



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Афанасьева Оксана

Супервизор:

Пушмина Ольга

Тема:

Поиск себя через Нейрографику

Оглавление

Афанасьева Оксана	2
Поиск себя через Нейрографику	2
Поиск себя через Нейрографику	2
Работы.....	8

Поиск себя через Нейрографику

Моя жизнь – это всегда преодоление. С детства приходилось преодолевать препятствия, чтобы добиваться результатов в спортивной сфере, доказывать родителям, что они могут гордиться своей дочерью, что я достойна быть их дочерью, достойна их любви. Мой выбор пути в жизни всегда полагался на мою осознанность и желание быть полезной миру, что в дальнейшем стало моим путем в педагогике, до переломного момента в 2016 году, и по особым обстоятельствам пришлось сменить вид деятельности, пойти на нелюбимую работу.

Адаптация на новом месте была сложным этапом, когда ты осознаешь, что ты в структуре, и ты не можешь проявляться, не имеешь своего мнения, и это положило начало нового пути – поиска себя. По воле судьбы я пошла обучаться технической профессии и вот вроде на 4 года нашла себя. Время обучения закончилось быстро, а моя жизнь продолжалась, и на тот момент я уже ощущала, что я разрушаю себя, потому что на работе продолжала чувствовать давление системы, рушилось все, что я создавала в жизни, моя психика ломается, и я уподобляюсь системе. А сознание бьет тревогу и кричит, что необходимо искать ресурс на изменение себя, чтобы не поглотила трясина безысходности и потери себя окончательно. Шел 2020 год. И в мою жизнь врывается инструктор НейроГрафики Алена Походнева. Я натыкаюсь на ее пост о благодарности через рисование НейроГрафики. Не понимая, что это за метод, я иду в это новое и начинаю с ней рисовать 21 день «Благодарность». Спустя пару дней меня накрывает лавина чувств от осознания, что я не умею благодарить, и даже не вижу, за что можно поблагодарить, кроме как за помощь, поддержку, какие-то бытовые вещи. Приходит понимание, что вокруг меня есть мир, он живой, а я даже не знаю, за что можно его благодарить. 21 день были моим спасением, моя тонущая льдина не пошла ко дну, а начала плыть. Получив этот опыт, я решила нырнуть глубже и начала скупать разные курсы у других инструкторов, и это были Светлана Панова, Оксана Авдеева. Рисовала, и моя реальность стала меняться. Теперь каждое утро доставляло



мне радость, мое состояние здоровья стало улучшаться, и на основной работе я уже меньше чувствовала давление системы, которая меня разрушает как личность, стало меняться и мое отношение к системе. Время шло, и окончание разных курсов перестало приносить полного удовлетворения, как

будто чего-то не хватало. И в один день внутренняя поломка, как деталь шестеренки остановилась, и заработала заново, когда от мысли: «А если я пойду учиться на Пользователя, вырулит мою жизнь на новый уровень». Пришло понимание, что это веточка спасения для меня, пока не бревно, но может им стать, вытащит меня из опустошенной жизни, придаст ей смысл, жизнь ведь сейчас летит в «тартарары».

Этот курс стал как глоток свежего воздуха. Мои отношения разрушены, «пепел», и над пепелищем, когда кажется, что все больше нет ресурсов собрать себя по кусочкам, появляется свет, и маленькими шагами ты начинаешь кусочек к кусочку собирать себя в одно целое. И вот ты уже не очаг боли, который разрушает тебя изнутри, а внешне ты улыбаешься и делаешь вид, что все в твоей жизни здорово. Я узнавала себя заново через округление, сглаживая негатива, наполняя себя ресурсом через рисунки. Поняла, что у меня есть тело! Для меня это было большое открытие, хотя звучит смешно. Мое тело имеет порог боли, порог чувств, оно может показать реакции в теле. Я привыкла, что мое тело – это сосуд для моих достижений в спорте, когда от нагрузок ты перестаешь ощущать боль, отсутствует порог чувствительности, и тело становится жестким, и даже уже не реагирует на ссадины, синяки. Оно привыкло, что с ним по-другому не живут. А тут рефлексия, и скованность в лопатках, и дрожь, слезы, плачь в голос, что никогда я себе не позволяла, и еще масса разных проявлений. А больше всего меня удивляло, как реагировало пространство. Я резко во время рисования была нужна и родным, и коллегам, и друзьям. И, как говорит Павел Михайлович, «включалось сопротивление». Ведь мой мозг совсем не хотел меняться, ему нравилось сидеть в зоне комфорта и наслаждаться процессом, даже если он разрушающий. А изменения – это перемены, и совсем неизвестно, что там, в новой жизни.

