



2023 год

Автор:

Бордя Нина

Супервизор:

Тимина Ирина

Тема:

Практика «НейроЭспрессо» или пятнадцать минут счастья

Оглавление

Бордя Нина	2
Практика «НейроЭспрессо» или пятнадцать минут счастья	2
Как эффективно управлять своим состоянием?	2
Практика перезагрузки	3
Отзывы	4
Личный опыт	6
Практика «НейроЭспрессо»	10
15 минут счастья	11
Работы	13

Как эффективно управлять своим состоянием?

Нейросеть на этот запрос выдает массу материала с различными практиками. Многие из них очень действенные. Некоторые занимают достаточно много времени. Третьи не дают нужного результата. Я для себя решила этот вопрос раз и навсегда. Четыре года назад, в две тысячи девятнадцатом году, в мою жизнь пришла НейроГрафика. Нет, я не буду сейчас описывать свой путь в НейроГрафике, хотя мне есть о чем рассказать. В этом эссе я хочу описать практику управления своим состоянием через НейроГрафику, которую я успешно применяю в течение года.

Итак, вернусь к вопросу «Как эффективно управлять своим состоянием?». Всем известно, что от состояния во многом зависит успех в жизни человека. В последнее время стал популярен термин «ресурсное состояние». Иногда говорят: состояние полета, парения, быть в потоке. По сути, это способность «свернуть горы» – ощущение внутреннего баланса и уверенности.



В НейроГрафике основным алгоритмом управления состоянием является АСО – Алгоритм снятия ограничений. Алгоритм очень хорошо помогает работать с эмоциями гнева, страха, стыда, грусти. Энергичный выброс на бумагу своего негативного состояния и последующая работа с выбросом по Базовому алгоритму позволяет человеку привести в гармонию духовные, эмоциональные, физические, душевные силы и энергии для решения текущих задач. И, что ценно, на это уходит очень мало времени. Час или полтора часа на формате А4, и ты с новыми силами идешь покорять мир, достигать цели и решать задачи.

Но, иногда так бывает, что у человека нет даже этих полутора часов для снятия напряжения, раздражения, страха, просто усталости. А перезагрузка необходима здесь и сейчас. Тогда на помощь приходит практика рисования на малых форматах – А5, А6 и А7.

В соцсетях я нахожу подтверждение этой идеи у Павла Михайловича. Его рисунок с подписью о том, что за пятнадцать минут можно получить заряд на день и даже набрать идеи на весну, вдохновил меня сделать практику рисования на малых форматах, выделяя для этого ежедневно всего

Практика перезагрузки

Так, третьего августа две тысячи двадцать второго года я запустила в своем телеграм-чате «НейроПространство» практику ежедневного рисования на малом формате, перезагрузка за 15 минут. В век бешенных скоростей, клипового мышления и необходимости быстро принимать решения, оставаясь в ресурсе, эта практика нашла отклик у моих подписчиков. Я выбрала удобный формат А7. Для этого предложила участникам делить лист формата А4 на восемь частей. Удобен этот формат еще и тем, что блоки для записей продаются практически в похожем формате, и, если под рукой нет заготовленных листочков, то всегда можно воспользоваться листочками для записей из такого блока.

Ежедневно, пять дней в неделю, я выходила в прямой эфир в 13.00 мск. Рисовала на тему гармонизации, снятия ограничений, наполнения ресурсами. Это были открытые эфиры, и каждый желающий присоединялся к рисованию. Участники практики выставляли в чате свои рисунки, делились впечатлением от рисования и отзывами. Одним импонировал мини-формат, другим нравилось, что по



времени это всего пятнадцать минут и можно успеть за обеденный перерыв выгрузить эмоции на бумагу и успешно их трансформировать. Но самое главное, что за эти пятнадцать минут рисующий получал результат – менялось состояние, приходили инсайты, принимались решения что-то изменить в своей жизни здесь и сейчас.

