



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Антошина Кристина**

**Супервизор:**

**Чертова Юлия**

**Тема:**

**Мой путь в НейроГрафике**

## Оглавление

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Антошина Кристина .....                         | 2  |
| Мой путь в НейроГрафике .....                   | 2  |
| Знакомство с НейроГрафикой. ....                | 2  |
| Я на курсе «Инструктор НейроГрафики 2023» ..... | 3  |
| Сопровождения на пути обучения .....            | 4  |
| Принятие и наблюдение за собой.....             | 5  |
| Мой первый мастер-класс .....                   | 7  |
| Я бросила курить с помощью НейроГрафики .....   | 7  |
| Мои изменения и трансформации. Новая Я .....    | 8  |
| Работы.....                                     | 11 |

## Знакомство с НейроГрафикой

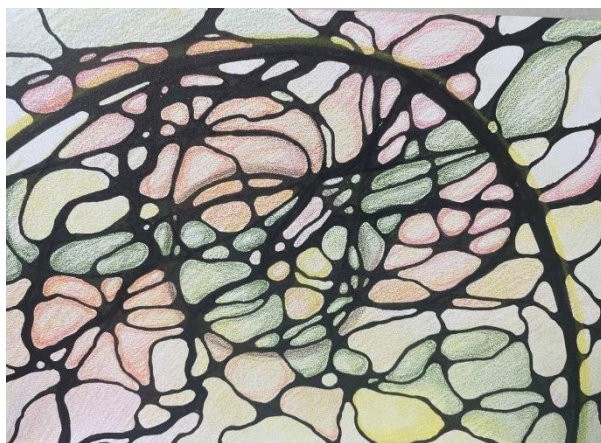
Моя история о том, как я стала Инструктором НейроГрафики, наверное, мало чем отличается от остальных, но прелесть в том, что все наши истории объединяет очень классное свойство – они волшебные! НейроГрафика пришла в мою жизнь, когда я максимально пыталась найти себя, истинную себя. Мой неугомонный мозг постоянно твердит мне, что я недостаточно образована, имею слишком мало опыта и знаний, в общем, неплохой такой синдром Самозванца. Я с ним живу большую часть своей осознанной жизни. И протекает моя жизнь по схеме: я нахожу себе обучение профессии мечты -> обучаюсь -> начинаю практику и... бросаю, потому что не мое, потому что неинтересно, потому что я в этом не специалист и т. д. И так много-много раз. Моими дипломами можно очень красиво украшать стены, но это всё не то, не моё, не по-настоящему. И все, казалось, – это край, я начала думать, что я неудачница, и все люди как люди, а я одна ищу какой-то скрытый смысл, дело для души. И тут, как полагается всем, кто ищет смысл жизни и пути его познания, я абсолютно случайно (ну или нет) обратилась за советом к ясновидящей (ну так как последняя надежда на светлое будущее угасла еще давно). И помимо всяких ярких и странных вещей, я яростно спрашивала её о моей самореализации, и она мне сказала буквально следующее: «Я вижу, что ты будешь очень много рисовать, твои рисунки похожи на витраж, но это что-то иное, не просто рисунки, а что-то, что имеет очень глубокий смысл». Я в тот момент очень напряглась. Мне казалось это бредом. Ну, теоретически, я иногда рисую, довольно неплохо, но чтобы так, в общем, сомнений было больше, чем уверенности в реальности моей деятельности. Веры в мой успех не прибавилось. И тут проходит буквально неделя, и на просторах интернета мне случайно попадает удачно настроенная таргетированная реклама Оксаны Авдеевой. Яркая картинка и многообещающий заголовок, мол, все проблемы окончены, все желания исполнятся. Обычно я прохожу мимо всяческих чудес в интернете. Но не в этом случае. Здесь я всем нутром ощущаю, что мне это нужно. И я зачем-то регистрируюсь на бесплатный мастер-класс. Далее, уже имея представление и абсолютную веру в чудо, которое создается маркером, я иду на курс «Пользователь» к Оксане. Первое, что я ощутила, когда оказалась в поле рисующих НейроГрафику – это поле любви и гармонии. Это то, что я так долго искала. Я нашла своих людей и



успокоилась! Точнее, не успокоилась. От Оксаны я узнала о Павле Михайловиче и об институте. И, естественно, Пользователя мне оказалось мало, я жадно впитывала информацию и хотела еще.

