



2023 год

Автор:

Swiderska Tatiana

Супервизор:

Сокуллу Наталья

Тема:

НейроГрафика. Путешествие по четырем квадрантам и семи уровням

Оглавление

Swiderska Tatiana.....	2
НейроГрафика. Путешествие по четырем квадрантам и семи уровням	2
Аннотация.....	2
Пролог.....	2
Зов или вступление на путь.....	2
Вызов или как заиграли эмоции.....	3
Звание или назвался груздем – полезай в кузовок	6
Призвание или там, за горизонтом	9
Работы.....	11

Аннотация

Цель дипломной работы «НейроГрафика. Путешествие по четырем квадрантам и семи уровням»:

- показать процесс изменения жизни автора в направлении профессиональной и личной самореализации через внутреннее развитие, в котором Нейрографика сыграла важную роль;
- рассказать о процессе изменения жизни, который автор представляет в ракурсе пути по четырем квадрантам Метамодерна и воспринимает Нейрографику как один из основных драйверов её дальнейшего личного и профессионального развития;
- показать, как Нейрографика и Теория Метамодерна повлияли на жизнь автора и подняли качество жизни на каждом из уровней пирамиды потребностей;
- проанализировать достижения автора в качестве инструктора-стажёра Нейрографики, лидера НейроКафе и указать идеи для будущего развития Нейрографики в Польше.

Пролог

НейроГрафика вошла в мою жизнь совершенно непрошенная. История, в которую я бы не поверила, если бы сама ее не пережила. Хочу рассказать о том, что было, что есть и заглянуть в будущее – ведь мы, Нейрографы, это можем, чтобы оттуда еще раз посмотреть на себя сегодняшнюю и на то, как НейроГрафика влияет на качество моей жизни на всех уровнях пирамиды потребностей.

Зов или вступление на путь

Все началось весной 2021 года (для меня символически), когда подруга позвонила мне и сказала: «Я сошла с ума! Я ни слова не понимаю по-русски, но иду на курс Инструктор Нейрографики на русском языке! Будешь переводить? Без тебя мне не справиться!» Выбор был прост: надо помочь. Да и для меня это был прекрасный шанс вернуться к русскому языку, который я начала подзабывать после 28 лет постоянного общения на польском.

Все оказалось непросто – я столкнулась с таким языком и с такой тематикой, которая была мне незнакома, а кроме того, сложна на когнитивном уровне. Однако, что-то в этих рисунках и в авторе метода было

такое, что мне не давало покоя, притягивало, будоражило и в то же время давало возможность погрузиться в себя, успокоиться, понаблюдать и заметить, что и как со мной происходит, когда рисую абстрактные рисунки на листе, который «не имеет границ». Работа шла размеренно. Я переводила, конспектировала и рисовала одновременно. Сразу посыпались переводы работ с польского на русский – это тоже был прекрасный опыт, которым я воспользовалась. Успевала не все и иногда приходилось отказаться от рисования, чтобы сохранить качество перевода.

Я наблюдала за подругой, за тем, как она ночами корпит над рисунками, описывает их и переживает каждую супервизию. С одной стороны, я ей удивлялась, с другой – восхищалась ее напористости, а с третьей дала себе слово, что ни за что не посвящу год своей жизни такому титаническому труду. Трансформация? Есть другие методы, – думала я. Однако, я ее не переставала поддерживать и не только переводила, но и была ее «теплым» (а как же!) клиентом. Так мы вместе прошли инструкторский курс, но в то время это никаким образом мне не отозвалось – не появилось желание углубиться в метод, и уж точно не было стремления ответить на этот ЗОВ (рамка Реализация). Появлялись ФАНТАЗИИ (рамка Воображение) о том, как этот метод может работать. Мне было ВСЕ ИНТЕРЕСНО (рамка Стратегия развития), одновременно было ОЩУЩЕНИЕ (рамка Формы осознания), что и я тоже МОГУ (рамка Мотивация) рисовать и продвигаться в своем развитии при помощи метода.

