



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Vasilevich Olga

Супервизор:
Катина Ирина

Тема:
Мой Путь Героя

Оглавление

Vasilevich Olga.....	2
Мой Путь Героя	2
Мой Путь Героя	2
Алгоритм Снятия Ограничений.....	3
Второй шаг в моём исследовании.....	4
Алгоритм Выявления Намерений.....	5
Третий шаг моего исследования	7
Мандала Путь Героя	7
Подведение итогов исследования	10
Заключительное слово	12
Работы.....	13

Мой Путь Героя

Я – герой! Я – инструктор Нейрографики! Звучит красиво и торжественно. По телу бегут мурашки, в душе радость, счастье.

Я так долго искала занятие, которое будет для меня и любимым хобби, и работой одновременно. Нейрографика превзошла все мои самые смелые ожидания. В этом методе, по моим ощущениям, сошлись три главных кита. Во-первых, я могу заниматься любимым делом, не отвлекаясь на нелюбимую работу. Во-вторых, помимо того, что я смогу себя обеспечивать, моя работа инструктором Нейрографики будет приносить невероятную пользу, будет помогать людям творить жизнь их мечты. И в-третьих, я одновременно и неизбежно работаю над собой.

Познакомилась я с методом в 2019 году и, конечно же, влюбилась. Нейрографика помогла мне в период пандемии. Рисуя, я ощущала себя в безопасности. С тех пор я не прекращала рисовать. Таким образом, шаг за шагом линия привела меня туда, где я не ожидала себя увидеть ещё совсем недавно. И, казалось бы, всё прекрасно. Но есть один момент, который омрачает мою радость. Несмотря на достаточно большой пройденный путь, мне сложно называть себя инструктором Нейрографики. Почему так происходит?

Ведь диплом почти уже в руках. И самое главное! Я обладаю огромными знаниями и умениями в этом современном и уникальном методе. Странное и неожиданное для меня сопротивление. Я решила применить свои знания, полученные на курсе, и найти причину этой проблемы.

Я взяла на себя две роли одновременно: роль испытуемого и роль испытателя. Неудивительно, что во мне это вызвало определённое напряжение. Лучший инструмент Нейрографики, который я могу применить в такой ситуации, это, конечно же, Алгоритм Снятия Ограничений. АСО стал первым рисунком в моём кейсе.

Но прежде, чем начать рисовать кейс, нужно было определиться с темой. Тема для моего исследования в целом была понятна, но звучала как-то размыто. И если учесть, что тема – это промежуток от точки А к точке В, я решила её сформулировать, опираясь на точку В.

Тема моего кейса: «Я – инструктор Нейрографики». Цель исследования:

- найти причины сопротивления в признании себя инструктором Нейрографики;
- наметить план выхода из этого состояния.

Алгоритм Снятия Ограничений

Выбрала я для своей работы АСО-2 с большими фигурами. И выбор этого варианта был сделан не случайно. Моя задача – исследовать своё подсознательное, чтобы понять, почему мне сложно осознать себя инструктором. Есть ощущение, что ответ на мой вопрос очень прост и лежит практически на поверхности. Большие фигуры в АСО – это как раз то, что мне нужно.

1. Тема 1.0 «Я – инструктор Нейрографики».

Прописывая слова, разволновалась, поднялись какие-то сомнения, страхи, участился пульс. Тотальное непонимание, зачем я во всё это ввязалась. Появился интересный образ – машина заколачивает сваи для нового дома.



2. Композиция. Выброс сделала со злостью и криком. Запершило в горле. Столь нервная реакция меня очень удивила. Я такого никак не ожидала. Выделяя фигуры, тоже злилась и раздражалась.

3. Сопряжение. В процессе округления эмоции немного поутихли. Начала размышлять над тем, что же меня так сильно злит и раздражает. Первое, что пришло на ум, это мой перфекционизм. Мне постоянно кажется, что я ещё недостаточно хорошо освоила профессию.

Интересное наблюдение. Ведь я точно знаю, что со знаниями у меня всё в порядке. Супервизии моих работ кураторами подтверждают это. И плюс ко всему у меня есть личные изменения и положительные результаты в работе с клиентами. Продолжу наблюдение.

4. Интеграция.

4.1. Фигура и фон. Снова всплыл образ со сваями для нового дома. Я поняла! Я готовлю сильную опору для себя в профессии, чтобы твёрдо и надёжно стоять на ногах. Линии рисую уверенно, твёрдой рукой. В желудке

всё перевернулось. Конечно, ведь с профессией меняется вся моя жизнь.

