

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

“Я — успешный инструктор
нейрографики”

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Тохова Марина Анатольевна

«22»01.2024 г.

Выполнила Бородина Анна Александровна

«22»01.2024г.

2024 г.

Как я стала инструктором нейрографики.

Первое знакомство.

Это был, кажется, 2015-й или 2016-й год. Я встречалась в кафе с подругами, одна из них с восторгом рассказала, что недавно узнала об интересном методе улучшения своей жизни, который называется нейрографика и который уже помог ей благополучно разрешить неожиданно возникшую проблему. Проблема была серьёзная, у дочери подруги в школе случился конфликт с педагогом, разговор уже шёл об отчислении. В это время моя подруга случайно попала на онлайн занятие по нейрографике, схватилась за это как за возможность немного отвлечься, рисовать взялась, конечно же, на животрепещущую тему, рисовала четыре дня, вновь и вновь возвращаясь к рисунку, а на пятый день школьная проблема дочери разрешилась неожиданным и самым благоприятным образом.

Я заинтересовалась методом, тем более, что всегда любила рисовать.

Примерно в это же время мне стали попадаться на глаза в разных соцсетях очень интересные рисунки, необычные, изящные. Ничего похожего раньше я не видела. Мне тоже захотелось рисовать так, но не просто повторять или подражать, хотелось понимать, что это такое, зачем и почему.

Потом я поняла, что это и есть нейрографика. И не откладывая в долгий ящик, решила познакомиться с ней поближе. Узнала про создателя метода, где ей обучают, поняла, что всё это серьёзно и глубоко. Но подойдёт ли это мне? Для начала я решила просто порисовать с кем - то, кто в этом разбирается. Зашла на первый попавшийся онлайн мастер - класс. И ... опыт оказался неудачным. Это было очень скучно, нудно, мало информативно. Сейчас я понимаю, что дело было совсем не в нейрографике, а в конкретном человеке, но тогда я испытала разочарование, решила, что это совсем не моё, не для меня и совсем мне не нужно. На несколько лет нейрографика была отодвинута в сторону.

Но необычные рисунки, попадаясь на глаза, продолжали манить и будоражить воображение.

Начало погружения.

И в сентябре 2018-го я пришла на курс "Пользователь" в ИПТ, решив, что если уж я хочу разобраться в этом методе преобразования реальности, то делать это стоит именно здесь, и обучаться имеет смысл у создателя метода, Мастера, благо возможность такая имеется.

Свой первый результат я получила сразу же, на первом занятии. У меня тогда болела спина, рисовать АСО я решила именно на эту тему. И, к моему удивлению, а, надо сказать, что настроена я была довольно скептически, к концу рисования моя спина практически перестала меня беспокоить.

Пару месяцев спустя я была уже на "Специалисте". Очень хотелось попробовать рисовать нейрографику с кем - то другим. Первым моим "подопытным кроликом", с которым решено было делать клиентский кейс, вызвалась близкая подруга. Темой кейса она выбрала становление себя как специалиста в новой профессиональной сфере. После рождения ребёнка она решила оставить нелюбимую работу экономистом и заняться тем, о чём всегда мечтала - помогать людям быть здоровыми. Несколько видов массажа, висцеральные практики, траволечение ... Арсенал инструментов и профессионализм росли, но не хватало уверенности

и продвижение на новом поле давалась не слишком легко. Начали мы с АСО. Вторым рисунком стало «Нейродрево», на которое мы потратили более трёх часов. Буквально через пять минут после завершения рисования у подруги зазвонил телефон. Ей предложили зал для проведения планируемого ей мероприятия, примерно на 100 человек. Дело в том, что она искала зал уже некоторое время, безуспешно. А тут ей был предложен идеальный по расположению и условиям вариант, правда в три раза больше вместимостью, чем она предполагала изначально. Подруга моя была просто потрясена таким быстрым расширением своих возможностей. До сих пор, а истории этой уже несколько лет, моя подруга считает, что несколько рисунков, которые были сделаны в рамках кейса, очень сильно помогли ей - почувствовать уверенность в своих силах, увидеть ресурсы, увеличить количество клиентов, повысить доход.

Пожалуй, это была самая яркая история на уровне «Специалиста». В целом же, моё впечатление от нейрографики тогда оказалось сложным. Мне понравились все алгоритмы Специалиста, в Нейродрево я просто влюбилась, понравилось рисовать с другими людьми, но мне самой рисунки давались достаточно тяжело, с большим сопротивлением. Я не могла понять, нейрографика - это моё или нет? Тем более, что у меня уже были инструменты, помогающие создавать желаемую реальность.

Пауза.

Изначально, идя на Специалиста почти сразу вслед за Пользователем, я предполагала, что через несколько месяцев окажусь на инструкторском курсе. Но почувствовала, что торопиться не стоит. Я даже сертификат Специалиста получать тогда не стала. Пауза растянулась на три года.

Нейрографика за это время никогда полностью не выпадала из зоны моего внимания, она продолжала манить и притягивать. Иногда я что-то рисовала, больше для удовольствия, чем для решения каких-то задач. Иногда заходила на открытые рисования ИПТ, рисовала деревья, цветы, созвездия, Ангелов... Рисовала с кем - то из приглянувшихся инструкторов. Тогда же вошло в привычку гармонизировать через рисунок предстоящий сезон года - зиму, потом весну, лето, осень. Часто это дополнялось гармонизацией конкретного месяца в отдельном рисунке. Простейшее сочетание кругов и линий, наделённых смыслами, наряду с занятиями цигун и медитациями, реально помогало поддерживать гармоничное внутреннее состояние.