### **Я на курсе «Инструктор НейроГрафики 2023»**

Я узнала об Инструкторском курсе, от души посмеялась над стоимостью, потому как взять такую сумму мне было нигде, абсолютно нигде. И я стала усиленно рисовать курс Инструктор НейроГрафики. Муж крутил пальцем у виска, но я не сдавалась. Я рисовала ежедневно, была полна веры в то, что всё получится, и всё получилось. Я нашла необходимую сумму, оплатила



Инструкторский курс, и в момент, когда я поняла, что всё, обратного пути нет, я осознала, что всё возможно, если ты этого истинно желаешь.

Я с нетерпением ждала начала курса. Постоянно находилась в состоянии волнения. Очень переживала и верила, что жизнь изменится навсегда. Изменяюсь я сама. И вот первый вебинар. То, что я ощутила в тот вечер, я не забуду никогда. Все тело дрожало, мысли текли бурной рекой, такое количество образов на внутреннем экране – как будто там отдельный фильм, и полное удовлетворение, ощущение, что я там, где должна быть. Начался учебный процесс, много нового, непонятного. В тот момент я осознала, как мало я знаю в принципе о методе, и поняла, что Инструкторский курс – это не вершина системы, а, скорее, только начало пути. И я решила выдержать во что бы то ни стало. И я выдержала. Благодаря теплой и дружественной атмосфере в группах. Когда начиналась паника, кураторы отвечали: не переживайте, вы все успеете. Тогда мне казалось, что я ничего не пойму и никуда не успею, только сейчас я понимаю их Дзен. Эти слова до сих пор вспоминаю с теплотой и огромной благодарностью. Здесь абсолютно иные люди, они заботливы и добры, добры просто так! Я поняла, что это очень сильное сообщество, что мне очень посчастливилось быть рядом с такими людьми. То, что незнакомый тебе человек будет помогать и поддерживать тебя без какой-то своей выгоды, такое вообще не укладывалось в моей голове. Мир, в котором я жила, не предусматривал в себе такие бонусы. Сейчас я понимаю, что будущее за теми, кто чуток и добр, кто чувствует и сочувствует, кто живой.

## Сопротивления на пути обучения

Да, обучение двигалось не так легко. Усиливалось непонимание многих вещей, особенно если учесть то, что никакими навыками и опытом в работах с подобными практиками я не имела. Мой самозванец ликовал, мне казалось, что я самая глупая здесь и что из этого вообще ничего не получится, из меня ничего не получится. Мой



пытливый мозг постоянно протестовал – как, ну как происходят эти волшебные изменения? А может, они вообще не происходят? Я не видела ощутимых результатов, я просто чувствовала что-то внутри. Но это ощущение, что я чего-то недопонимаю, не давало мне спокойно спать. И я боролась сама с собой, АСО – мой лучший друг на протяжении всего курса.

Как только где-то всплывала неэффективная установка, блок или всякая неуверенность – я легко решала эту проблему с помощью АСО. А когда не знала, что делать – рисовала АВН. Дальше присоединились алгоритмы курса Специалист. Больше всего впечатлили Нейродрево, Нейролотос и TRUE. Я жила от вторника до вторника, причем примерно по такой схеме: в 22.00 во вторник я чувствую себя абсолютной тупицей, к следующему понедельнику – я гений, информация ж улеглась. Во вторник в 22.00 – я опять ничего не понимаю. И на таких качелях я каталась 9 месяцев. Каждый раз после вебинара в голове мелькали миллион образов, я не могла уснуть, мысли неслись как сумасшедшие, я была в шоке. Потом немного привыкла. Время шло, я бы даже сказала, что оно несло неумолимо, вопросов возникало все больше, ответов все меньше. Мне до сих пор не было понятно, за счет чего должен был быть результат. И я, отчаявшись, написала Екатерине Сорокиной с вопросом, мол, у меня ничего не происходит, может, на мне метод не работает? На что Катя ответила мне буквально следующее: «Ваша задача дать всему происходить и просто наблюдать. А "наблюдать" отличается от "по-быстренькому сделать вау-эффект в виде результата". Я могу предположить, что у вас есть ожидания от того, что именно вы должны чувствовать и вы пытаетесь под эту идею в голове подгонять что-то. А так не надо. Вот вы, когда на самолете летите откуда-то куда-то...

Сначала у вас есть яркие ощущения от взлета, потом яркие от посадки, но основное количество расстояния вы преодолеваете именно тогда, когда ощущения не такие яркие – вы не чувствуете движения самолета, когда он уже набрал скорость и она высокая так-то)). Оставьте в покое изменения,



результаты, сосредоточьтесь на рефлексии. Наблюдение отличается от оценки результата.