В благодарность за мою помощь подруга предложила мне пройти у нее курс Пользователь, а потом НейроКомпозицию и НейроКолор. «Ты – один из самых продвинутых в теме НейроГрафики человек в Польше, – сказала она. – Тебе просто необходимо прийти ко мне на курс и познать метод спокойно, сосредоточено от начала до конца. Кроме того, мне будет очень ценно твое мнение». И так я стала Пользователем, познала законы построения композиции и силу энергии цвета.

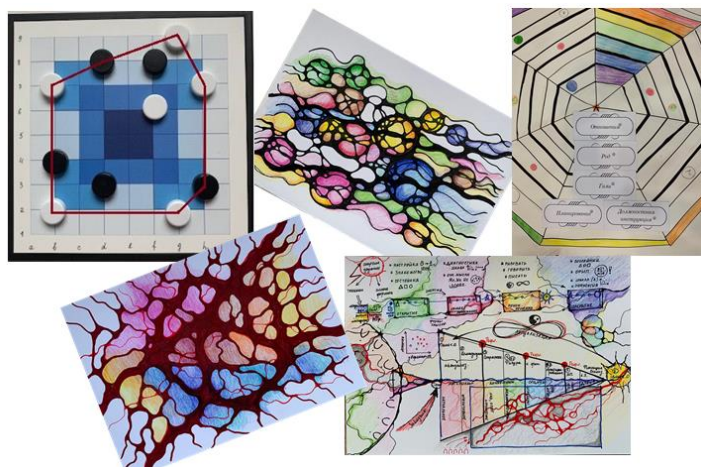
Вызов или как заиграли эмоции

Как утверждает теория Метамодекна, все процессы идут по определенному пути и замыкают круг. И вдруг прозвучал ВЫЗОВ: надо организовать и повести группу желающих пройти курс Специалист на русском языке, и смогу ли я этим заняться. В то же время я же смогу сама получить сертификат Специалист НейроГрафики. В том, что могу я не сомневалась – язык знаю, с Институтом свяжусь без проблем, переведу, организую. Тогда я задала себе вопрос, а ХОЧУ ли я этого? Мое Эго

перебросило меня в первый квадрант и шепнуло: «Ты же можешь... Тебе же все интересно...» – и шельмовски подмигнуло.

Не обошлось без препятствий. Понадобилось много усилий, чтобы все организовать, разъяснить, собрать, передать и произвести оплату. Я прекрасно себя чувствовала в роли организатора, переводчика и оказывала всяческую поддержку коллегам. У меня складывалось ВПЕЧАТЛЕНИЕ, что должно быть что-то большее, что НейроГрафика – это только вершина айсберга и основное находится под поверхностью. Коучинг, к которому я притронулась практически впервые, произвел на меня колоссальное впечатление. Меня не покидала мысль о том, что это мощное орудие и если я своими первыми пробами могу вызвать положительный эффект у клиента, то какие возможности передо мной откроются, когда я серьезно погружусь в тему.

Появилась МЕЧТА о том, что можно в этом направлении работать также с бизнесом, с которым я взаимодействую уже много лет. И как будто Вселенная откликнулась на мои мысли – объявили курс НейроФасилитация, на который я впрыгнула, не раздумывая, одновременно расширяя свои компетенции как член МАНГо. Мне хотелось попробовать все! Я усилием воли заставляла себя остановиться, но мое Эго опять мне подмигнуло: «А хочешь ведь дневник развития? И БоГобан тоже хочешь! И пирамиду...» Я чувствовала, как меня выносит на широкие воды.