Два выходных дня я оставила на доработку рисунков и возможность рисовать недельные эфиры тем, кто не успевает в будни. Постепенно практика оттачивалась, и мы уже не только гармонизировали состояние при помощи трех видов АСО, но и стали рисовать простые композиции из кругов и линий, прорабатывая не только темы перезагрузки и наполнения ресурсным состоянием, но и темы ситуативные. Например, на продажу недвижимости, на усиление денежного потока и т.д.



Дальше я стала задавать единую тему недели и пять дней мы

раскрывали ее с разных сторон. Так стали появляться мини-кейсы.

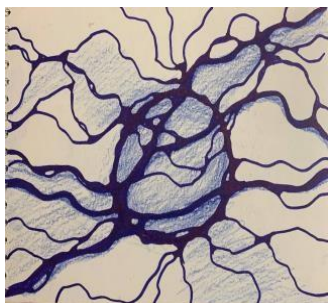
Участницы выставляли свои рисунки в чате и делились впечатлениями, краткой рефлексией. Приведу некоторые рисунки и отзывы.

Отзывы

Тема «Благодарность»



Рисовала с Ниной вчера ПП на тему «Я наполняюсь благодарностью и отдаю её в мир». Решила немного снять своё внутреннее напряжение, так как сейчас пошло обострение хронических заболеваний. Ощутила лёгкость и восторг, потому что на таком маленьком формате рисовала впервые. Тема 2.0 «Я отдаю в мир благодарность, а он взамен даёт мне материальные блага».

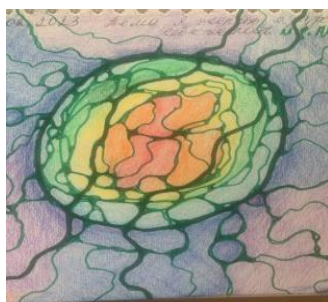


Хочу отдельно поблагодарить Нину за её канал «Нейропространство». Рисую вместе с ней каждый день, моя жизнь становится ярче. К тому же, кроме НейроГрафики, здесь можно найти много полезной информации и цитат, применяя которые, уже в первые дни видны результаты улучшения в каждой из сфер жизни. Рисуйте с удовольствием.

Тема «Новые возможности»



«Нина! Благодарю! За возможность с вами творить! Настроилась. Выброс. Начать, продолжить и закончить это как думать, говорить и делать. И все-таки я сеятель больше, чем деятель, с философским образованием. ОТКУДА? ИЗ ПРОШЛОЙ ЖИЗНИ вестимо! Продышалась. Поработала. Наступило успокоение!



«Самая главная эмоция – это интерес, что получится в самом конце. Спокойствие и радость, предвкушение, что передо мной открываются новые пути».

«Начала рисовать – было очень жарко. Потом холодок пошел ментоловый. Ладонка почувствовала мелкие колики, когда фигура фиксации нащупалась.»



«Ух! Рисовала и скругляла, и скругляла. Тяжко ...После рисования пошла делать дела... в 2 раза быстрее обычного. Эх!»

Тема «Внутренняя опора»



«Рисовала ПП внутренняя опора. Вот что получилось. В процессе захотелось убрать все лишнее. И только тогда почувствовала облегчение. Моя опора находится внутри меня, все остальное мне мешает.»

Тема «Деньги»



«Вот такая вот бесконечность получилась. Пока рисовала, внутри жило чувство тревоги. Когда начала вносить цвет, успокоилась, и это чувство ушло. Получилась бесконечность в бесконечности. Захотелось свою маленькую бесконечность расширить. Пока раскрашивала круги, посчитала их. Получилось ровно восемь)»



