



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Thijssen Olga

Супервизор:

Горчева Екатерина

Тема:

Путь к себе с Нейрографикой

Оглавление

Thijssen Olga.....	2
Путь к себе с Нейрографикой	2
Жизнь в красках.....	2
Работы.....	11

Жизнь в красках

Нейрографика пришла в мою жизнь на первый взгляд, казалась бы, случайно, а с другой стороны – по воле судьбы, когда летом 2019 я увидела на фейсбуке пост старой знакомой, с которой в принципе уже давно не общалась. Она выложила какой-то странный психоделический рисунок с комментарием: «Так вот он какой, алгоритм снятия ограничений». Эти три слова словно произвели короткое замыкание в моей голове. Алгоритм. Снятия. Ограничений – просчитанная, поэтапная инструкция для освобождения от того, что не дает тебе жить так, как ты хочешь? И было еще упоминание какой-то «нейрографики», что я восприняла как нечто из медицинской цифровой диагностики. Тем не менее, это слово меня заинтриговало, и я немедленно полезла в Гугл его искать, и нашла еще множество рисунков, которые оказали на меня совершенно необъяснимое влияние. Как и любому ребенку, мне с детства нравилось рисовать, хотя я никогда не считала себя художницей, плюс моя мама всегда говорила, что я художник от слова «худо». Будучи человеком от природы творческим, я самовыражалась через создание праздничных тортов, но руки буквально тянуло к карандашам, даже подумывала о том, чтобы пойти на какой-нибудь курс в местном колледже. И вдруг эти рисунки, которые излучали столько удивительной энергии, красоты и силы, что я сразу решила: я тоже так хочу.

Помимо нейрографических рисунков, я нашла еще видео на ютубе, которые смотрела самозабвенно, пытаясь подражать людям в этих видео, следовать по шагам, ничего ещё не зная ни о Базовом алгоритме, ни об Институте психологии творчества. В то время Павел Михайлович проводил марафон Дон Тхмара. Рисовали «Ловцы снов». Это было что-то очень волшебное и таинственное. И я стала рисовать вместе с ним, получая невероятное наслаждение, все еще до конца не понимая, в чем суть нейрографики, в чем ее трансформационный эффект, и абсолютно не подозревая, насколько она изменит мою жизнь. В октябре я решилась пойти на курс Пользователь у одной из выпускниц института. К тому времени я изрисовала, наверное, уже два или три альбома, но только пройдя курс, я наконец-таки смогла вникнуть в глубину метода, перестала барахтаться лишь на поверхности.

Надо сказать, что у меня тогда был довольно сложный период в жизни, который, в принципе, до сих пор не закончился, но я с точностью знаю, что последние 4 года с нейрографикой мне было прожить гораздо легче, чем без нее. И чем больше линий я рисую, тем больше зреет внутри чувство, что

именно ее я ждала и искала всю свою жизнь. Мне кажется, что во мне всегда существовала какая-то пустота, какое-то отверстие или ниша, которая была предназначена именно для нейрографики, преднамеренно для нее подготовлена, вот только нужно было найти соответствующее содержание.

Так как я проходила через очень тяжелую полосу, это настолько меня истощило и измучило, что мне уже не хотелось жить, не хотелось вставать с кровати, не хотелось видеть белого света. Хотелось залезть в какую-то дырку, свернуться в малюсенький комочек и закатиться куда-то в угол, где никто меня не найдёт, не увидит, не потревожит, где я никому ничего не должна, ни за что не несу ответственности. Мною овладевало всепоглощающее чувство вины, и мне казалось, что я смотрела в бездну, страшную, безвыходную, беспросветную бездну. Поэтому неудивительно, что я рисовала бесчисленное количество АСО, в процессе многое отпуская, лучше узнавая себя, находя в глубине себя поддержку и вдохновение, научаясь сострадать самой себе, принимать и отпускать прошлое, прощать себя и других. Нейрографика не терапия, но именно благодаря ее терапевтическому эффекту, который позволяет не подавлять эмоции, а признавать их, давать им право существовать, и потом отпускать, я смогла выйти из этой бездны.

Желание учиться на инструктора пришло буквально с самого начала знакомства с методом, но жизненные обстоятельства сложились так, что мне всё-таки пришлось ждать несколько лет, потому что я никак не могла решиться. И дело было не только в финансах. Дело было в том, что внутренне я не чувствовала себя готовой быть учителем, наставником для кого-то еще. Я надеюсь, что все эти годы, и все эти АСО и прочие рисунки сформировали меня как человека, который может лучше понять и принять других, потому что я училась в первую очередь понимать и принимать себя, признавать, что у меня, как и у всех, есть право на ошибку и несовершенство.

