



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Teriosina Natalija

Супервизор:

Бохановская Алла

Тема:

Мой путь Художника

Оглавление

Teriosina Natalija	2
Мой путь Художника	2
Знакомство с Нейрографикой	2
От Пользователя к Специалисту	2
Идея стать Инструктором	3
Старт инструкторского курса.....	3
Роман с сопротивлением.....	5
НейроКолор.....	6
НейроСкетчинг	6
Как я писала Эссе	7
Откровения и инсайты.....	8
Работа с клиентами, Эстетический коучинг	9
Моя благодарность.....	9
Работы.....	11

Знакомство с Нейрографикой

Моя жизнь всегда была наполнена творчеством. С детства я любила рисовать, а точнее – срисовывать или делать копии картин. Я покупала раскраски не для того, чтобы раскрашивать, а для того, чтобы срисовывать. Я получала огромное удовольствие от процесса. А уже в подростковом возрасте я рисовала портреты любимых актеров и певцов. Я любила создавать красоту вокруг себя своими руками, поэтому посещала кружок мягких игрушек, научилась шить и вязать! Для меня творить так же жизненно необходимо, как дышать! Мастер Бо говорит об этом: «То, что мы любим, является нашим потенциалом».

Мое знакомство с Нейрографикой произошло 2 года назад. До 2021 года я не знала о ней ничего. Я просматривала красивые рисунки в сети Интернет, они цепляли мой взгляд. 18 октября 2021 года мой наставник и духовный учитель спросила меня: «Тебе нравится нейрографика? Давай из тебя сделаем сертифицированного специалиста?» Есть вещи, которые трудно описать словами, но в тот момент эти два вопроса дали мне понять: это оно. И это «оно» изменило мою жизнь. На тот момент и сейчас, в настоящем, я являюсь куратором курса «Психосоматика» у своего духовного наставника и учителя. Психосоматика имеет прямую связь с телом, эмоциями, чувствами и духом человека, поэтому я решила, что мне нужно открыться этому направлению. В ответ я тоже задала ей вопрос: «Почему именно мне вы посоветовали Нейрографику?» Она ответила: «Я вижу таланты людей. В тебе есть огромный нераскрытый потенциал. Ты нужна этому миру, я верю в тебя, ты станешь гениальным нейрографом!»

От Пользователя к Специалисту

Полная энтузиазма и счастья, я выбираю курс «Пользователь» и начинаю писать новую главу для книги под названием «Моя жизнь». Когда я шла на курс, я и понятия не имела, что стоит за методом. Просто рисовать оказалось недостаточно. Это огромный труд, за которым стоят километры нейролиний, сотни инсайтов... И море слез. На курсе «Пользователь» именно здесь началось все самое интересное. Я начинаю погружаться в глубины своего подсознания и понимаю: красивые картинки уже далеко не такие красивые. Во мне поднимаются глубинные страхи, которые жили внутри, и с которыми я не встречалась годами. Все мои блоки и ограничения сказались на физическом теле, все полезло наружу: боли в горле, заложенность носа, спазмы желудка. Но это меня не пугало, я даже наоборот, благодарила свое

тело, так как уже много лет работала с психосоматикой, причинно-следственной связью болезней. Чем больше линий я создавала, тем больше страхов поднималось, и тело болело. В какой-то момент я поняла: именно в страхах и сопротивлении находится огромный ресурс! Даже поделюсь одной из своих любимых цитат на эту тему: «Там, где непросто, – моя зона роста».

На курсе «Пользователь» я не остановилась и пошла на «Специалиста» с темой «Личностный рост». И здесь я сталкиваюсь с ещё одним испытанием – работа с клиентами в качестве коуча. На тот момент у меня не было никакой квалификации, я не понимала специфику работы с людьми... Моим первым клиентом должен был стать муж. Но он меня высмеял, сказал, что психолог из меня никудышный, и вообще отказался со мной рисовать. Расстроилась ли я? Да. Закрадывались ли мысли оставить все это? Да. Но желание двигаться все-таки было больше. И я продолжила этот путь!