4.2. Архетипирование. Цвета выбрала осознанно, добавляя ясности, мудрости и любви для принятия себя в новой профессии. Появился новый образ – шаровая молния. Для меня это сила, концентрация и энергия. От такого напора я даже спину выпрямила. Чувствую внутри себя огонь, страсть.

5. Линии поля. Как лучи молнии заряжают поле вокруг меня. Стало жарко, появился азарт. Давно я не испытывала таких ярких ощущений.

6. Фиксация. Фигуру фиксации обнаружила ещё на этапе Фигура и фон. Чувствую, как порозовели щёки. Удивление, что фигура оказалась так очевидна. Получается, что рисунок диагностирует мне обратное. Я вижу! себя инструктором Нейрографики.

7. Стилизация. Постаралась фигуру фиксации сделать ещё ярче. Я словно сама себя хочу убедить в том, что я инструктор. Улыбаюсь. Странное ощущение противоречия.

8. Тема 2.0 поменялась однозначно. Теперь она звучит так: «Я признаю себя инструктором Нейрографики». После такой формулировки появилась горечь во рту. Думаю, это выходят самые токсины, которые мешают мне на глубоком уровне подсознания признать себя инструктором.

(В описании ко всем работам освещала только основные моменты рефлексии, не вдаваясь в подробности)

Вывод, который я могу сделать на данном этапе исследования.

В ходе рисования АСО и рефлексии я поняла, что во мне есть противоречие между разумом и душой. Разум полностью признаёт меня инструктором. Душа почему-то сопротивляется. Не могу сказать, что это сильное сопротивление, но оно мне точно мешает. Задача – понять, что кроется в этом противоречии.

Второй шаг в моём исследовании

Я решила выписать всё, что у меня есть на сегодняшний день, чтобы ассоциировать себя с инструктором Нейрографики, включая прошлый опыт до знакомства с методом.

Список ресурсов:

- Моё педагогическое образование и прошлый опыт работы в школе учителем рисования.
- Мой прошлый опыт работы с людьми в качестве дизайнера интерьера.
- Любовь к рисованию.
- Любовь к Нейрографике.
- Изученный курс «Инструктор Нейрографики 2023».
- Мои благодарные клиенты (пусть даже их пока не много).
- Личные изменения (если вкратце, я научилась ценить себя и свой труд).
- Желание работать инструктором Нейрографики.

Итак, у меня огромный ресурс, но нет продвижения в данном направлении. Я подвисла, словно жду какого-то разрешения для активной работы инструктором.

Ощущение, словно я не могу сдвинуться с места, несмотря, на то, что я стажёр, мастерской школы и могу работать.

Опираясь на собранные наблюдения, лучшее, что есть в арсенале Нейрографики для данной ситуации (на мой взгляд), поработать с собой через Алгоритм Выявления Намерений.

Алгоритм Выявления Намерений

Продолжаю рисовать кейс «Я – инструктор Нейрографики». После АСО моя тема трансформировалась в «Я признаю себя инструктором Нейрографики». Звучит убедительно. Именно этот вариант я и беру в качестве темы 1.0 в АВН.

1. Тема 1.0 «Я признаю себя инструктором Нейрографики». После написания слов, первая мысль, которая возникла – я испытываю совершенно новые ощущения. Тему инструктора я рисовала много раз. Но впервые мне так легко и свободно дышать.



2. Композиция. Грудная клетка расправилась, спина выпрямилась. Появился образ короны. Начинают проявляться фигуры. Основная группа фигур смещена влево. Немного волнуюсь. Непонятно, почему правая часть листа не осваивается. Задаю себе вопросы. Что же мне мешает признать себя

инструктором? А может, это проявились те события, которые помогут мне?

3. Сопряжение. Округляя большой нижний круг, вспомнила неудачный мастер-класс, на который мне не удалось собрать нужное количество участников. Да, это действительно могло подкосить мою веру в себя как инструктора. Но эта фигура может быть новым, успешным мастер-классом с учётом предыдущих ошибок.

4 Интеграция.

4.1. Фигура и фон. Волнуюсь ещё больше. Нейрографическая линия ведёт меня туда, где я не ожидаю себя увидеть. Это действительно так! Нейрографика полностью меняет направление моей жизни. Проявилась одна фигура в правой части листа. Мне нужно будет больше проявляться и в социальных сетях, и на оффлайн мероприятиях. Возможно, именно это я никак и не решаюсь принять. Запершило в горле. Удивительные открытия происходят.