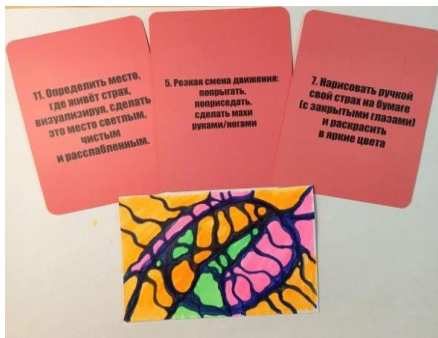
«Нарисовала АСО. Прямо полегчало. Пока рисовала появилась уверенность, что деньги придут. Слова изменились после рисунка



Сегодня рисовала приход денег на неделю. Когда начала рисовать было ощущение стабильности, уверенности, что деньги придут. Потом уже на скруглении пришло сомнение: а придут ли, а вдруг? В цвет вложила рост и легкость. Еще наметила план по приходу денег. Что я хочу сделать, чтобы эти деньги пришли ко мне.

Я брала разные темы для рисования: эмоциональное состояние, благодарность, финансы, отношения. Для работы со страхами я стала использовать карточки из игрового эмоционального тренажера «ПРОСТРАХИ» (автор Людмила Депутатова), сертифицированным игропрактиком которого

являюсь.



Так, например, мы проработали 9 основных страхов человека. Каждый страх исследовали по пяти уровням пирамиды игрового эмоционального тренажера, основанной на нейробиологических уровнях Р. Дилтса.

Первый день прорабатывали страх через АСО, направляя внимание на работу с телом. Второй день рисовали ответственность (хочу). Третий день проходили третий уровень по работе с убеждениями, ожиданиями (мышление). Четвертый уровень посвящался работе с ресурсами и на пятом уровне рисовали на тему эмоций.

Каждый уровень в игровом эмоциональном тренажере имеет свои карточки. Их я использовала для формирования темы дня.

Личный опыт

Конечно, прежде чем предлагать участницам своего чата практику рисования на малых форматах, я проверила ее на себе.

Небольшой экскурс в более раннее время. Я Специалист НейроГрафики и Специалист Дневника Развития. Эстетический коучинг – 2021. Только вернулась со своего первого интенсива «Профи НейроГрафики – 2021», который проходил в Подмосковье. Я была полна творческих планов. Активно вела нейрографическую практику в соцсетях. У меня уже были постоянные клиенты. Многие из них после рисования со мной на открытых эфирах зашли на обучение в Институт психологии творчества или к Инструкторам НейроГрафики на курс Пользователь. Это моя отдельная гордость.

Я понимала, что надо как-то отстроиться от других экспертов. Найти свою изюминку. Слова Павла Михайловича о том, что мы все люди формата А4, периодически всплывали в моей голове. И это еще больше подтверждало, что мы склонны к стереотипному, шаблонному мышлению. А если хочешь что-то изменить в своей жизни, надо делать другие, не привычные действия. Да, НейроГрафика меняет мышление, но что, если усилить этот эффект и сменить формат листа, на котором рисуем, например, выйти за рамки А4?! Тут встал вопрос, в какую сторону выходить? В сторону увеличения или в сторону уменьшения?

Я сделала анализ своей жизни и своих временных затрат по занятию НейроГрафикой и поняла, что не все могут позволить себе так же, как я, выделять по два-три часа на рисование. И потом, для меня НейроГрафика – это инструмент для частной практики, а людям просто хочется быстро решать насущную задачу. Я провела опрос своей целевой аудитории, женщины от 30 до 65, который подтвердил мои догадки – надо идти в сторону уменьшения формата.

Что показала практика? Рисовать один раз в неделю на формате А4 можно. При большом желании можно найти время и для формата А3, замахнуться, так сказать, на глобальное. Но каждый день никто не станет, без особой надобности, грузить себя такой работой. И не каждый день приходится «спасать мир». Чаще всего возникает необходимость решать повседневные задачи, которые могут накапливать негатив и блокироваться в теле, в психике, если их не решить, а задвинуть, не придать значения, оставить «на потом».