Теория Метамодерна была следующим моим открытием. Сначала меня ошарашило. это не может быть так просто! Раз а три я переслушивала запись, пока идея начала укладываться в моем сознании. Потом я подумала, что в этом что-то есть. Следующий этап – я заметила, что все процессы действительно проходят определенные стадии, а потом возвращаются в ту же точку, но на другом витке спирали. Сегодня я подбираю рамку и амплифицирую понятия, чтобы глубже зайти в суть происходящего. Интересно наблюдать, как все легче мыслю квадрантами. Постепенно приходило понимание без

ПРИЗВАНИЕ РЕАЛИЗАЦИЯ ИГРА СОСТОЯНИЕ ЛЮБЛЮ ВСЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ	ЗОВ ФАНТАЗИЯ РАБОТА ОЩУЩЕНИЕ МОГУ ВСЕ ИНТЕРЕСНО
ЗВАНИЕ ПЛАН ТВОРЧЕСТВО МЫШЛЕНИЕ ОБЯЗАН ВСЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО	ВЫЗОВ МЕЧТА ТРУД ВПЕЧАТЛЕНИЕ ХОЧУ ВСЕ ВОЗМОЖНО

«А давай узнаем, что надо сделать, чтобы курс Специалист проводить на польском языке», – заговорила подруга. Наши поиски и разговоры привели к точке, в которой надо было принять решение: работать над открытием филиала или оставить эту тему на неопределенное время. И я опять бросилась в воронку событий, разговоров, информации, контактов, поиска, отвечая на новый вызов, но на другом витке спирали (о том, что есть такой алгоритм, я тогда еще не знала).

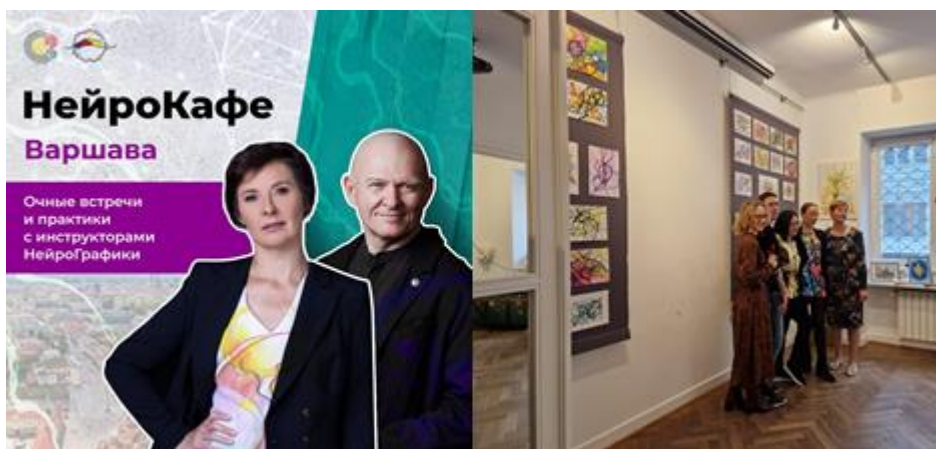
Почему пришла эта идея? Кто это все проделает? Как продвигаться в назначенном направлении? Зачем это надо? (рамка Что?) – этот путь каждый проходит по-своему. Я прорисовала каждый из четырех квадрантов и приняла этот вызов. Развиваем Филиал Института в Польше! И закрутилось: начали появляться фантазии, я их примеряла на себя и мечтала о работе Филиала, планировала действия, проводила разговоры с командой и с Институтом. Училась иначе думать, видеть, планировать. И здесь НейроГрафика была очень кстати – она помогала мне четче понимать происходящее, точнее формулировать идеи и их выносить на лист бумаги в рисунке, а потом прописывать. Не обходилось без трудностей – всегда есть точка смерти, но я справлялась и не надумывала больше, чем складывались обстоятельства.

Особенным событием в этом процессе была моя поездка в Санкт-Петербург в 2022 году на интенсив Профи НейроГрафики. Как сейчас помню, решение о поездке я приняла за две недели до интенсива в течение часа и, преодолев все препятствия, как один из нескольких Специалистов, совершенно без сознания, что там будут главным образом инструктора, приехала на встречу. Меня накрыло! Мой Кайрос оказался так вместителен и густ, что в нем хватало времени на все: телесные практики, учебу, совместные рисования, знакомства и разговоры с людьми, которых я знала только как образ на голубом экране, личное общение с Павлом Пискаревым. Я упаковывала мысли, эмоции и состояния очень плотно. Именно тогда я сначала почувствовала, а потом поняла, что мы все находимся в общем поле творчества, я могу управлять реальностью через



Swiderska Tatiana. НейроГрафика. Путешествие по четырем квадрантам и семи уровням.

