



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Semjonova Ludmila

Супервизор:

Корнильцева Ольга

Тема:

Нейрографика в моей жизни. Жизнь до и после

Оглавление

Semjonova Ludmila	2
Нейрографика в моей жизни. Жизнь до и после	2
Жизнь до Нейрографики	2
Нейрографика вошла в мою жизнь	3
Как я вижу себя после окончания курса	9
Работы	10

Жизнь до Нейрографики

Я вечный студент. Мне все интересно, хочется овладевать новыми знаниями, навыками и умениями, расширять кругозор. Я получила образование психолога, но всегда работала в тяжелой атмосфере (школа-интернат с больными детками, присутствие на допросах по насилию несовершеннолетних, алко- и наркозависимые взрослые). Работа на меня иногда негативно влияла. Для того, чтобы восстанавливать свои ресурсы, я проходила разные тренинги, увлекалась йогой, медитацией и ароматерапией. Все мои увлечения мне нравились, но чего-то не хватало.

По семейным обстоятельствам мы всей семьёй переехали в Великобританию. Я подтвердила свои дипломы об образовании и начала искать работу по профессии. Но, как оказалось, этого было недостаточно. Чтобы работать психологом в этой стране, надо было тоже вступить в ассоциации и регистры, в которые, чтобы попасть приезжему, надо пройти кучу проверок, собрать море бумаг с мест получения образования и мест работы, заверить их нотариально и заплатить огромные деньги, которых у меня не было. Ещё и английский не на уровне, чтобы оперировать психологическими терминами. Выход – опять идти учиться по их системе. Но ещё 6 лет я не была готова тратить на то, что уже учила и уже имела опыт работы. И вот моя карьера психолога в новой стране закончилась, не начавшись. Теперь я домохозяйка. Это сильно меня подкосило. Где-то я понимала, что не хочу возвращаться в негатив и проблемы других людей. Очень люблю работать с людьми, но хотелось лёгкости и таких клиентов, кто сам хочет нести ответственность за свои решения, кто готов работать над собой и менять жизнь к лучшему. Для себя понимала, что хочу работать так, чтобы получать удовольствие от того, что делаю, приносить пользу. Осознав это, я отпустила ситуацию. Занялась детьми и домом.

С детства я очень люблю раскрашивать, но не люблю и не умею рисовать. Урок рисования был моим самым нелюбимым предметом в школе. За меня рисовала соседка по парте, а я сдавала эти работы. Зато я обожала раскрашивать и берегла все свои детские раскраски.

Чтобы привести мысли в порядок и подумать, я покупала себе мандалы и их раскрашивала. В моей семье все знали, что, если мама занята раскрашиванием – мешать не нужно. И вот, раскрашивая очередную покупную мандалу, я вспомнила фразу, что тем, что нравится, можно зарабатывать. «КАК зарабатывать, если не умеешь рисовать, а просто

нравится раскрашивать?» – спрашивала я себя. «Это не реально». Спустя какое-то время, случайно (хотя я знаю, что случайности не случайны), моё внимание привлёк в YouTube странный, но интересный рисунок на заставке ролика с надписью «Нейрографика». Сразу внимание привлекло слово НЕЙРО. В голове пролетело слово нейроны, и я начала искать информацию. Официальный сайт и ролики с П. М. Пискарёвым. Это было моё первое знакомство с Нейрографикой. НЕ прямые, живые линии и цветные карандаши – как же мало мне надо для счастья!

Нейрографика вошла в мою жизнь

Несколько раз я рисовала с инструкторами по бесплатным видео, но подсознательно понимала, что есть что-то большее, о чем в этих видео не рассказывают. Я долго думала и приняла решение поучиться в ИПТ, чтобы рисовать правильно и безопасно для себя, получила диплом «Пользователь». Я рисовала, но результаты либо я не замечала, либо темы были не сильно заряжены. И вот мой первый опыт, когда нейрографический рисунок и у меня отработал на все 100!