Вы кушаете витаминки и не видите, как идут процессы в вашем теле, но через пару месяцев есть ощущение, что волосы гуще, что вставать по утрам полегче, но если вы будете щупать волосы и оценивать качество сна сразу после приема витаминки, вы, возможно, будете разочарованы. Вы должны стать наблюдателем своего состояния и позволить себе проживать ощущения, чувства, мысли, образы – все, что приходит. Без необходимости отчитаться, что вы уже вышли замуж, купили дом, поменяли машину или родили ребенка)) Дайте всему происходить! И наблюдайте себя».

### Принятие и наблюдение за собой

Я была в восторге от этого метафорического объяснения. Я поняла, насколько НейроГрафика – глубокая и многогранная практика. Я перестала постоянно думать о результате, поняла, что любая цель – это не только итог, но и весь путь, без которого ничего не происходит. И я была права, моя жизнь стала кардинально меняться, начиная с отношения к себе, заканчивая тем, что происходило вокруг. Как будто до того,



как НейроГрафика вошла в мою жизнь, я была слепая и глухая. Я словно только в марте 2023 впервые увидела мир. Посмотрела на него другими глазами, все мне открывается по-новому. Волшебство началось на алгоритме Нейрокомпозиции, тогда я уже хотя бы немного имела представление и понимание, как работает нейролиния, и начала строить свою жизнь.

Как пишет Павел Михайлович Пискарёв в своей книге: «НейроГрафика действует одновременно в нескольких направлениях. Во-первых, она обеспечивает нас энергией для решения задач. Происходит глубокая, эстетически выверенная, точная настройка человека на решение задачи, которая ранее казалась ему трудновыполнимой или невозможной. Во-вторых, НейроГрафика помогает войти в состояние потока».

Поток (англ. flow, лат. influunt) — психическое состояние, в котором человек полностью погружен в свою деятельность. Поток характеризуется сосредоточенностью, полным вовлечением и нацеленностью на успех. Как

только мы ставим маркер на лист и начинаем движение рукой, мы быстро входим в такое состояние. Оно отличается обилием энергии, которая и направляется на выполнение задачи. В-третьих, НейроГрафика стимулирует жизненную активность, открывая доступ к ресурсам силы, энергии, творчества. НейроГрафика организует сознание таким образом, чтобы в жизни присутствовали драйв, мотивация и энтузиазм.

От этого знания меня просто распирало, мне казалось, что я обладаю какой-то секретной информацией, которая не доступна более никому. Пошли первые отчетности, рефераты. Все казалось таким сложным, супервизоры строгими, описания объемными. Лишь сейчас, собирая презентацию в диплом, я поняла, насколько я прокачала свою рефлексия. А тогда я готова была отстаивать свои неполные описания, доказывая, что не хочу ничего придумывать. А оказалось, что выдумывать не нужно, нужно раскрыться, довериться и почувствовать.

Благодаря НейроГрафике я открыла в себе много достоинств, но и недостатков, с которыми еще работать и работать! Например, я признала в себе перфекциониста, поняла, кто мне мешает жить, откуда все мои переживания и напряжение в мыслях и теле. Очень долго я не могла осознать, принять то, что идеала нет, нет правил. Как нет? Я привыкла к тому, что если что-то делаешь, то нужно сделать идеально или никак. Ох, как же я была права. Одно лишь осознание того, откуда взялся мой невроз, – дорогого стоит, теперь я знаю, что «К СЕБЕ – НЕЖНО»! Это теперь мой девиз по жизни. Я начала любить себя, жалеть себя, позволять себе отдыхать, не испытывая при этом чувства вины. И я бесконечно благодарна за это автору метода, Павлу Михайловичу.

Большое впечатление на меня произвел алгоритм Нейроколор, тогда, когда я решила, что чудеса я уже все увидела, но нет. Я очень четко стала замечать, как меняются мои ощущения тогда, когда я беру в руки тот или иной цвет, это было восхитительно и действительно волшебным.