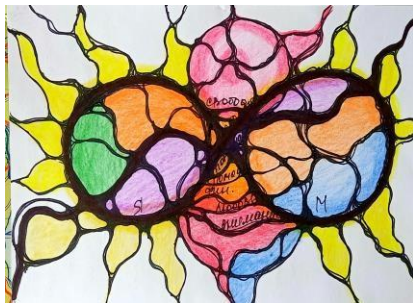
Больше было запросов на «а можно что-то сделать быстро?». Еще чаще я сталкивалась с объяснением, почему не приходят рисовать – «нет времени», «много времени надо на рисование, а у меня цейтнот». И бывали случаи, когда рисуя, люди сталкивались с большим сопротивлением – сильные эмоциональные переживания или начинало шалить здоровье. Это тоже отпугивало людей, ведь они чаще всего приходят просто на красивое рисование, не думая о том, что НейроГрафика – это психологический метод и через рисунок идет глубинная работа со своим бессознательным.

Я радовалась, когда мои подписчики и клиенты находили время для НейроГрафики хотя бы один раз в неделю. Но мне хотелось дать и себе, и людям возможность работать со своим состоянием ежедневно, бережно, постепенно накапливая ресурсный потенциал и более экологично проживать сопротивление, которое обязательно появляется при рисовании. И еще я поняла, что кроме моментального эффекта перезагрузки состояния, НейроГрафика обладает накопительным действием. И, чем больше рисуешь, тем больше получаешь эффектов. Я начала рисовать на малых форматах.

Сначала взяла А5. Удобно сложить лист А4 пополам, быстро, меньше по времени занимает работа и на второй половине можно делать заметки, рефлексия. Так я отрисовала одну из конференций Института психологии творчества.

Поняла, что для ежедневной работы такой формат тоже объемный. И вот тут я вспомнила о формате записных блоков для офисов. Денис

Полуэктов и Андрей Проворов на интенсиве «Профи Нейрографики – 2021» делились опытом рисования на формате записных листов и о том, что результаты от этой техники впечатляют не меньше, чем рисование на А4 или А3. Тогда я взяла формат А7 и приступила к испытанию на себе этой техники. Как оказалось, это было началом моего Пути Героя.



Было непросто ежедневно и дисциплинированно, не пропуская дни, выполнять эту практику. Дала себе срок один месяц. Рисовала все, что было актуально, день в день. Надо сегодня привести себя в бодрое состояние – рисунок. Надо решить какой-то бытовой вопрос – рисунок. Поругалась с мужем – рисунок. Контролировала время для того, чтобы укладываться в пятнадцать минут, ставила таймер.

Я рисовала каждый день, без перерывов на выходные. Каждый день у меня была новая тема. Сначала рисовала только АСО и АВН. Потом стала рисовать композиции. На тот момент я зашла на обучение к Инструктору НейроГрафики Людмиле Коструб, в ее программу «Коуч-прорыв», для изучения восьми алгоритмов Инструкторского курса и уже получила сертификат по алгоритму №2 НейроКомпозиция.

В НейроГрафике принято перед рисованием актуализировать тему. Чаще всего мы это делаем через технику «Двадцать слов за две минуты». В случае с практикой быстрого рисования и целью – укладываться в 15 минут, эта техника актуализации мне не подходила. Зато в моем арсенале были техники работы с водой через слова. Вода при рисовании всегда стоит рядом со мной, и я ее пью во время рисования и рекомендую это делать своим



клиентам. Как известно, глоток воды может способствовать снижению уровня стресса и тревоги, снижать уровень поднимающегося во время рисования сопротивления. И еще один известный факт – вода является носителем информации и способом передачи ее сигналов на молекулярном уровне.

Японский деятель, Масáру Эмóто, известный экспериментами, направленными на доказательство того, что вода якобы обладает

способностью «воспринимать информацию» от окружающей среды. Основной метод «доказательства» состоит в «воздействии» на воду произносимыми и написанными словами и изучении структуры кристаллизации такой воды, которая, по его заявлениям, изменяется в зависимости от смысла этих слов.