Как-то мы с семьей ездили к морю с палатками. Мой муж увлекается подводной охотой, ну и, конечно же, он взял с собой всё обмундирование, чтобы накормить нас рыбой. В первый день погода была солнечной и красивой. Мы обошли местность, муж присматривался, где спуститься к морю, т.к. наш кемпинг был высоко, а море внизу, и добраться туда было практически невозможно. Но муж нашел тропинку и сказал, что завтра пойдет на охоту. Следующие несколько дней был сильный туман, охота отменялась. Муж в расстройстве, что он обещал, а рыбы не настрелял. И вот долгожданное утро: ясно, чисто, солнечно. Муж собрался и ушел на охоту. Я покормила детей, заплела младшей косички и вышла из палатки... Плотный серый туман! Стоящие неподалеку палатки и машины еле просматривались. У меня как будто все внутренности в землю ушли. Я представила, как муж выныривает на поверхность, а вокруг как молоко, ничего не видно. Как он найдет, в какой стороне берег? И меня в прямом смысле накрыло! Я не находила себе места. Дочка просит играть, а у меня в голове туман. Понимая, что с моей паникой надо справляться, пока она не передалась детям, я вытянула альбом и маркеры. Их я всегда вожу с собой.

АСО-экспресс. Тема: мои переживания. Сделала выброс, рука сама его растворяла. Я настраивала себя на хороший исход ситуации. С каждой линией и при внесении цвета проговаривала, что муж плавает хорошо, надеюсь, он сообразил не плыть далеко и оставаться около берега, а даже

если заплыл подальше, у него должен быть компас. Загудел маяк, оповещающий корабли, что берег близко. «Ура! – подумала я. – Муж сможет сориентироваться на этот гул». Если вскоре не появится, пойду искать сама и звать помощь. Хорошо помню, что, когда раскрашивала зеленым хвостик у треугольника, пришла мысль, что это ракета. Остальное, честно говоря, не особо помню, рисовала в моменте, как будто не маркером, а эмоциями выводила, оставляя их на листе. Фиксация – ситуация разрешится наилучшим образом для всех. Закончила рисунок, выдохнула. Чувствую, что паника спала. Решила сходить помыть посуду, а когда вернусь, схожу к морю. Возвращаюсь к палатке, и муж идет!

Тепло по телу побежало, и моя ракета вспомнилась, всё случилось быстро и наилучшим образом. Я потом свой рисунок благодарила и целовала. Нашла неровности и недоскругления, но это было уже не важно, он сработал!



После этой ситуации я по-новому взглянула на Нейрографику, стала по-другому рисовать. Рисовала и замечала изменения в жизни, как будто попала в новый мир. Теперь мой критичный ум согласился, что рисование может работать. Так я нарисовала себе обучение Специалист, хоть ранее и не представляла, как и откуда появятся финансы. И они появились.

Вот я на курсе. Всё интересно, другой уровень. Знакомство с коучингом. Учусь и радуюсь. Круто! На уроке по природным алгоритмам мы проходили Нейродрево. Конечно же, я рисовала его раньше, но тут решила покопировать линии преподавателя и порисовать тему инструктора Нейрографики и эстетического коуча, хотя туда даже не собиралась из-за высокой цены обучения. Да и вообще, инструкторский казался мне несбыточной мечтой. Линии вырисовывались, как будто чужие, я чувствовала, что у меня начинает болеть мозг! Тогда я «вымучила» то древо и забыла про него. Дальше я просто рисовала и продолжала учебу на курсе Специалист.