свою действительность и ВСЕ ВОЗМОЖНО (рамка Стратегия развития). Увезла со встречи рисунки, теплые воспоминания, дружеские и деловые контакты, интервью с автором НейроГрафики и фантазию об открытии первого НейроКафе в Польше.



Звание или назвался груздем – полезай в кузовок

Долго не дожидаясь, я начала работу над открытием НейроКафе в Варшаве: собрала информацию, что мне надо предоставить для положительного решения, нашла место, подготовила заявку, поговорила с инструкторами, и 11 марта 2023 года НейроКафе Польша было открыто. Прекрасное сообщество – вдохновляющие люди, которые собрались в галерее, чтобы вместе праздновать рождение чего-то нового – моего проекта.

Я видела, что от мечты я перехожу в следующий квадрант: планирования, творчества, мышления. Здесь уже я ОБЯЗАНА (рамка Мотивация), а это значит мне надо составить план работы, действия и творчески ему следовать. Я начала исследовать и прорисовывать те направления, которые были важны в этой области. Появилась тема соцсетей, с которыми я не дружила, организации места встреч, ведущих – мне надо было решить множество вопросов. По началу мне это давалось тяжело, не было навыка системно вести соцсети, планировать наперед и оказалось, что мои знания уровня Специалист мне оченьгодились. Одним из первых мероприятий, которые я организовала под брендом НейроКафе, была встреча инструкторов Европы в Карпаче. В окружении гор, вдыхая запах весны, мы все могли почувствовать общее пространство – творческое,



дружелюбное, наполняющее и трансформирующее. Общение, чувство причастности к чему-то большему было как глоток свежего воздуха, наполняющий энергией.

Последующие реализации принесли мне много радости, опыта, новых контактов и впечатлений. Я проводила мастер-классы, нейрозавтраки и участвовала в фестивалях в разных городах Польши, и росло мое убеждение, что НейроГрафика отзывается всем. Ведение НейроКафе требует постоянного внимания. Я мечтаю о том, чтобы вместе со мной работали инструктора и специалисты, привлекаю моих коллег, и я уверена, что моя мечта постепенно реализуется. Чудесным образом на моем пути появляются интересные, вдохновленные люди, которые хотят активно и творчески работать.



Однако, это только часть истории. Началась работа над организацией структуры филиала, разработкой сайта на польском языке, обсуждения, и когда все было согласовано, прозвучал очередной ВЫЗОВ – курс Инструктор Нейрографики 2023. Вызов принят – иду на курс.

Первый вебинар я слушала в Италии в горнолыжном курорте, где училась кататься на лыжах с растущим состоянием свободы, радости и убеждения, что все возможно. Только когда вернулась из поездки, я начала понимать, что третий квадрант требует большой сосредоточенности, дисциплины, структуры. По началу была паника и множество сомнений, как я справлюсь со всем этим. Обязанности надо было выстроить в определенном порядке и неустанно отвечать на вопрос «Как?.. Все успеть, всему уделить внимание, сделать, провести». Начала спокойно и размеренно планировать и рисовать. И тут опять мне на помощь пришла НейроГрафика с ее правилами построения композиции, коучинговыми алгоритмами, благодаря чему мне было легче строить свою работу, я возвращала себе уверенность и энергию действия. Спираль раскручивалась, а я поднималась по ее виткам и даже не заметила, как сдала рефераты и получила звание Инструктор-Стажер и возможность вести курс Пользователь. И тут снова я попала в первый квадрант и начала фантазировать, как провести свой первый курс – какой он будет, где я его проведу, кто на него придет и что ценного вынесут для себя его участники и я. Постепенно фантазия переродилась в мечту, а потом в

план – совершенно оформленный, определенный и продуманный. Реализация превзошла все мои ожидания: без проблемы собралась группа, место было чудесное, погода прекрасная – я чувствовала вкус того, что я сделала, как это преподнесла. И хоть процессы были сложные, а мои курсанты уставали, то моя уверенность и чувство нужности росли, когда видела их довольные лица и слышала слова благодарности. Я поняла, что ВСЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО (рамка Стратегия развития) и я сама творю то, что меня окружает.