Идея стать Инструктором

В течение 9 месяцев я вынашивала идею об инструкторском курсе и все это время рисовала с клиентами. Благодаря общему полю и получаемым вопросам я понимала, что у меня еще недостаточно знаний. Я ограничена несколькими алгоритмами. В августе 2022 года, после очередного МК, у меня появляется твердое намерение освоить метод на все 100%. Чтобы не ждать март 2023 года, я покупаю 4 модуля курса – Нейросинтез, Нейроконтакт, Нейроцель и Нейротайминг. Я решила зайти с конца и осталась очень довольна. Звезда цели сделала свое дело – и вот он, долгожданный инструкторский курс. Моей целью было обрести новую профессию и даже 2 – Инструктор НГ и Эстетический коуч! Я хотела кардинально поменять свою жизнь и заняться тем, чем никогда не занималась. До 48 лет я занималась только одним проектом под названием «семья»! Здесь все сложилось: я – жена, мама и бабушка двух прекрасных внуков. И казалось бы – все же замечательно, можно продолжать заниматься домом и помогать с внуками. Но – нет. Моя внутренняя девочка бросает себе вызов и решает построить карьеру с нуля. Почему карьеру? Я всегда восхищалась теми женщинами, которые развиваются и были и есть финансово независимы от своей второй половины. Мне нравится их стиль построения жизни, их признают в обществе. Они сильные, амбициозные, уверенные и самодостаточные личности. Внутри моя девочка мне шептала: «И я так хочу!»

Старт инструкторского курса

«Путь нейрографа от ути-пути, до ёлы-палы» – П. Пискарев.

Курс был для меня возможностью не только освоить новую профессию, но также прокачать свои личностные качества, пройти путь трансформации и выйти на новый уровень духовного, материального и ментального развития. Я хотела в первую очередь поменять себя, свое мышление. И Нейрографика, как поняла я уже чуть позже, – это графический метод организации мышления, трансформации своего состояния и отношения к проблеме без слов и понятийного процесса. Это контакт со своим внутренним пространством через рисование. И я решила, в первую очередь, изменить себя. И, как говорит сам автор метода Павел Михайлович: «Изменения одного элемента ведет к изменению всей системы».

Курс «Пользователь» стал для меня базой, хорошим фундаментом. Поэтому в период обучения на инструкторском курсе сопротивления почти не было, а если и было, то я понимала – там меня ждет рост. Первую работу я выполнила на одном дыхании. Вулкан в виде творчества и раскрытия души уже давно давал о себе знать. Лава бурлит, энергии становится все больше, чтобы в один день произошло то самое долгожданное извержение. После завершения работы не могла долго уснуть, эмоции зашкаливали, мысли крутились в голове. Это все наполняло меня! А утро началось с того, что начали катиться слезы, слезы очищения и расслабления!!! Я находилась в тотальном спокойствии и понимала – курс будет непростой. Я не из тех, кто усложняет, простых путей я не искала. Сам путь – это и есть жизнь, и я хотела наслаждаться в процессе прохождения курса!



Когда я начинала проходить инструкторский курс, регулярно подключалась паника. Я боялась, что могу что-то не успеть, мне нужно все выполнять вовремя. В общем ни о каком отпуске и речи идти не могло. В нейрографике есть замечательный алгоритм «Многозадачность», после которого я убрала все ограничения касательно спешки. Я поняла, что время – мой союзник. А значит – я буду использовать его себе во благо.



Все это время линия меня вела и продолжает вести, а я следую за ней. Все события формируют единый пазл, а внутри меня давно появилось ощущение – все так, как и должно быть. Я на своем месте.

Роман с сопротивлением

В мае 2023 года, уже учась на Инструкторском курсе, я получаю бонусом курс «Дневник развития Эстетического коуча». Мой личный кейс касался распаковки собственной экспертности. Его цель состояла в том, чтобы выявить свои сильные стороны, найти свою нишу и точно ответить на главный вопрос «Кто я?». Я выработала для себя стратегию – рисовать по одной работе в день. Специально не планировала, какие алгоритмы буду использовать. В Нейрографике к тому моменту я была уже больше года, и в моем арсенале был немаленький багаж алгоритмов. Многие уже прописались на подкорке, и я выбирала интуитивно на каждый день.