Толерантность, с моей точки зрения, одно из величайших качеств характера. Мы все такие разные, у каждого свои заморочки, свои тараканы в голове, не говоря уже о культурных, языковых, гендерных и прочих отличиях. Научиться принимать людей такими, какие они есть, значит не стараться никого поменять, починить, переделать. С этим бывает довольно сложно согласиться, и тем более применять на практике, именно поэтому так важно всегда помнить, что мы работаем с собой, рисуем свою тему, свой внутренний мир, свою жизнь, снимаем свои ограничения.

Нейрографика волшебна, она прекрасна своей глубиной, своим

изяществом, своим содержанием, своей грацией. Но в моем представлении, нейрографика — это еще и практический рабочий инструмент, который ответил на вопрос: «Как?» Это тот инструмент, который я искала и интуитивно, и целенаправленно. С тех пор, как вышел фильм «Секрет», вокруг много разговоров о том, что мы творцы своей реальности и можем влиять на нее через визуализацию, аффирмации и позитивное мышление. Но вот почему-то, как ни старайся, а позитивно думать не получается, когда тебе реально плохо и помощи ждать неоткуда, и силы совсем на исходе. Плюс еще оказывается, что всему виной твои «негативные мысли и ограничивающие убеждения», которыми ты сам привлекаешь и создаешь все эти невзгоды. И что же прикажете с этим делать?

Возможно, для кого-то визуализировать проще простого, но мне это никогда не удавалось, а нейрографика как раз и позволяет сделать это наглядно, на листе бумаги. Или вот еще такой ужасно раздражающий совет «подумать о чем-то другом», или «представьте, что ваши мысли – это облака, которые просто проносятся над головой и уплывают за горизонт...». А вот и нет, не уплывают, а все наоборот, сгущаются в тучи, и вот уже ураган, гром и молния. Так как же тогда заставить свой мозг думать о чем-то другом? Или как представить себе то светлое будущее, которого ты хочешь? Для меня нейрографика – это то самое «как», которого так не хватало! Как снять стресс, как переключить фокус внимания, как растворить ограничивающие убеждения, как снова встать на ноги, как вернуть себе радость бытия, как зарядить себя созидательной энергией.

Придя на курс, я наивно полагала, что мне будет легко. Во-первых, я уже давно рисую, прошла почти все алгоритмы по отдельности, и считала себя опытным нейрографом.

Во-вторых, потому что очень мечтала об этом. В-третьих, потому что многие годы занимаюсь самопознанием. Одним словом, была несколько самоуверенна. Поэтому масштаб поставленной задачи и необходимой работы практически свалил наповал. В начале этого года я поставила себе цель организовать, это была своего рода новогодняя резолюция: более дисциплинированно относиться к своему времени.

Хотелось спланировать и прожить свой год согласно этому плану. И, исходя из плана на год, планировать каждый месяц и каждый день, чтобы они не пролетали просто так, а были плодотворными, приносили желаемый результат, и не только однодневный, но и сложный, состоящий из множества маленьких шагов и результатов. Тем более, что в этом году у меня действительно была большая и важная цель. Объем работы на курсе

пришлось как нельзя кстати, стал хорошим подспорьем, челленджем для того, чтобы осознанно распределять время и усилия. Конечно, теперь, когда я вооружилась всеми новыми знаниями, этот процесс будет проходить гораздо более творчески и эффективнее, и хочется верить, что 2024 будет еще интересней.

Тем не менее, недаром русская поговорка гласит: человек предполагает, а Бог располагает. Мы не можем контролировать внешние события, которые происходят вокруг. И даже на свое собственное состояние влиять не всегда удастся, и как бы тщательно ты ни планировал, сбои всё-таки будут. Так и случилось. Примерно в середине курса вдруг пропала мотивация, стала засыпать на вебинарах и лекциях, и совсем исчезло желание рисовать. Занималась всем, чем угодно, лишь бы только не делать курсовые. Логически понимала, что если так будет продолжаться, то я не смогу закончить курс. Так как нам нужны были клиенты для отработки коуч-моделей, мы договорились с однокурсницей поработать в паре. Сначала провели несколько сессий для нее, как клиента, с очень положительным результатом, потом наступила моя очередь. И даже этот момент я оттягивала, но благодаря ее настойчивым подталкиваниям, мы все-таки назначили встречу, и я решила взять темой кейса успешное завершение курса.

Она предложила начать кейс с матрицы Графа, единственной коуч-модели, которая мне вообще «не зашла». Но как добросовестный студент, я согласилась. И для меня это стало откровением. Во время нашей коуч-сессии я не только увидела модель чужими глазами и, как результат, переосмыслила ее и «зауважала», но и получила огромный инсайт о том, что я часто занимаюсь самосаботажем и нарочно что-то не делаю, чтобы потом себя за это поругать, и таким образом дать себе внимание, своего рода негативное поощрение. Фигурой фиксации в работе стало обещание больше никогда не ругать себя за незаконченные проекты, тем самым устранив надобность оставлять что-то незавершенным. А чтобы еще больше закрепить это важное осознание, одновременно начать формировать новую привычку: хвалить себя за все, что получилось сделать. Пусть это 3 пункта из 10, но это целых 3 пункта, которые не нужно будет делать завтра. Удивительно, что часто некоторые из оставшихся пунктов либо отпадают за ненужностью, либо решаются как бы сами собой.