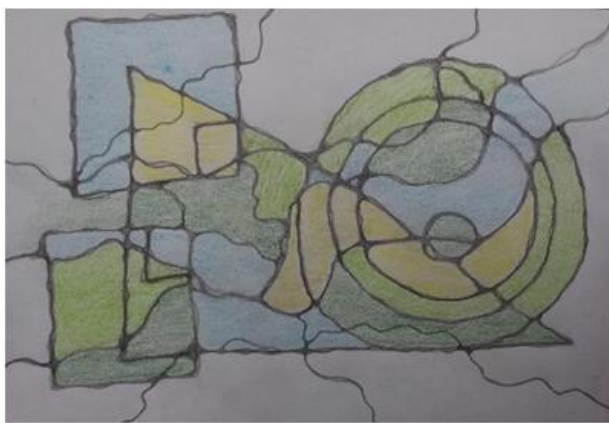
Мне очень нравились сессии, которые я вела для кейсов. С каждой сессией я вовлекалась всё больше, пока не поняла, что это то, чего мне так не хватало в последнее время. Клиент сам хочет изменений и сам готов работать. Нет принуждения.

И вот очередная конференция в ИПТ. Опять рисую. И в одном из рисунков меня так сильно потянуло на инструкторский, я не могла понять, что со мной происходит. Мои вздохи заметил даже муж. Сказал, что я сама не своя, и спросил, всё ли у меня в порядке. В перерыве я дорисовывала

восходящее солнце того самого рисунка и представляла себя восходящим инструктором. Что-то во мне настоятельно требовало следующую ступень обучения. Через несколько дней я перепрыгнула с курса Специалист на инструкторский. Счастью не было предела! Как глоток свежего воздуха и сильное желание наладить некоторые сферы своей жизни. Особенно свое внутреннее состояние.

Жизнь завертелась. Много новой, интересной, а главное, полезной информации. Классные преподаватели. Во время обучения я была в разных состояниях. От того, что просто засыпала во время лекций и всё раздражало до впитывания материала как губка и сожалением, что урок так быстро закончился. Очень ценными для меня были вебинары по распаковке смыслов. Помогали в изучении алгоритмов.

Самым «бесячим» алгоритмом для меня был Нейроскетчинг. Одна мысль о нем меня приводила в негодование. Я начинала слушать лекцию и через пару минут сворачивала учебу, т.к. начинался приступ тошноты. Начали собираться долги по неотрисованным работам. Шло время, а алгоритм не рисовался. АСО! Как я могла про него забыть, увлекшись новыми алгоритмами. Я нарисовала АСО на Нейроскетчинг, прожила в нем много разных эмоций и мыслей. Одним из инсайтов было поротанцевать этот алгоритм. С детства люблю танцевать, решила не откладывать такое дело, а довести до конца. Сразу после окончания работы над рисунком, воодушевленная, я включила любимый джаз и начала танцевать, представляя, что танцую с Нейроскетчингом. Сначала, в своих движениях, я удалялась и уворачивалась, постоянно следила за своими ощущениями. Затем приближалась и опять удалялась. Представляла, как танцую с ним плечом к плечу и наконец закружилась в танце. Появилось ощущение, что я досонастроилась с алгоритмом после АСО. Лёгкость в теле, уверенность. На следующий день я нашла давно распечатанное свое фото для Нейропортрета, ждавшее своего часа, включила вебинар и спокойно начала рисовать. Затем пошли картинки быстрого рисования. И мне понравилось. Появился кураж.



Теперь мои любимые рисунки – скетчинговые, а АСО – спасатель номер один. Главное – не съехать в жертву, а сделать выброс.

Много всего я прожила за время обучения, проработала темы, которые обходила стороной. А главное – моя жизнь меняется в лучшую сторону. На своих работах я убедилась не раз, что Нейрографика работает.

За несколько месяцев до отпуска мы заказали кемпинг в самой красивой части Англии. Ехать далеко, но мы решились. Две недели до отъезда льёт дождь. Настроение мужа становится таким же серым, как погода. Ежедневная проверка метео его всё больше огорчает, так как там ураган и наша неделя отдыха сулит быть тоже дождливой. А я тихонько рисую на солнечную погоду и отличный отдых. Но сама, на всякий случай, начинаю запасаться более тёплыми вещами. Сказала мужу, что отдохнем в любом случае хорошо, ведь у природы нет плохой погоды и только от нас самих должно зависеть настроение. День выезда – дождь. В течение шести часов дороги – ливень. Проблеск солнца на 10 минут и опять дождь. А я сижу на пассажирском сиденье и рассказываю, что за час до приезда погода поменяется на солнечную. Муж посмотрел на меня и сказал: «Ну если только ты нашаманила». Опять ливень. Дети сидят молча. И вот за 40 минут до прибытия в назначенное место выходит солнце. Дальше всю дорогу до места назначения и всю неделю тепло и солнечно. Мы побывали в знаменитых местах Корнвала, позагорали на пляже, искупались, приготовили на костре пойманную мужем рыбу. Только последний день, когда мы собирались домой, начал покрапывать дождик. Отличный получился отдых на природе. Вот и как не поверить, что Нейрографика работает?