Чтобы увидеть, как выглядит записанная водой информация, Эмото Масару фотографирует замороженную воду.



Я решила использовать это свойство воды для настройки на рисование. Перед тем, как начать рисовать, я заряжаю воду словами «Любовь и благодарность, гордость и восхищение», делаю глоток или два структурированной воды, и таким образом структуру этих слов принимают все жидкости моего организма на молекулярном уровне.

Я стала замечать, как происходят изменения в моей жизни. Иногда стоило просто подумать о решении какого-либо вопроса и все решалось без видимых усилий с моей стороны. Очень хорошие результаты были по здоровью. Я вдруг поняла, что ни разу за месяц не вспомнила о мигрени. Техника ежедневного рисования работала! По окончании месяца у меня было 30 готовых миниатюр, которые я наклеила на большой лист и сделала единую картину, как итог моей работы на малых форматах, запустив спираль расширения для реализации моего проекта «Полдень-перезагрузка».



Я поняла, что готова выйти с проектом к своим подписчикам и предложить им ежедневно, в будние дни, рисовать в обеденный перерыв пятнадцать минут на гармонизацию своего состояния.

Так начался второй этап моего Пути Героя.

Практика «НейроЭспresso»

После шести месяцев открытого рисования на малых форматах пять дней в неделю в чате «НейроПространство», я провела опрос о ценности этого эксперимента, собрала отзывы участниц и поняла, что у меня есть востребованный продукт, который можно монетизировать. Так появился клуб «НейроЭспresso». Кстати, как появилось это название «НейроЭспresso»?



15 минут – именно столько нам надо, чтобы выпить чашечку кофе, настроиться с утра на деловой разговор, сделать передышку среди рабочего напряженного дня, перезагрузиться, поменять впечатление, синхронизировать явления, обновить свои нейронные связи. И каждый человек в течение дня находит эти 15 минут для того, чтобы поболтать с коллегами и друзьями за чашечкой кофе.

Эспresso – это быстро, вкусно и действенно.

Мне хотелось, чтобы название практики и клуба воспринималось подписчиками именно так. Я перешла в формат закрытого клуба, дополнила ее медитациями и аффирмациями, упражнениями по тем темам, которые рисуем. Поскольку я считаю, что в НейроГрафике можно нарисовать все, я стала брать темы для рисования, используя метафорические карты и книги.

Одной из таких книг стала «Книга женского счастья» Луизы Хей. Мой выбор был обусловлен несколькими позициями. Во-первых, было много запросов рисовать на тему здоровья. Во-вторых, у участников клуба есть интерес к психосоматическим аспектам здоровья, а это как раз то, с чем работает Луиза Хей. И, в-третьих, мне очень откликается подход автора к вопросу выздоровления, когда все идет от наших мыслей. Как мы думаем, так говорим. Как говорим, так и живем.

Более 7 месяцев мы рисуем по книге Луизы Хей. У участников стали происходить потрясающие изменения в жизни.

«Очень нравилось и нравится рисовать на малом формате. Хорошо, что это занимает немного времени, эффект достигается также через рефлекссию, изменения произошли глобальные, честно, связываю это с нейрографикой. У меня большие успехи на работе. Повысили зарплату и стали отправлять в командировки туда, куда и хотела. Продолжаю применять эту практику

«Интересные вещи происходят. Мне не очень нравится, как я озвучиваю свои работы, и зачастую я их просто удаляла, позже – оставляла и переслушивая, находила много интересного. Начала читать вслух. Но многие книги с тусклой печатью меня напрягали. Взяла внучкину книгу с большим шрифтом, получила ответ на многие вопросы. Это о том, что, находясь в одном поле с тобой, приходят подсказки»

Помимо онлайн-клуба я стала проводить офлайн-встречи «Кофе с нейрографом». Встречаясь в нетворкинг-пространствах мы так же рисуем на формате А7. Участницам нравится еще и то, что рисунок, созданный своими руками, они могут постоянно носить с собой без опасения его испортить, поскольку такой формат отлично помещается в кошельке или кармане сумочки. На таких встречах чаще всего мы прорабатываем тему денег, и карточка с рисунком становится своеобразным якорем, который помогает быть в потоке и держать фокус внимания на заданной теме.