После того, как я отрисовала 4 работы по кейсу с коллегой, у меня за спиной как будто выросли крылья, и процесс снова пошел. И самое интересное, все получалось как-то легко, само собой, без натуги, без напряжения. После окончания этого кейса я взялась за самокоучинг и первым рисунком выбрала модель Многозадачность, включив в нее все, что мне

предстояло ещё догнать, доделать, доучить, доработать, дорисовать, а также и все последующие модули. Выложив это все на лист, я сразу выдохнула, и в последующие дни сознание само выхватывало задачу из списка и быстро с ней справлялось. В дополнение к этому я прописала себе план Б: что делать, когда сложно сконцентрироваться непосредственно на работе, и какие шаги предпринимать, чтобы по возможности не терять набранного темпа. На мой взгляд, очень полезный лайфхак не только в данной ситуации, но и на будущее.

В феврале этого года я познакомилась с одной из местных организаций, которые устраивают мероприятия для женщин, такие как детские праздники, прогулки, творческие кружки по интересам и тому подобное. Познакомилась «случайно», потому что искала носителя языка для практики испанского. В разговоре с лидером организации я рассказала ей про нейрографику, про то, что сейчас прохожу инструкторский курс и могла бы провести несколько мастер-классов. Хотя она до конца не понимала и не представляла, что такое нейрографика, сама идея ей понравилась.

Для начала мы решили провести, так сказать, дегустационную сессию. Собралось 8 человек в привычном для них месте, на дому у одной из женщин. К этому времени я была уже с ними знакома, и все они были давно знакомы друг с другом, поэтому обстановка получилась очень спокойная, дружественная и тёплая, в самый раз для дебюта. Я объяснила азы – про линию и округления, потом дала им попробовать на практике. Реакции были разные, но что удивило и вдохновило меня больше всего – это видеть, с каким энтузиазмом они рисовали нейрографическую линию, какие разные и уникальные были эти линии у каждой из них. Они также довольно смело и открыто делились своей рефлексией. Одна из них, со слезами на глазах, рассказала, что у нее всплыло воспоминание о том, как примерно в возрасте 3-х лет ее отец запрещал ей рисовать, и как этот груз, о котором она осознанно даже не помнила, вдруг упал с ее сердца, и она почувствовала свободу самовыражения через линию на листе.

После этого я провела еще 4 мастер-класса, а также выступила на женской конференции. Вселенная организовала все так, что мне не нужно было заниматься поиском помещения, размещением рекламы, созданием каких-то специальных материалов. Всё, что требовалось от меня, это подготовиться к мастер-классу и провести его. Каждый раз желающих было больше, чем мест. Это вдохновило и ободрило меня, как знак того, что я на верном пути. В будущем у меня есть мечта открыть нейрокафе и создать свою собственную школу. И мне хотелось бы работать именно по такой модели, когда я являюсь учителем, фасилитатором, вдохновителем, а всю

административную работу выполняет кто-то другой. Кто-то, чьи таланты лежат именно в этой области, кто имеет соответствующие квалификации, тот, кому нравится заниматься организацией процессов так же, как мне нравится генерировать идеи, творить, создавать, учить, выступать. Я знаю, что эта тема – работа не одного рисунка и даже не одного кейса. А ещё я знаю, что с нейрографикой это обязательно получится.

Таким образом, если обратиться к мандале героя, я получила не один, а целых два подарка силы: коуч-сессии с коллегой, после которых у меня открылось второе дыхание, и организация моих первых публичных выступлений, проведение первых мастер-классов, бесценный опыт применения знаний на практике.

Но, как известно, после подарка силы снова приходят испытания. И на этот раз испытанием стало мое физическое состояние – у меня резко ухудшилось здоровье. Как говорится, дух полон рвения, но плоть слаба. Тело инертно и требует более длительного процесса трансформации, ему нужно время, чтобы успеть подстроиться к изменениям в сознании. Рефлексия во время многих рисунков тоже это отражала, постоянно приходили мысли о том, что нужно отдохнуть. И я четко понимала, что речь не идет о том, чтобы просто взять выходной, как-то отвлечься на день-другой. Мое тело просто кричало мне: к себе нежно! Вопрос встал ребром: либо толкать и заставлять себя изо всех сил, даже когда не вмоготу, либо принять решение отодвинуть срок сдачи дипломов. Решение не из легких, ведь очень хочется закончить вместе со всеми, в едином потоке, и потом переходить к дальнейшим действиям. Сейчас, в тот момент, когда я пишу эти строки, мне пришла интересная мысль: а не явилось ли это своего рода проверкой на прочность моего обещания себе никогда больше не ругать себя за незаконченные дела? Незаконченные дела отнимают энергию, они как помехи на радио, фонят и мешают сосредоточиться, мешают расслышать собственные мысли.