Одновременно продолжалась работа над Филиалом. Часто я задумывалась над тем, на что я замахнулась – строить бизнес в стране, которая не очень дружелюбна по отношению к России, со своими особенными устоями и культурой. «И кто ты такая? – нашептывал Внутренний Критик. – Кто тебя назвал директором?» Помогали АСО и АСС. Не было команды – прорисовала – сразу пришла поддержка, как будто взмахнула волшебной палочкой. Не обошлось без препятствий, сложностей, которые не зависели от меня и моей команды, а были вызваны внешними факторами. Спокойно и настойчиво я делала свое, гармонизировала состояние НейроМандалой и медитацией. Когда приходилось останавливаться в действиях, я принимала это как время для обучения или для отдыха.

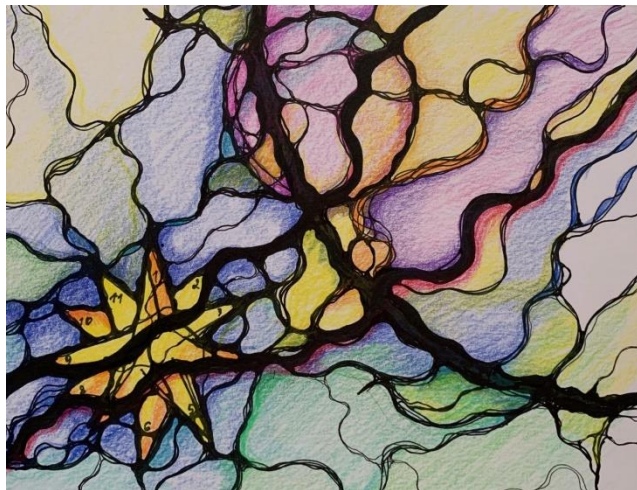
Аппетит растет во время еды. Вскоре появилась фантазия об организации, которая будет работать не только в Польше, но и во всей Европе. Поначалу фантазия была сумрачная, как будто скрытая за дымкой, но постепенно стала оформляться в мечту и переходить в план действий. Появился серьезный совместный международный проект, программа коучинговой поддержки и стремление к ее реализации. Было много сомнений, трудностей, неожиданных поворотов и непредвиденных ситуаций. Мое чувство уверенности в себе и в успехе я подкрепляла НейроГрафикой, тем более, что алгоритмы инструкторского курса все больше были направлены на планирование, реализацию. Все было вынесено на бумагу и проработано рисунком. Собралась команда, которая с радостью поддержала эту идею, включилась в работу и активно взаимодействовала. Мы запланировали, организовали и провели Международную Конференцию «Коучинг и бизнес»,



на которую участники приехали из 11 стран и регионов. И это стало еще одним этапом моей реализации как организатора, лидера и творца.

Призвание или там, за горизонтом

НейроГрафика сама по себе ничего не сотворит, это не чудесная палочка мага, которой достаточно махнуть, произнося абра-кадабра или другое заклятие. В моем понимании это инструмент, которым могу воспользоваться, если захочу и когда захочу – доступный, простой и эффективный. Метамодерн объединяет в себе все и ничего не отбрасывает. Это последний из четырех квадрантов, по которым в последнее время я путешествую с НейроГрафикой – будущее, которое уже наступает. Что в нем? Какое оно для меня?