Через неделю пошло сопротивление. Я не знала, о чем рисовать дальше и как разворачивать свою тему. Я подумывала о том, что взяла не свою тему. Накатывала жуткая злость: столько работ на инструкторском курсе нужно выполнить, нужно писать реферат по курсу «Пользователь», реферат по «Композиции», а тут ещё этот прекрасный бонус. Я злилась



и давала волю эмоциям. Только после того, как случилась первая встреча в зуме с Еленой Ревницевой и участниками курса, у меня открылось второе дыхание. Я поняла, что я не одна в похожих процессах, собралась с духом и стала двигаться дальше. Стратегия, которую я выбрала изначально, как будто сковала меня. Мне казалось, что я загоняю себя в рамки. Но это были всего лишь происки моего ума, которому неинтересен мой рост и развитие. Пришлось с ним договариваться через алгоритм АСО. И снова похожие эмоции – и злость, и гнев, и слезы. Сколько раз я думала, зачем мне все это надо, уже не сосчитать. Но, преодолев сопротивление, я посмотрела на свою тему с другой стороны. Я чувствовала, что я смогу найти эту жемчужину в себе. И всё действительно оказалось намного проще, чем я думала. Чтобы раскрыть свой потенциал, мне нужно общение с единомышленниками, проявленность в социальных сетях и сообществе, где я нахожусь. Только при общении с людьми я могу раскрываться, а значит – распаковывать свою экспертность. Поэтому я поставила себе цель – как можно чаще проявляться и проводить коуч-сессии с клиентами. Результатом я осталась более чем довольна. Я выдержала 21 день, хотя до этого привыкла творить только в потоке и из отклика. А здесь строгая необходимость придерживаться стратегии.

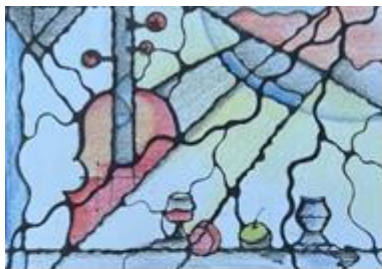
НейроКолор

Больше всего трудностей я испытала на модуле «Нейроколор». Я боялась оценочного мнения, боялась фантазировать о прекрасной жизни (а она точно возможна для меня, для всех) и все видела только в черно-белых тонах. Мне было так удобно когда-то. Сдаваться каждому своему чувству оказалось совсем нелегко, а придавать цветам форму – тем более. Но когда я это сделала – у меня получился шедевр. Я наконец-то начала легко и в удовольствие работать с цветом. Я стала замечать, что те цвета, которые мне не нравились, – полюбились. Я начала их использовать все чаще и чаще. Разница между хорошим и гениальным художником – колоссальная. Хороший – это про знание техник рисования и ее четкое выполнение. Гениальный – это про умение отражать на бумаге всю свою гамму чувств и эмоций. Чувства, которые я выражаю через мои рисунки, чисты, честность и верность перед самим собой – это путь к исцелению!



НейроСкетчинг

После прохождения модуля Нейроколор мы перешли к изучению Нейроскетчинга. Все вернулось на круги своя – меня снова штормит. Я прохожу через волну негодования, злость и гнев. Мой перфекционизм включается на все 100%. Для меня на тот момент это казалось невозможным. Нарисовать и переосмыслить тему за 15 минут стало новым вызовом для меня. На первых минутах рисования происходила всемирная катастрофа, цунами или что-то похожее. Жуткая головная боль, которую я испытывала впервые и запомнила надолго. Спустя пару минут мой перфекционист сдавался и удалялся молча по-английски. И происходит чудо – я ощущаю огромный прилив энергии и мурашки по всему телу. С каждой линией моя работа преображалась, хотелось танцевать и прыгать от счастья!