4.2. Архетипирование. Планировала рисовать оттенками Земли и Огня. Но вдруг захотелось взять чёрный. И на чёрной фигуре я почувствовала, что стою на распутье и не могу понять, как же мне быть дальше. Живу в Польше, но проводить мероприятия на польском языке для поляков мне очень сложно. Я неплохо говорю на польском языке, но здесь много специфических слов. И вот он, стоп-кран. Мне нужно определиться, на какую аудиторию направить свою деятельность.

5. Линии поля. Удивительно! Я почувствовала поддержку родной земли. Появился образ зубра, как символа Беловежской пуши. Через всё тело пробежала волна жара. Улыбаюсь. В этот момент я ощутила себя счастливой.

6. Фиксация. Чёрная фигура меня словно заморозила. На внутреннем экране появились образы друзей из Беларуси. У меня практически не осталось сомнения, что нужно начинать свою деятельность на родном языке, а польский со временем подтянется. Это такое облегчение. Тело расслабилось. Я счастлива.

7. Стилизация. Придавая фигурам объём, моё внимание всё же притянул бежевый круг. Думаю, это пробы мероприятий на польском языке. На душе радостно. Хочется петь.

8. Тема 2.0 Слова писались в основном символизирующие родные места и о Боге. На душе спокойно. Усталость. Не ожидала таких инсайтов. Тема теперь звучит так: «Я инструктор Нейрографики для русскоговорящей

аудитории, польскую аудиторию буду осваивать постепенно».

Вывод на данном этапе исследования.

В ходе рисования АВН и рефлексии я поняла, что мой первый не очень удачный опыт подкосил мою веру в себя как инструктора Нейрографики. Ещё меня пугает необходимость больше проявляться в социуме. Но это на самом деле часть профессии, то, с чем сталкивается практически каждый начинающий. Это нужно просто прожить, набраться опыта. Основная причина кроется в неопределённости выбора между польской и русскоговорящей аудиторией, противоречие между «живу в Польше» и «хочу работать на русском языке». И этот выбор в ходе рисунка стал для меня практически очевиден. Но для полного понимания своего пути к становлению себя как инструктора Нейрографики я решила продолжить исследование.

Третий шаг моего исследования

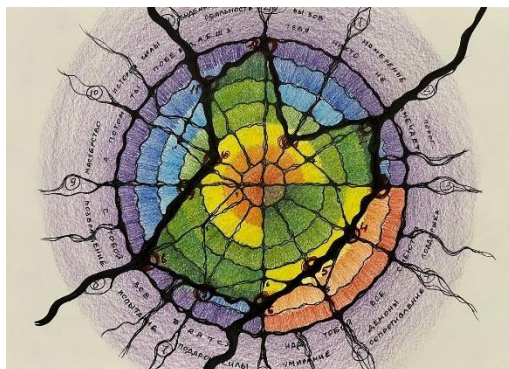
Две предыдущие работы помогли мне отыскать блоки и ограничивающие убеждения в моей теме. Они, конечно же, мешают мне. Но, с другой стороны, они помогли мне понять, что я смотрю на тему как-то раздроблено. словно мастер-классы отдельно, социальные сети отдельно и клиенты тоже сами по себе. Нет целостности. Благодаря этому наблюдению, я решила посмотреть на тему глобально, как на большой проект длиною в годы. Для такой работы я выбрала алгоритм Мандала Путь Героя.

Мандала Путь Героя

Впервые нарисовав этот алгоритм, я сразу его полюбила. Мандала помогает гармонизировать внутреннее состояние относительно темы. Помогает настроиться на проект, даже если это длительный проект, например, длиною в жизнь или как мой, на долгие годы. Почему я выбрала Мандалу Путь Героя? Этот алгоритм поможет мне наметить траекторию своего пути по четырём квадрантам Пути Героя. Другими словами, я проложу маршрут движения в нейронных связях. Согласно терминологии Ганди, начинаем от «Тебя никто не замечает», проходим через «Над тобой все смеются» и «С тобой все борются», и заканчиваем «А потом ты побеждаешь». Каждый из квадрантов поделён ещё на три сектора. В сумме получается 12 шагов Героя: зов, намерение, порог, поддержка, демоны, умирание, подарок силы, испытание, возвращение, мастерство, история силы, обыденная реальность. Моя цель – проанализировать каждый квадрант и проложить желаемый маршрут. Думаю, это поможет понять, на каком этапе пути

нахожусь я в своём проекте и, возможно, объяснит мне мои состояния.

1. Тема 1.0 Слов получилось немного, но все спокойные, позитивные. Медленно дышу. Чувствую себя спокойно. Появился интересный образ, люлька с младенцем. Ощутила на себе уют и заботу.