15 минут счастья

По прошествии года ведения практики «НейроЭспрессо» – рисования на малом формате 15 минут в день, я получила подтверждение, что:

- Достаточно 15 минут рисования НейроГрафики для улучшения эмоционального состояния.

Бордя Нина. Практика «НейроЭспрессо» или пятнадцать минут счастья!

- НейроГрафика имеет накопительный эффект.
- Малый формат позволяет избегать больших сопротивлений при решении запросов.
- Маленькие шаги приводят к большим результатам экологично, давая возможность рисующему мягко адаптироваться к происходящим изменениям.
- Всегда можно найти 15 минут в день, чтобы поддерживать состояние гармонии и найти решение волнующей темы.

Это как выпить чашечку ароматного обжигающего Эспрессо и получить 15 минут счастья!

Отзыв

«Благодарю за 15 минут счастья!!! Начиная рисовать, в груди жар, внося цвет, повторяя за тобой, сердце настолько начало колотиться, хочется внести все цвета радуги, сердце колотится, душа просто хочет вырваться на волю, хочется нести свет в мир. Со мной многое происходит прекрасное, пишу и комок радости к горлу, слёзы радости в глазах, Благодарю Ниночка».

А я благодарю всех, кто доверился мне и продолжает доверять, приходя в клуб, чтобы получить свои 15 минут счастья.

Все будет НЕЙРО! Мой девиз! Рисую линии я вверх и вниз. Нейроны связываю в сети, Пути неповторимы эти.

АСО и АВН и НейроДрево Я сопрягаю четко и умело.

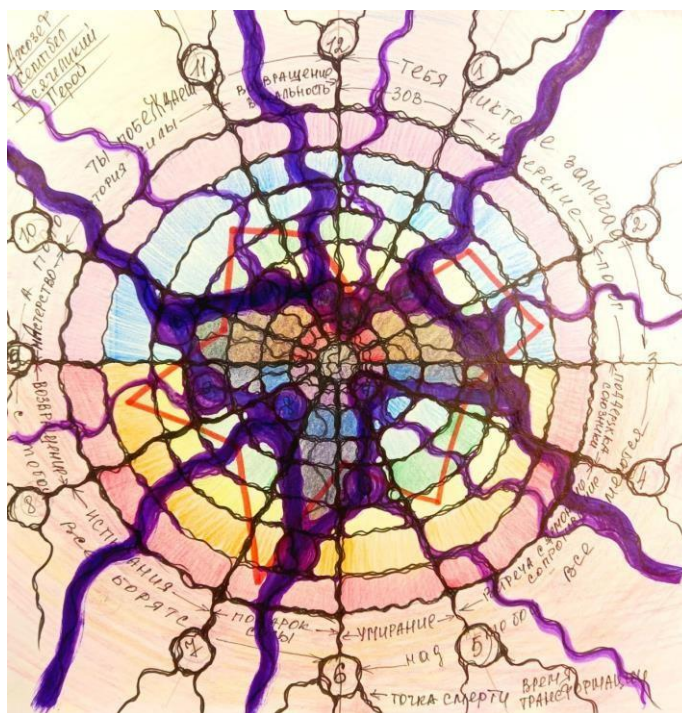
Все будет НЕЙРО! Повторяю вновь и вновь.

Дарю вам к НейроГрафике любовь!

[Ссылка на дипломную работу Бордя Нины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я успешный инструктор НейроГрафики.



Тема: Круиз по Средиземноморью.