В середине курса я начала испытывать сильнейшее сопротивление, я перестала понимать, для чего я все это делаю. Я постоянно размышляла, мой ум не успокаивался ни на секунду. Я была на грани нервного срыва, казалось, что все напрасно. Я забросила всё, что касалось учебного процесса, мне физически и морально было плохо. Следующий модуль я смотрела без энтузиазма и не спешила выполнять

задания, до того момента, пока не посмотрела вебинар по Нейромандале, где мы проходили «Путь героя». Меня будто стукнули по голове, пазл начал складываться, я анализировала, понимала, что действительно любой проект идет по этому пути, и важно лишь то, справишься ты или сдашься. И тут я вдруг четко поняла, что это была моя «точка смерти», и я ее прошла. В



очередной раз убедившись, насколько все, с чем я сталкиваюсь, поддается объяснению, я пошла впитывать новые знания с новой силой. Далее учебный процесс шел более спокойно. Дальше я прочувствовала еще множество прекрасных алгоритмов. И Нейромандалу, которая наполняет гармонией, и Нейроцель, которая абсолютно точно справляется с поставленными задачами. Я умею гармонично выстраивать отношения внутри себя благодаря Нейросинтезу и с окружающими людьми и событиями благодаря Нейроконтакту. А сколько прекрасных мест я пронеурографировала на Нейроскетчинге – мне теперь жизни не хватит на путешествия. Удивительные Кайрос и Хронос в Нейротайминге были прекрасны, теперь-то я знаю, что в сутках столько часов, сколько мне нужно.

## Мой первый мастер-класс

Пришло время, и я, набравшись смелости, пригласила подруг на свое первое открытое рисование. И оно состоялось! Удивительно, все пришли, все участвовали, я была причастна к открытиям каждого, кто ощутил их в себе. Как же я волновалась, но все прошло отлично! Все девочки, которые присутствовали, абсолютно разные и по интересам, и по темпераменту. Но все остались довольны. Я поняла, что я меняюсь, меняются люди рядом со мной.



## Я бросила курить с помощью НейроГрафики

Я поняла, что у меня иные цели и задачи. Что теперь я – Инструктор НейроГрафики, я делаю этот мир лучше, поэтому начала с себя. Первое, что я сделала – я бросила курить. Да, это очень важно для меня. Я рисовала АСО, ряды и диагонали, конечно, алгоритмы эстетического коучинга, искала



ресурсы и ставила цель. При этом я внутренне абсолютно не чувствовала, что справлюсь. Я была абсолютно не готова предпринимать какие-то меры по достижению этой цели. Даже совесть меня не мучила, что рисунки я рисую, а курить не бросаю. И потом, в один день, я твердо решила, что больше я не курю. И всё. Больше ни разу сигарету я в руки не взяла. Конечно, это было не просто, не по-волшебству, но я смогла. Мой стаж курильщика 18 лет. И я никогда бы не подумала, что я смогу это сделать! Я горжусь собой.

## **Мои изменения и трансформации. Новая Я**

Также основными темами кейсов за время курса у меня были: переезд, я – успешный инструктор НейроГрафики и самореализация. Ну что хочется сказать. Инструктором я стала. Безгранично благодарна себе за то, что я выстояла, а нейросообществу за помощь и поддержку. Переезд пока не случился, но мы с мужем приобрели участок для строительства дома, хотя не планировали, вот тут уж как нейролиния привела, все случается самым наилучшим для нас образом, пусть и не так, как мы себе это придумали. Ну и самореализация – она просто перестала меня беспокоить, я поняла, что мой внутренний отличник сдох. Что я могу быть просто счастливой женщиной, просто мамой, просто девочкой, другом, женой, да кем угодно, главное – счастливой и свободной от тревог и навязанных стереотипов. Еще одним важным моментом для меня стало то, что я вообще прекратила смотреть новостные каналы. Я поняла, что СМИ транслируют сплошной негатив, с которым я больше не хочу взаимодействовать. Я новая, моя жизнь новая и в ней нет места злости, агрессии, войне и моей тревожности в ответ на всё это. Так началась моя осознанная жизнь, в которой я выбираю себя. Теперь я понимаю, что в жизни происходит все так, как ты этого желаешь, так, как ты это ощущаешь. Очень ценным стало осознание того, что весь мир вокруг нас – это лишь результат нашего восприятия, нашей реакции на все, что нас окружает. Я кардинально изменила свое отношение ко многим вещам и поняла, что чувство раздражения стало присутствовать в моей жизни гораздо реже.