Как я писала Эссе

Собрав два диплома и получив положительный ответ от своего куратора, я потираю ручки... Знаете почему? Я думала, что вся основная работа уже сделана, но еще оставалось эссе. Я понимала, что 15000 знаков с легкостью мне не дадутся. Несколько часов я рыдала, не могла остановить слезы, в голове вообще не было никаких идей... За 9 месяцев обучения я растратила весь свой запас энергии. Было ощущение, что это фиаско близко... Два диплома уже написаны, и, казалось бы, все страшное позади. Не тут-то было. Я столкнулась с очередным сопротивлением. Только благодаря энергии общего поля малой группы и моей бадди по курсу «Инструктор НГ» мне приходит идея написать ЭССЕ используя свой любимый конспект-шпаргалку Мандала героя. (Четыре этапа развития: «Сначала они тебя не замечают, потом смеются над тобой, затем борются с тобой. А потом ты побеждаешь!» Махатма Ганди). Резюмируя свой роман с сопротивлением, я могу сказать, что одним из самых сложных шагов было столкновение со своими же собственными «демонами». Они каждый раз появлялись в тот момент, когда готовилась к переходу с одного уровня на другой. Этот тихий голос внутри меня (он не то чтобы говорил) кричал: «Да зачем тебе все это надо, у тебя все равно ничего не получится...»



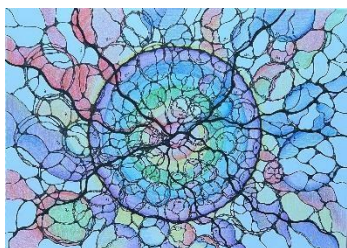
Рисую Мандалу Героя, я четко видела свое место в каждом секторе. Для меня этот путь стал сокровищем. Он показывал мне, в каком направлении двигаться. Как только мои силы заканчивались, казалось, все сейчас обрушится.

Каждый раз проходя точку смерти, меня подхватывал мой замечательный муж. Он осыпал меня комплиментами или молча выслушивал мои негодования и возмущения. Это было невероятно!

Откровения и инсайты

«Развитие в искусствах выводит человека на божественный уровень. Приходит момент, и ты вдруг понимаешь, что через тебя создаёт творец».
Павел Пискарев

Разобравшись с цветом и перфекционизмом на НейроСкетчинге, я погружаюсь в мир НейроМандалы.



Тогда я выбрала Мандалу Рода на тему «Благосостояние/Финансы». Мне было интересно узнать, что стоит за финансовым благополучием. Это был первый запрос на деньги с момента знакомства с Нейрографикой. Я всегда оттягивала эту тему, и все сложилось так, что я решила зайти через род. Для меня стало открытием, что финансы напрямую связаны с образованием матери. Я не могла это принять, у меня не сходилась это с категориями, которыми я мыслила раньше. Поэтому я решила с этим просто побыть, продолжая рисовать Мандалу. И тут линия сделала то, что она умеет лучше всего, – повела меня туда, где я не ожидала себя увидеть. Я открыла для себя мощную фигуру мужчины по папиной линии, через которого мне идут духовные знания. А моя миссия заключается в том, чтобы начать нести эти знания в массы. Это стало полной неожиданностью для меня, и я снова вернулась в проработку по линии матери. Здесь мне наконец пришел ответ на вопрос «Где мои финансы?». Мне нужно было наладить отношения по материнской линии и с женщинами в целом. Как лучше всего это можно сделать? Через создание своего проекта... для женщин. Совсем скоро мы займемся раскрытием женственности! Мой продукт находится еще на стадии планирования. Я вынашиваю его. Как это происходит при настоящей беременности, когда мама вынашивает малыша. Я собираю по крупицам знания, я пропускаю их через себя, я получаю жизненный опыт и улучшаю свою жизнь благодаря осознаниям и инсайтам.