Тем не менее, есть разница между тем, чтобы тянуть и откладывать что-то по нежеланию, – или как техника самосаботажа, – и тем, чтобы принять осознанное решение, основанное на фактах. И помнить о том, что ругать себя за это не стоит, а, наоборот, стоит похвалить за бережное и чуткое отношение к себе. Это еще один очень важный навык, который приходит, когда правильно рисуешь нейрографику и следишь за своей рефлексией: необходимость слушать и слышать свое тело и уважать его базовые потребности становится гораздо более очевидной, а умение это делать – наработанным.

Рисовать просто. Да, это так. Что непросто, так это переживать и прочувствовать все то, что происходит в процессе создания картины. Соппротивление накрывало меня не раз во время учебы. Иногда непосредственно в моменте рисования вдруг цепляла какая-то шальная мысль или чисто телесная реакция была такая, что, как говорится, мама не горюй. Иногда это отражалось в поведении близких людей или даже кота, который орал и требовал внимания именно тогда, когда я бралась за карандаши. Находясь здесь и проживая жизнь с минимальным уровнем знаний о вечности, мы не всегда можем объективно судить происходящее. Кто знает, на самом ли деле обострились отношения или вопрос финансов непосредственно из-за того, что ты рисовал на тему «Хочу перейти на новый виток развития». Вероятность 50/50. Возможно, все эти события уже были выстроены в ряд одно за другим, как домино, и твой нейрографический рисунок лишь послужил толчком, вот и кажется теперь, что весь мир рушится из-за него. А может быть, он как раз-таки оказался первым кирпичиком в построении твоей лестницы в небеса.

Соппротивления было немало, но бывали и другие мгновения, когда тоже накрывало, но только совсем по-другому, когда вдруг переполняло огромное чувство благодарности и трепетного осознания: я на инструкторском курсе! Ущипните меня, хочу убедиться, что это не сон. Лицо озаряла улыбка, и становилось как-то по-особенному хорошо и светло на душе.

Положа руку на сердце, не могу сказать, что за этот год со мной произошли настолько кардинальные изменения, что моя жизнь превратилась в сказку, все мечты сбылись и все поставленные цели осуществились, но процесс идет. И самое главное, что путь не закончен, он не заканчивается дипломом и присвоением статуса Инструктора Нейрографики, это только часть маршрута. Пусть у меня не всё реализовалось, но какой-то пишущий инструмент практически всегда с собой, и рисую на всём, что попадет под руку. Мне кажется, я научилась думать просто так, не рисуя нейрографическую линию, без неё уже не получается. И могу честно и твёрдо сказать, что с каждым рисунком я узнаю себя немного больше, лажу с собой немного лучше и понимаю себя немного глубже. По-моему, в этом главная прелесть и волшебство Нейрографики. Мой лозунг: кто не рисует, тот не пьет шампанское!

Линий плавное течение,
Подхватив, меня несет.
Сказочное приключение,
Новый жизни поворот.

Неожиданно явилась
Грация и красота,
И в душе укоренилась,
Элегантна и проста.

На вопрос ответ желанный
Сам из поля прозвучал,
Завертев, как вихрь спонтанный
За собою в высь умчал.

Безграничное пространство
Дарит творческий размах,
Чудо, волшебство, шаманство
И полет в иных мирах.

Все, что так влечет и снится,
Нарисую не спеша.
Вся Вселенная уютится
На конце карандаша.

Соткан мир вокруг из линий
И орнамента фигур.
Росчерк времени в картине,
Как на краске кракелюр.

Слезы, ломки, изумленье:
И куда исчез мой дзен?
Вот оно сопротивление,
Явный признак перемен.

Бионичное решение
Мы найдем, как ни крути,
Округлим пересечения,
Чтоб в гармонию прийти.

Весь сюжет повествования
Поэтапно изложив,
Успехом увенчать старанья,
Живописно путь прожив.

Разбудив воображение,
Смыслы в образ соберем,
Создавая впечатление,

Thijssen Olga. Путь к себе с Нейрографикой.

К результату вновь придем.

Много новых горизонтов
Развернутся пред глазами:
От Сиднея до Торонто –
Целый мир рисует с нами!

Оказавшись на распутье
Или в полном тупике,
Их, бесспорно, не забудьте
Встретить с маркером в руке.

[Ссылка на дипломную работу Thijssen Olga в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Здоровье.



Тема: Мои возможности.