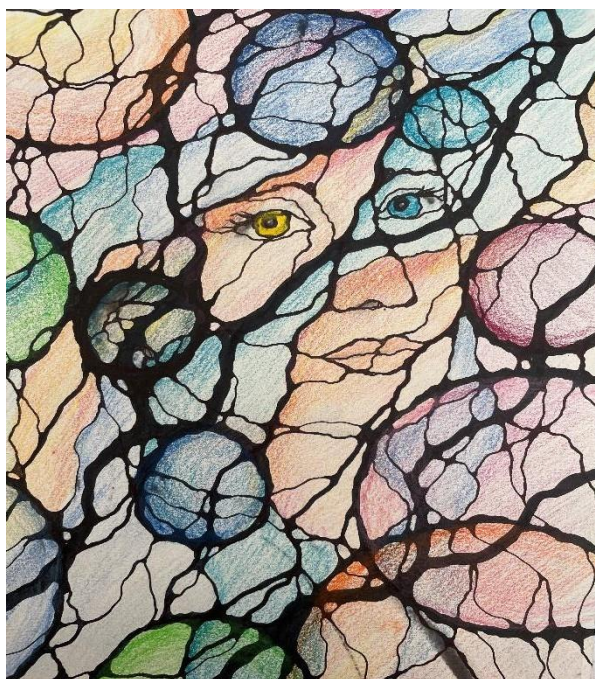
Я начинала обучение с твердым и четким намерением – обучать людей НейроГрафике. И вот я уже Инструктор. Но сейчас я уже не тороплюсь завлекать народ в метод. Я не хочу никому «причинять» добро. Я понимаю, что все люди находятся на разном уровне осознанности и имеют разные жизненные приоритеты, я это





принимаю. Я принимаю то, что каждый волен думать так, как ему нравится, я больше никого не хочу учить жить, я просто готова помочь, но только тогда, когда человеку это действительно нужно, когда он об этом просит. Я научилась не тянуть в одиночку неподъемные задачи, научилась делегировать. Я прошла свой Путь героя тут. И понимаю, что этот год для меня был самым трансформационным за всю мою сознательную жизнь. От всей души я благодарю каждого, кто был со мной этот год. В первую очередь – мою семью, за терпение, когда мама учит уроки, а папа с детьми готовит ужин, за поддержку в минуты, когда казалось, что все напрасно. «Злых» супервизоров, которые своими рекомендациями выводили меня из себя, и я, назло им, научилась отмечать все 4 точки внимания, чем очень круто раскачала свою рефлексю. Моим однокурсникам, ведь это удивительные люди со всего мира, которые такие разные, крутые и невероятные. На мой взгляд, одно из самых ценных приобретений на курсе – это общение с этими замечательными, разносторонними, бескорыстными, красивыми и, теперь уже родными, что ли, людьми. Я считаю, что мне очень повезло оказаться в малой группе 8-6 на курсе. Все вопросы там решались быстро, четко, без паники и лишних разговоров, под чутким руководством Галины Теплых и ее команды первоклассных супервизоров. Отдельная благодарность моему куратору, Чертовой Юлии, за поддержку и мотивацию, ты заставила меня поверить в себя, хоть я и очень сопротивлялась, я до последнего дня не верила, что успею все сдать в срок. Ну и, конечно, все это благодаря НейроГрафике. Так что, Павел Михайлович, хочется сказать Вам огромное БЛАГОДАРЮ за то, что Вы не просто создали метод, который покорила сердца всех, кто к нему прикоснулся, Вы создали гораздо более ценное – огромное сообщество, территорию любви, где найдется место каждому. Вспоминаю каждый вебинар, каждый вторник этого года я писала в чат занятия – «Ставрополь ждет всех», «Привет из солнечного Ставрополя». Ставрополь стал мемом восьмого «бессмертного» курса Инструктор НейроГрафики. Я искренне верю, что когда-нибудь всех, кто стал мне так дорог за этот год, нейролиния обязательно приведет в Ставрополь.

Но сильнее всех я благодарю себя. За свой интерес к жизни, за желание обучаться, за то, что не боюсь трудностей. Я не сдалась, я дошла до



*Антошина Кристина. Мой путь в НейроГрафике.*

конца. Я прошла свой Путь героя на этом курсе, и Я – Герой!!! Пусть кому-то НейроГрафика покажется детской идеей, и они решат, что взрослые люди рисунками проблемы не решают. Я же теперь могу принимать чужое мнение, я его приму, но никогда не соглашусь! А если этот кто-то попросит меня ему помочь, он обязательно убедится в обратном. Теперь то я точно знаю, что НейроГрафика работает! И все случается так, как должно быть, пусть и не всегда так, как мы себе это представляли, но мы же помним, что нейролиния не похожа сама на себя на протяжении всего своего пути, и мы ведем ее туда, где не ожидаем увидеть.

**[Ссылка на дипломную работу Антошиной Кристины в авторском стиле](#)**



## Работы

Тема: Мое изобилие.



Тема: Переезд.