На курсе я открыла для себя такой полюбившийся мне алгоритм: АСО. Насколько он глубокий, с проработкой на масштабирование, серьезный уровень проработки. Он не просто универсальный, он для меня стал очень значимым. Его глубина дала мне возможность нырнуть внутрь себя. Применение базового алгоритма учило меня правильно формулировать тему. Ведь сам симптом я не всегда могла увидеть, как образ той ситуации, которую необходимо было проработать. Я ведь хотела сразу видеть результат. В процессе поняла, что как бы я ни формулировала тему, мое подсознание точно знает, к какому результату нужно прийти. Момент выброса самый ценный, когда через выброс с аккумуляцией всех чувств я на выдохе и со звуком выбрасываю все напряжение и ощущаю в своем теле и боль, и освобождение. Мои маркеры бывают не выдерживают моего напряжения при выбросе и приходят тут же в негодность с отсутствием

И тут на помощь всегда приходит округление, оно приводит меня в медитативное состояние, когда сглаживаю все уголки, уголки – это конфликт, а я стремлюсь к гармонии. Всегда бережно к себе и экологично к окружающим. В природе же все гармонично, остроты нет. И когда обращаешь на это внимание, то осознаешь, что гармония — это естественное состояние, созданное Вселенной, и даже мы, люди, не имеем остроты в теле, а красиво обрамленные изгибы. С помощью округления я создаю не только внутреннюю гармонизацию, а еще и создаю пути решения моей темы. Никогда не оставляю работу, пока все не округлю, для меня очень важный этап принципа безопасности к себе. И так хватает вокруг других стрессов, чтоб еще создавать один. И тут приходит такое любимое сопротивление, иногда оно бывает такое большое, что заканчивается, когда я закончу работу и лягу спать. Для меня – это индивидуальный уровень связывания активированных нейронов между собой и образующий новую нейронную связь. А как бывает сложно, на протяжении всего рисования, отслеживать четыре точки внимания: Тело, Эмоции, Мысли, Образы. Начинаешь залипать в образах и улетаешь на несколько минут в фантазии, а от мыслей бывает дрожь по телу и появляется страх. Только наблюдение за собой дает чувство полного удовлетворения, когда можно заметить и сопротивление, и свои трансформации. Работу в области социальной психологии «Я и окружающий мир» прохожу всегда с растворением выброса в фоне, через выход напряжения в пространство соединяюсь с миром, с Вселенной и даю возможность легко решить мою тему, создаю гармонию на листе. Обожаю в моменте рисования этап архетипирования. И создаю задачу собрать раздробленные части психики в одну. Для меня – это какой-то уровень мифический, когда создаешь красоту через объединение частей, и цветовым решением можешь выделить большие фигуры, а потоковость цвета – это как поток света в рисунке. Цвет мне дает огромное количество энергии и чувство наполненности, когда берешь цвет интуитивно и придаешь смысл. Это состояние кайфа. А когда изучила курс НейроКолор, то стала вносить цвет осознанно, ведь он уже имеет смысл. На этом этапе ко мне всегда приходит не только огромное количество энергии, а еще я ощущаю в цветовом решении, в фигурах, в ресурсе результат решения моей темы. И это очень круто. А за силой я обращаюсь к линиям поля, они как проводники от Вселенной, это мощь, внешняя энергия, Духовный смысл. Все интегрируется в полном доверии и поддержке от нее. Высший уровень Духовного смысла. До Пользователя я так не осознавала, насколько важно доверять Вселенной, рассчитывала только на себя, на свои силы. И не замечала подсказки Вселенной, помощь ее через людей, ситуации, а все считала волей случая

