатов, а оставлять их клиентам. Но это был «крепкий орешек».

Я еще с Вашей нарисовала алгоритм «Голубой океан». Его темой были

деньги. Он был ленив, у него не было подработки, и повсюду были препятствия, мешавшие ему заработать деньги на PS5 своей мечты. Под моим руководством он нарисовал свой Голубой океан, полный изобилия, и... За один-единственный месяц он заработал. Я всегда буду помнить счастливое выражение его лица, когда он сделал это и принес свою мечту домой.

Открытие музыкального стиля «легкий джаз» (soft jazz)

Я по образованию певица, пианистка. С 14 лет я пела с оркестрами и различными коллективами. Пела в разных жанрах – от популярных песен до мюзиклов, кантри, бита, рока, блюза. Но благодаря Нейрографике я открыла для себя новый музыкальный стиль SOFT JAZZ. Благодаря вдохновению Павла Пискарёва, который в перерывах на вебинарах играет разные композиции в разных музыкальных жанрах, я искала «легкий» джаз, и он сопровождает меня, когда я рисую. Меня это не беспокоит, наоборот, очень нежно сопровождает и помогает расслабиться в рисунке и предмете. Я очень благодарна ему за открытие.

21 день дневника Эстетического коуча

Так что это был шок. Я нажала на дату и была по уши в ней. 21 день, день за днём, чтобы рисовать и внедрять в школьную систему! Это было бы полезно, например, во время каникул, когда у меня меньше курсов. Но я была быстрее, чем надо, и уже продолжала на этой скорости. Иногда я рисовала ночью в отеле, иногда рано утром перед курсом, который преподавала. Я начала с темы «Функциональная сеть по нейрографике» и прошла такие темы, как: «Моя подлинность», «Глубокая трансформация», «Мой разум», «Идентификация», «Независимость», «Родовое табу», «Благодарность за жизнь», «Смирение», «Радость»...

Возможно, на четвертом рисунке я попала в одну из своих прошлых жизней, в которой утонула на корабле. На следующий день я боялась идти рисовать: что, если я опять буду там, куда я буду «погружаться». Но дальше было все спокойнее и приятнее. Спасибо за опыт.

Спасение – письма родителям

Поначалу я считала весь курс «Спасение» «необходимым злом». Для получения сертификата необходимо получить подтверждение, так что ладно. Но преподавание было очень интересным, я узнала много разной информации из психологии, и больше всего мне помогла техника 3-х писем.

Сначала меня поразило сообщение о том, что если мы критикуем партнеров или детей, то это проекция на них и что первоначальная критика принадлежала родителям. Со мной уже был случай в одной из групп расстановок, что участница курса начала меня критиковать. Я ей совершенно спонтанно ответила, что я не ее мать и еще что-то. Ситуация успокоилась. Но после курса «Спасение» это приняло осознанную форму. До сих пор я писала письма отцу, но даже это меня очень тронуло, особенно в отношении моего партнера и сыновей.

Спеша к цели

Во время учебы я поняла, что слишком тороплюсь к концу, чтобы иметь все готовым. Об этом на одном из вебинаров рассказал Павел Пискарев – «Большое дерево растёт медленно». Я разрыдалась. Я поняла. Я представляла это как компьютерную игру, где я бегу как можно быстрее к месту назначения и не собираю по пути способности. Это здорово – стремиться к цели, бежать к ней, но самое главное – как можно большему научиться на этом пути. Что я открыла в себе во время учебы? Упорство, выносливость, смирение, благодарность, стратегию, планирование, помощь. И что я обнаружила в своем окружении? Поддержку, любовь и помощь. Это был самый напряженный период в моей жизни.

В заключение

Когда я пишу это, я осознаю новый опыт, переживания и впечатления в своей жизни. И я, вероятно, буду постепенно осознавать их в течение долгого-долгого времени. Мир никогда не будет прежним, моя жизнь никогда не будет прежней. Я рисую для лучшей жизни, я учу людей рисовать для их лучшей жизни. До сих пор я осуществляла эту миссию через йогу, РЭЙКИ, аромамассаж, семейные расстановки, медитацию ОШО. Сейчас идет большая НЕЙРОГРАФИКА – ВСЕ БУДЕТ НЕЙРО!

Остается добавить – большое СПАСИБО :-)!

«Все, что нужно, чтобы стать звездой, лежит в тени каждого из нас» – Павел Пискарев. Я знаю, что на этом пути я часто заглядывала в свою тень. Но я также знаю, что благодаря этому я нашла свои самые драгоценные Жемчужины в дороге.

[Ссылка на дипломную работу Rakusanova Hana в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Постоять за себя.



Тема: Home.