2. Композиция. Наметив и подписав все 12 шагов Пути Героя, я определила для себя, как я хочу проявляться к внешнему миру на каждом квадранте (описание в п. 4.2). Далее нужно построить тот самый Путь Героя. Джозеф Кэмпбелл предполагал, что Герой идёт просто по кругу. Но благодаря Нейрографике можно пойти намного глубже и построить путь, учитывая семь уровней мандалы. Сначала я интуитивно проложила маршрут своего пути, но, проанализировав, поняла, что хочу проходить его более осознанно. Размышляя, как быть с проектом «Я – инструктор Нейрографики», я построила новую нейронную карту проекта. И она отличается от интуитивной. Самые значимые поправки я сделала на этапе испытаний. Интуитивно я наметила прохождение его на зелёном эмоциональном уровне. Знаю за собой такую слабость. Как только начинаются трудности, у меня начинаются эмоциональные качели. Я твёрдо решила, что как инструктор Нейрографики, профессионал этот этап хочу пройти на фиолетовом медитативном уровне, оставаясь уравновешенной и спокойной. А вот возвращение к себе хочу пройти на уровне сердца, эмоционально прожить удовольствие от проделанной работы. И ещё одну важную поправку я сделала на этапе мастерства.

Интуитивно почему-то прохождение этого этапа на голубом уровне реализации, но, по моим ощущениям, этот уровень не совсем подходит для этапа мастерства.

Совершенствовать своё мастерство я хочу на жёлтом уровне личности, характера. Вот теперь я очень довольна результатом. Глядя на карту, пришло понимание, что у всего есть своё время. Не стоит торопить события, всё случится вовремя. Рада, что могу развивать свой проект Инструктора Нейрографики эффективнее, осознавая каждый этап, а не вслепую «методом проб и ошибок». В процессе этой работы искусила все губы.

Поднималось волнение, неуверенность, но в итоге пришла к удовлетворению и вернулась вера в свои силы.

3. Сопряжение. Поднялись материнские чувства. Я возвращаю в себе инструктора Нейрографики, как родитель растит своего ребёнка, заботясь и любя.

4. Интеграция.

4.1. Фигура и фон. Интересно, образ из люльки с младенцем трансформировался в детскую площадку. Я расту в своём проекте. Возможно, для меня это пока не так заметно, как обычно хочется быстрее. Пора учиться наслаждаться самим процессом, а не только его положительными результатами.

4.2. Архетипирование. На каждой четверти мандалы я задавала себе вопрос: «Как я хочу проявляться ко внешнему миру в становлении себя как инструктора Нейрографики?» В первой четверти мандалы, когда «тебя никто не замечает», хочу проявляться фиолетовым цветом наружу. Деликатно, не досаждая близким своим новым увлечением. Хочу тонко относиться к старту своей новой профессии. А вот во второй четверти мандалы, когда «над тобой все смеются», особенно этапы сопротивления и умирания, хочу прожить наружу красным цветом. Хочу быть активной в отстаивании своей идеи перед внешним миром. Даже если кажется, что ничего не получится, продолжать преданно действовать.

В третьей четверти квадранта «когда с тобой все борются» я снова хочу проявиться наружу фиолетовым цветом. В период испытаний, давления со стороны окружающих важно не проявлять сильного сопротивления. Иначе сила давления будет только увеличиваться. Поэтому я хочу проявляться мягко, спокойно, не агрессивно. В четвёртой четверти мандалы я также хочу проявиться фиолетовым цветом к миру. В этот период «когда ты побеждаешь» важно оставаться мягким, чутким, без гордыни и значимости. Интересный результат проявился. Моя мандала в основном фиолетовым наружу. Мне казалось, что построение своего бизнеса независимо от отрасли, должно проявляться на красных, активных, материальных энергиях. А теперь вижу, что Нейрографика – это совершенно другой мир, духовный, тонкий, в котором хочется проявляться к миру мягко, деликатно.

Особенно, если ты Инструктор Нейрографики и планируешь делиться своими знаниями с другими. Важно придерживаться мастерства Чистой школы.

5. Линии поля. Ощущение, словно я подключила свой проект в розетку бесконечного потока энергии. Волна жара пробежала по позвоночнику.

Проводя линию сквозь вторую четверть квадранта, появилось ощущение, что мой проект в своём развитии находится как раз на этом этапе. По всем ощущениям и тому, что происходит вокруг меня, думаю, я прохожу период умирания. А значит, главное – не сдаваться, ведь впереди подарок силы. У меня есть все шансы его получить.