или удачей. И когда смотрю на рисунок, осознаю, что самым главным смыслом моей работы будет фигура фиксации, которая является не только принятием решения, а создает завершение работы, закрепление моего нового состояния. И вот рисунок закончен, ты смотришь на него, и уже интуитивно снова берешь карандаши и начинаешь его дорабатывать до состояния красоты, когда появляется «вау» эффект, и получаю эстетическое удовольствие от рисунка.



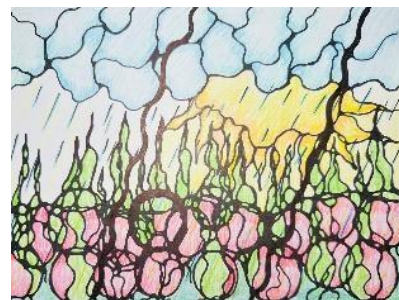
После такой глубокой проработки подвожу итоги, переосмысливая тему. Тут чувствую, как звучит тема, какие выводы я получила после такой работы с собой и своей темы. После АСО я всегда с расправленными крыльями и желанием двигаться дальше, создавать что-то новое для себя.

И вот еще один этап в жизни пройден, курс «Пользователь» дает свои результаты, приходит понимание, что хочу продолжить свое обучение у мастера метода и погрузиться еще глубже в курсе «Специалист». Деньги на курс нашлись легко, и понимание, что буду дальше погружаться в метод через обучение у Павла Михайловича, создали внутренний драйв, и, ловя каждое слово, я стала окрыленной, вдохновленной, наполняя новыми смыслами свою жизнь. И это первая ступень меня, как профессионала в новом интересном методе. Я смотрела на себя и видела уже совсем не напуганную и разрушенную женщину, а видела женщину с горящими глазами, учащуюся любить жизнь. Мысль о том, чтобы быть полезной людям, меня не отпускала. И каждый раз, когда возникал вопрос в моей голове: «Как я могу быть полезной людям через НейроГрафику?», мне хотелось нести этот метод в массы. Я видела результаты у себя, и хотелось кричать, что метод работает, я села и начала рисовать кейс на финансовую возможность для оплаты Инструкторского курса. Время летело, и вот наступил декабрь 2022 года. В ночную смену я слушала запись декабрьской конференции, рисуя. В какой-то момент я отложила рисунок и на автомате зашла в Сбербанк и подала заявку на кредит для полной оплаты курса. И каково было мое удивление, когда в течение нескольких минут мне одобрили кредит, и деньги поступили на счет. Радость была тихой, я сидела, улыбалась, и внутри по телу растекалось тепло. Я была счастлива.

Я на Инструкторском курсе. Мечта, ДА! Начало нового пути, да, погружение в себя, да. Сказать, что курс дался мне легко, нет, увы, он не был для меня безоблачным. Вначале курса я все впитывала, как губка, меня захватывали вебинары, и, несмотря на разницу во времени, я старалась быть онлайн. Я легко справилась с первым рефератом, кайфовала от каждого