Это РЕАЛИЗАЦИЯ, которая есть естественным и непринужденным заключением того, что я нафантазировала, намечтала и спланировала – открытие филиала в Польше, где будут проводиться курсы всех четырех школ Института психологии творчества на польском языке, развивающие и наполняющие интенсивы.

Это ИГРА, когда все предыдущие этапы пройдены, прочувствовано, что работа и труд совсем не так зазорны и чтобы стать творцом, сначала надо научиться быть просто ремесленником.

Это СОСТОЯНИЕ, из которого действую, но сначала мне надо прочувствовать, что я ощущаю на физическом уровне, осознать, что меня впечатляет и порождает эмоции и какие мысли и откуда рождаются.

Это ВСЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ и ничто не проходит без эха, как эффект бабочки – как же следует быть внимательным, чтобы заметить тесную взаимосвязь всего происходящего.

Это то, что ЛЮБЛЮ, когда все могу, хочу, должен переплетаются таким образом, что все, что я делаю, происходит с любовью и из нее произрастает – развитие сильного профессионального нейрографического сообщества и поддерживающего творческого пространства, в котором каждый найдет свое место.

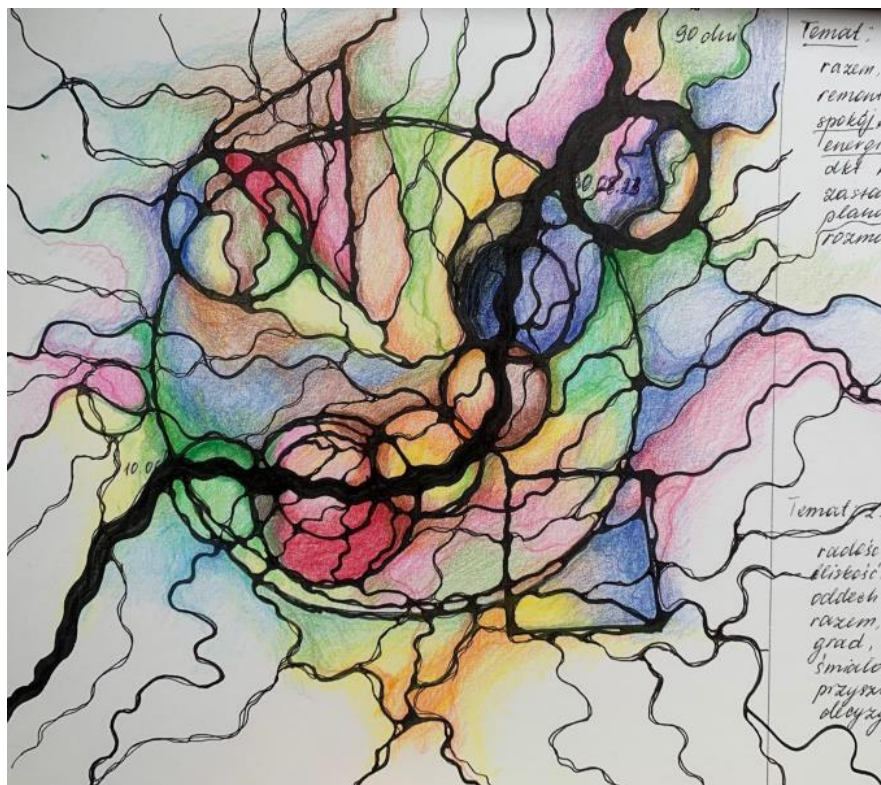
Это ПРИЗВАНИЕ, которое, может, я еще не открыла, но уже услышала зов, откликнулась на вызов, приняла звание.

Мое путешествие по рамкам Метамодекна в сопровождении НейроГрафики продолжается. Я уверена, что оно будет занимательным, творческим и, как нейрографическая линия, приведет меня туда, где сама себя не ожидала и, может, еще не ожидаю увидеть.

[Ссылка на дипломную работу Swiderska Tatiana в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Переезд в мою квартиру.



Тема: Мои ресурсы для ведения нейробизнеса.