«Человек не придумывает ничего, что не является его отражением» – эта цитата Павла Пискарева включила меня. Был момент в начале Инструкторского курса, что я не могла мыслить образами, я думала, что я их выдумываю, и это самообман. Я поняла, что все во мне уже есть и ничего придумывать не надо. И от этого осознания моя рефлексия по 4 пунктам

внимания пошла как по маслу, я начала фантазировать, мечтать, планировать и, самое главное, действовать.

Работа с клиентами, Эстетический коучинг



Счастья становилось больше, когда я начала активную практику в качестве эстетического коуча. Новая цель – сделать 5 успешных кейсов с клиентами. Я снова вырабатываю стратегию для того, чтобы мне было проще отслеживать свой рост в новой для меня профессии. Видеозаписи каждого занятия с каждым клиентом помогали мне всегда быть с ним в его историях и отслеживать, где и какие ошибки я совершаю, что я могу улучшить. Результаты клиентов зависели не только от них самих, а и от моего внутреннего состояния. К завершению курса у меня уже было 6 успешных кейсов. Я выросла в разы, я прокачала свой дух, я укрепилась в понимании без размышлений и приобрела улыбку абсолютной силы.

Работая с клиентами, день за днем, я влюблялась в коучинг снова и снова. Я чувствовала, как растет моя экспертность и уверенность в себе. Я замечала, как все больше проявляю эмпатию по отношению к людям (а это очень важно в работе с клиентами). Ближе к окончанию курса я принимаю твердое решение стать профессиональным коучем и присоединяюсь к ассоциации МАНГо. А это значит только одно – я буду расти дальше и прокачивать свою экспертность.

Моя благодарность

Благодаря Нейрографике я научилась слышать потребности своего тела и распознавать свои чувства и эмоции. С ее помощью я создаю лучшую версию себя. Нейрографика помогла мне увидеть все те блоки и ограничения, которые мешали мне расти и развиваться. Каждый новый алгоритм показывал мне тайные участки в моем подсознании. Они обращали внимание на все то, что я не способна была в себе рассмотреть сама.

Заканчивая это эссе, я бы хотела поблагодарить автора метода Павла Михайловича Пискарева, Ирину Рождествену за удивительное и уникальное путешествие длиной в 9 месяцев. Ирина смогла влюбить меня в коучинг и дала мощный инструмент для работы – таблицу компетенции МАНГо. Также хочу поблагодарить своего замечательного куратора и удивительного человека Аллу Бохановскую, которая всегда вовремя и с любовью отвечала на

все мои вопросы, помогала и направляла меня до самого завершения курса. Именно она сыграла важную роль в принятии одного из самых важных решений – идти учиться и осваивать коучинг в Ассоциации МАНГо Профессионалов. *«Большое дерево растет медленно»*. Эта цитата Павла Пискарёва как нельзя лучше может охарактеризовать меня сейчас.

И последнее, что я хочу добавить, – эти прекрасные слова известного поэта Рабиндранта Тагора. Они наполнены мудростью и вдохновением. Путешествие души и самопознание – это важные шаги на пути к развитию. Выбирая такой путь, я позволила своей душе расцвести. Как цветам после холодной зимы.

Голос моей души,
Скажи мне, куда ты идешь?
Детство осталось позади,
Молодость ушла в прошлое.
Годы стремительно летят,
Время как вода ускользает.

Голос моей души,
Скажи мне, где ты хочешь путешествовать?
Мир огромен и многогранен,
И ты — часть этой великой вселенной.
Познай себя и познай мир,
И ты найдешь свой путь, свой след.

Голос моей души,
Скажи мне, что ты хочешь достичь?
Мудрость, любовь и свет истины —
Вот что моей душе нужно найти.
Стремись к высшим идеалам,
И ты станешь тем, кем рожден быть.

Голос моей души,
Скажи мне, как я могу расти?
Открывай новые горизонты,
Исследуй мир и свой внутренний мир.
Развивай себя, как цветок расцветает,
И пусть твоя душа всегда светится внутри.

[Ссылка на дипломную работу Teriosina Natalija в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мой путь художника.



Тема: Мой путь художника.