И таких ситуаций в моей жизни было много. Как и в жизни моих клиентов, которые рисовали свои кейсы. Ниже некоторые из них.

Одна женщина жаловалась на мигрень. Она обошла разных врачей в разных странах, таблетки переставали помогать. Я предложила коуч-сессии. Мне как раз нужен был холодный клиент для кейса. Она сказала, что в любом случае ничего не теряет, и согласилась. На первую сессию она пришла бледная и уставшая, сказала, что, скорее всего, мигрень от стресса на работе. Отвечая на мои вопросы, она вдруг вспомнила, что мигрень у нее была и в подростковом возрасте. Мы перешли к Нейрографике. Я немного рассказала о методе, как делать выброс и как скруглять. Дальше вела ее по

базовому алгоритму. Первая ее работа АСО. Много слёз и осознаний. Уходила она с сессии совершенно другим человеком. Бодрая, улыбающаяся, а главное, без головной боли. На следующий день я связалась с ней, чтобы узнать, как у нее дела. Она сказала, что всё замечательно. Спала отлично, а голова с утра ясная. После нашей сессии у нее было так много энергии, что она переделала по дому много дел, и что это для нее давно не свойственно. Ведь приходя с работы уставшей, ей ничего не хотелось, и из-за головной боли она сразу шла спать. Дальше были другие встречи и прорисовка других алгоритмов. Каждый раз она узнавала что-то новое о себе, и ей это нравилось. Она вытянула и проработала чувство обиды, постоянные сомнения в себе, раздражение и недовольство окружающими людьми, а главное, недовольство мужем, которого она также считала причиной постоянных головных болей. Она начала разбираться и отслеживать свои чувства и эмоции. Вышла из состояния жертвы, сконцентрировалась на себе и своих желаниях. Стала более расслабленной и улыбчивой. Сейчас у клиентки всё отлично. Как она сама говорит, «дышит полной грудью», а главное – мигрень исчезла, не пьёт таблетки и чувствует себя замечательно.

У другого клиента был запрос про успех в музыке. Он начинающий продюсер и создаёт рэп-музыку. Ему хотелось перейти на более профессиональный уровень. Также он хотел увеличение подписчиков в соцсетях и клиентов для новых треков, развитие своего бренда одежды. У нас был контракт на четыре коуч-сессии. Коротко опишу его результаты. Во время работы по GROW, в образе, у него всё время была своя студия звукозаписи, но каждый раз он в этот образ что-то добавлял и вкладывал новые эмоции. Также ценными были ресурсы. Раньше он не обращал на них внимание. В конце сессии был очень воодушевленным. Какое его было изумление, когда он мне позвонил через 4 дня и сказал, что его пригласили в другой город в студию звукозаписи на совместную запись. Сказал, что в эту сторону даже не думал, но это будет классный опыт. Увеличилось количество подписчиков за счёт того, что он продал свой трек знаменитому рэперу Великобритании. Тот записал рэп и клип под музыку клиента. Это видео было показано в новостях местного телевидения. Заработок от музыки стал выше. Появился ещё один источник дохода. Свой бренд одежды сейчас не в приоритете. Сказал, что вернётся к этому позже, так как сейчас всё время занимается созданием музыки.