рисунка, и в свободное время вся была погружена в рисование НейроГрафики. Параллельно закончила курс NeuroRescue курс «Спасатель», где получила базу знаний, которые могу применять в жизни, погружалась в Арт-интенсив «Территория любви», «Год Котэ. Мурчательный арт» и рисовала в удовольствие. Второй реферат дался уже сложнее, но сдала я его вовремя, несмотря на серьезную травму глаза, попадание в больницу на три недели, где меня часто, в вечернее время, посещала мысль, чтобы оставить курс, так как я очень себя жалела из-за травмы и боязнь, что останусь без зрения, и меня не радовал уже курс. Выписавшись из больницы, я включила свой здравый ум и, поработав, сдала реферат по Композиции. И тут меня стал одолевать мой внутренний критик, который кричал, что я не могу работать с людьми, пока не получу полного образования по курсу. Самозванец мне махал рукой и улыбался. Но он сделал свое дело, я совсем забросила свою страницу в ВК по НейроГрафике, перестала писать посты, рисовать с людьми, и было полное отрешение от мира. Как я могла писать и говорить людям о методе, который создает счастливую жизнь, если сама ушла на низкие вибрации и закрылась от мира. Здоровье опять стало подводить, чувство одиночества начало съедать изнутри. Но обучение шло, я рисовала уроки, сдавала на супервизии, а мои травмы обострились, спина стала «сыпаться» снова, колени подводили. И вот тут я погрузилась в рисование АСО, он меня уже выручал на разных стадиях жизни за последние года, и я решила, что только он меня вытащит. Я рисовала на здоровье.

Включила в работу с собой еще и алгоритм «Шаманский дождь», который наполнял меня ресурсом, позволял расти моим ресурсам, создавать классных специалистов для решения вопросов здоровья, помогал обретать новое развитие и новую уверенность в реализации. Написание слов за две минуты, после проработки, вдохновляли меня



двигаться дальше, создавать новые нейронные связи не только в отношении здоровья, но и как специалиста в НейроГрафике. Вселенная отзывалась на мои запросы, и в мою жизнь стали приходить ситуации, когда легко решился вопрос по операции, и у меня был самый лучший специалист в своей сфере, и восстановление было менее болезненным, легче и увереннее. У меня был ресурс на данную операцию, и процесс не затянулся. А результаты анализов после операции показали, что все хорошо и теперь в стадии ремиссии я смогу опять заниматься спортом. Я легко влилась после восстановления в свои спортивные достижения и смогла пробежать на Ямальском марафоне пусть и не свою любимую дистанцию, но такую значимую цифру для меня. Это была очередная победа! Меня вдохновляли эти результаты, так как я

полностью погрузилась в процесс восстановления через НейроГрафику. Доверилась Духовной составляющей. А в ответ на доверие получила результат. И от осознания, что все можно решить через работу с методом, было приятное ощущение удовольствия.

АСО рисовала несколько месяцев, и вот после окончания этого процесса я увидела у себя положительные изменения, у меня появились новые качества в характере, стрессоустойчивость, уверенность и позитивный настрой, что я смогу окончить инструкторский курс. Мое желание – видеть финишную прямую.



Шаг за шагом я пришла к окончанию курса, и это моя дорога, длинную в целый год жизни со своими сложностями, с огромным количеством сопротивлений, с работой со своим эго, но она была интересна. Я узнала много новых техник, изучила себя, но на этом я не останавлиюсь, познакомилась со своим внутренним ребенком и с огромным количеством классных, интересных, любознательных людей. Это очень крутой опыт!!! Я осознала, что НейроГрафика – это метод, который научил меня создавать свою счастливую жизнь, смотреть на мир открытыми глазами и понимать, что я способна на многое, и укротить свое эго, и познакомиться со своим самозванцем и даже подружиться с ним, приняв его в себе.

А моя цель быть полезной людям, помогать людям создавать их счастливую жизнь, воплощается в реальности. Каждый человек, который приходит в НейроГрафику, осознает, что не надо бояться идти в узнавание себя, а простой вроде графический рисунок может полностью поменять человека, но только через готовность пойти вглубь себя.

Благодарю Павла Михайловича, Ирину Рождествину, Екатерину Сорокину за знания, которые я получила во время обучения! Благодарю супервизоров, кураторов, всех коллег, кто шел со мной на протяжении всего курса, за поддержку, за помощь, за доброту сердца, благодарю всех, кто помогал на протяжении всего курса разбираться в технических вопросах, отвечали на мои, иногда, наверное, неуверенные вопросы, за доброе слово и, конечно, за профессионализм!!!

Благодарю за все!!!!

[Ссылка на дипломную работу Афанасьевой Оксаны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мое здоровье.



Тема: Собрание частей.