6. Фиксация. Замыкаю маршрут и фиксирую фигуру внутри. Ощущение завершённости и успеха. Интересно, что образ преобразовался в прекрасного лебедя на фиолетово-бирюзовой глади.

7. Стилизация. Закрашиваю фигуру фиксации жёлтым. Появилось ощущение, словно в этот момент я переродилась как личность. Удивительные и не знакомые мне ощущения.

8. Тема 2.0 Слова новые, ощущения тоже новые. Образ лебедя придаёт мне стати и свободы. Я намного свободнее называю себя инструктором Нейрографики. Я словно наконец не просто примеряла, а надела на себя это звание. Несмотря на то, что тема моя сформулирована теми же словами, заряжена она совсем другими энергиями. «Я – Инструктор Нейрографики».

Выводы на данном этапе исследования.

В ходе рисования Мандалы мной проделана огромная внутренняя работа над проектом. Я построила нейронную карту проекта, которая меня полностью удовлетворяет. И главное, я поняла, что нахожусь на этапе умирания. И учитывая, что точка перехода от сопротивления к умиранию у меня проходит на уровне личности, предполагаю, что именно это является основной причиной моего сопротивления в принятии себя инструктором Нейрографики. Сейчас моя главная задача – не сдаваться. Поэтому точку перехода от умирания к подарку силы я запланировала на оранжевом уровне действий и безопасности.

Подведение итогов исследования

В ходе исследования мной было нарисовано три рисунка. Это были три алгоритма Нейрографики: АСО, АВН и Мандала Путь Героя, которые, на мой взгляд, эффективнее всего могут помочь мне разобраться в своей проблеме.

Первая цель исследования – определение причины сопротивления в признании себя инструктором Нейрографики.

По результатам трёх рисунков и рефлексии в процессе рисования я

поняла:

- Разум полностью признаёт меня инструктором Нейрографики, душа сопротивляется.
- Первый не очень удачный опыт подкосил мою веру в себя как инструктора Нейрографики.
- Страх перед необходимостью больше проявляться в социуме, в социальных сетях и на офлайн-мероприятиях.
- Сложность выбора между польской и русскоговорящей аудиторией, живу в Польше, но хочу работать на русском языке.

По Мандале Путь Героя я нахожусь на этапе умирания, и это является причиной моего сопротивления и отказа принять себя инструктором Нейрографики.

Перечитав пять причин моего сопротивления, делаю вывод, что 1 пункт включает в себя все последующие со 2 по 5 пункты, проработав которые я преодолёю и сопротивление, и противоречия души и разума.

Вторая цель исследования – наметить план действий исходя из обнаруженных причин сопротивления в признании себя инструктором Нейрографики.

План действий:

- Нарисовать АСО на тему «Мой первый неудачный опыт проведения мастер- класса».
- Пообщаться с коллегами-единомышленниками, как у них проходил их первый опыт.
- Нарисовать АСО на тему «Страх перед необходимостью проявляться в социуме, в социальных сетях и на офлайн-мероприятиях».
- Продолжать вести свой блог, набираясь опыта.
- В ходе исследования был сделан выбор в пользу русскоговорящей аудитории.
- Придерживаться этого выбора, осваивать профессию, набираться опыта на более комфортном языке. На освоение польского придёт время.
- Проводить онлайн-мероприятия, подключая аудиторию из Беларуси и других русскоговорящих стран.
- Учесть этап умирания по Пути Героя и настойчиво продолжать свою деятельность, не поддаваясь слабости.

- Продолжить записи мастер-классов для своего сайта.
- Запустить ежедневные короткие прямые эфиры по утрам с настройками на день.

Заключительное слово

Я проделала большую работу над собой. Удивительно, что некоторые непонятные вещи теперь мне кажутся такими очевидными. В ходе моего кейса я поняла нечто большее, чем заявила в теме. Я поняла, что уже не помню своей жизни без этого волшебного метода.

Нейрографика для меня как галантный кавалер, который всегда меня сопровождает, всегда вовремя подаст руку и поддержит в любых обстоятельствах. Во мне сформировалось чёткое ощущение, что я не одна, что есть мощная сила, которая окутывает меня своей заботой. Я в безопасности, и мне всегда есть с кем посоветоваться. И этот кто-то – я сама. Я просто беру в руки маркер, и со мной говорит сама Вселенная.

Я благодарю Павла Михайловича Пискарёва и весь состав Института психологии творчества за тот мир, который теперь открыт для меня!

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

Работы

Тема: Мои финансы.



Тема: Моя проявленность миру.