Следующая клиентка была с запросом про отношения с мужчинами. На тот момент она была в официальном браке. С мужем у них давно были просто дружеские отношения, и жили они вместе ради дочери. Клиент хотела новых отношений, но у неё ничего не складывалось. Во время сессии она осознала, что всегда была в браке в роли мужчины, все мужские дела брала на себя.

Что женская сторона у неё закрыта, поэтому все мужчины относятся к ней как к брату. Вылезла родовая программа обиды на мужчин. Всё это мы прорабатывали на сессиях. Клиентка начала заботиться о себе как женщина, подружилась со своей женской стороной. Начала надевать платья и шарфики. На мужчин начала смотреть с позиции женщины, а не мужчины. На выходные она поехала отдохнуть и отвлечься в любимые горы и встретила там интересного мужчину. На данный момент они общаются.

Я полюбила эстетический коучинг и поняла, что в нем соединилось все, чем мне хотелось заниматься. Я приношу пользу людям, они получают результаты и меняют жизнь к лучшему, а я получаю удовольствие от того, что делаю.

Пишу о невероятных результатах клиентов в нейрографике, но хочу опять вернуться к себе. Помимо тех чудес, которые происходили благодаря отрисованным рисункам, хочу отметить изменение моего внутреннего состояния. Я до нейрографики и после, как два разных человека. Неуверенность в себе, нервозность, бессонница, все проблемы принимала близко к сердцу, а потом в них же сама тонула. Но эти девять месяцев меня сильно изменили.

Сейчас пишу и понимаю, что первые изменения начались после прохождения дневника Пользователь, в самом начале курса, когда я 21 день рисовала тему «Благодарность». Для меня это уже не обычное «дежурное» слово вежливости и выработанная привычка, позволяющая выглядеть воспитанной и культурной. На дневнике я научилась искренне испытывать чувство благодарности. Находить повод даже для самой маленькой благодарности именно тогда, когда все идет «не так». Так что же ещё изменилось? Я научилась радоваться простым вещам и всевозможным мелочам, которые многие люди просто не замечают: свежему воздуху на прогулке, дождю за окном, чашке кофе с любимым мужем, каждому мгновению, проведённому с родителями и детьми. В эти моменты я понимаю, что это только миг моей жизни. Каждый вечер перед сном я благодарю судьбу за прошедший день и его события. А каждое утро благодарю за то, что я проснулась. Я стала более расслабленной, но внимательной к мелочам. К неприятным ситуациям стала относиться с позиции, чему эта ситуация хочет меня научить или что показать, стараюсь найти в ней что-то хорошее. Стараюсь не окунаться в проблемы с головой, как раньше, чтобы не сливать свою энергию. Беру паузу и с трезвым умом решаю ситуацию. Конечно, не всегда получается, но я продолжаю этому учиться.

За время обучения я получила ответы на важные для меня вопросы.

Моё общее состояние здоровья улучшилось. Я стала быстрее засыпать и лучше спать ночью. Из моего окружения пропали некоторые «токсичные» люди, но появились новые, приятные знакомые, чему я очень рада. Я поменяла свое отношение к людям и перестала обижаться. Чувствую, что во мне на данный момент идёт ещё трансформация. Как говорит Павел Михайлович, «большое дерево растёт медленно».

Как я вижу себя после окончания курса

Как и у многих новых инструкторов, у меня много планов, связанных с Нейрографикой. Желание нести этот прекрасный метод в мир, сохраняя чистоту метода и уважение к его создателю. И что-то мне подсказывает, что это обучение не последнее. В Институте психологии творчества много интересных, заманчивых предложений. Институт – это большая нейросемья, в которой всегда можно найти поддержку.

Я за то, чтобы сделать нашу планету рисующей и любящей.

Марк Твен утверждал, что мы не должны упускать случай делать добро! И я верю, что именно доброта и красота способны спасти наш мир. А с маркером в руке мы способны на многое! Ведь через линию своими руками мы соединяем наше настоящее с желаемым будущим.

[Ссылка на дипломную работу Semjonova Ludmila в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я и клиенты.



Тема: Развитие бренда.