Энергия для следующего шага копилась постепенно.

В 2021- м, подталкиваемая своими друзьями, которые говорили, что знаниями нужно делиться, я создала свой курс, который назвала "Источник силы", по распаковке внутреннего ресурса. Занимаясь с теми, кто откликнулся и счёл, что ему это нужно, я поняла, что нейрографика бы мне очень пригодилась, она бы прекрасно вписалась в то, что я делаю. Это был серьёзный побудительный мотив. И я вернулась к мысли продолжить своё обучение. Более того, я поняла, что если я не использую возможность стать инструктором, то точно буду об этом жалеть. И летом 2022-го решение было принято, я оплатила обучение на инструкторском курсе 2023-го года.

Инструкторский курс.

Сейчас, когда девять месяцев обучения уже позади, я иногда думаю - а о чём для меня это было? Однозначно, было интересно. Узнавать новое для себя, пробовать делать что-то, что

раньше никогда не делала - это всегда интересно. Это было про расширение горизонта видения мира и расширение себя, про преодоление сомнений и внутренних барьеров, про взгляд вглубь себя, про ответы на вопросы и постановку новых вопросов, которые раньше бы и в голову не пришли. Про познание себя, осознание и пересмотр своих возможностей, смыслов, ценностей. Про творчество, красоту, получение эстетического удовольствия. И много ещё про что.

Одним из самых ценных моментов для меня было то, что после каждого этапа я испытывала чувство внутреннего роста.

Особым удовольствием было находиться в поле такого яркого и талантливого, творческого и свободного человека, как Павел Михайлович. Я давно пришла к тому, что учиться стоит только у того, кого уважаешь и кем восхищаешься, чьи идеи находят отклик в твоей душе и чья картина мира близка твоей, у того, кто вдохновляет. В данном случае всё так и было. И это конечно чистый восторг.

Но не всё было так прекрасно. Недавно меня спросили, легко ли мне далась учёба на инструкторском. И я поняла, что ответить однозначно на этот вопрос сложно. Содержание курса, рисование, кейсы с клиентами - здесь особых сложностей не возникало. Сложности возникали с самим учебным процессом. Ещё до начала учёбы я предполагала, что это возможно. Дело в том, что я давно привыкла жить в своём темпе, по своему расписанию, по своим правилам. А тут чужие правила и расписание, заданный темп, сроки... Кошмар, короче. Конечно, это создавало дискомфорт. Особенно в первые месяцы. А ещё мне серьёзно мешало моё педагогическое образование. Внутри вспыхивало и росло сопротивление. С одной стороны, я проживала состояния восторга и полета, а с другой - жуткое раздражение, такое сильное, что мне хотелось всё бросить. Но при этом я понимала, что ни за что этого не сделаю. Это внутреннее противоречие привело к тому, что в один из первых дней лета, гуляя с подругой по Москве, по одному из наших любимых маршрутов, почти на ровном месте я споткнулась и упала. И сломала правую руку. Ни единого синяка или ссадины кроме этого, не разбился экран телефона, лежащего в кармане, остался цел кулон из венецианского стекла. Было о чём подумать. Кто-то из моего окружения стал говорить, что наверное я чем-то не тем занимаюсь, не туда иду. Сама я несколько дней не могла понять, что мне теперь с учебой делать, как я смогу рисовать, как я теперь уложусь в срок. Муж предложил отнестись спокойно, расслабиться и отдохнуть, а когда смогу рисовать, продолжить обучение. Я поприслушивалась к себе, поняла, что занимаюсь я тем, чем нужно, что учёбу я точно хочу продолжить, расслабиться и успокоиться мне конечно нужно, но вот перерыв я делать не стану, а буду просто делать то, что смогу.

В тот момент очередной учебный рисунок к сдаче был почти готов, я доделывала его левой рукой, муж придерживал лист, чтоб тот не ёрзал по столу, сама я не могла это сделать, от малейшего усилия в правой руке появлялась боль. Следующий рисунок, "Голубой океан", я делала левой рукой, но уже без посторонней помощи. Затем был "Коллайдер". Помню, я тогда подумала, что не справлюсь с рисованием, поэтому просто послушаю, потом подумала, что попробую, левой не получалось, взяла маркер в правую, увлеклась, перестала обращать внимание на боль в руке и сама не заметила, как всё нарисовала. Так же, с зафиксированной правой рукой, были нарисованы все работы модулей "НейроСкетчинг" и "НейроМандала". В общем, я даже не выпала из учебного процесса. Тогда же нарисовала несколько АСО себе в помощь, "Белый крест" пришёлся очень кстати, но действенной всего, мне кажется, оказался "Нейропортрет".

Сейчас, по прошествии времени, эти два месяца с зафиксированной рукой и сложностей с рисованием уже как-то стёрлись и поблекли в памяти, ну было и было. Чаше и ярче всплывают другие моменты.

Например, яркие впечатления от рисования, неожиданные осознания, озарения. Мне дороги все мои рисунки, сделанные на курсе, ни один из них не был проходным, лишь бы сдать, но особенно ценны те, которые привели к внутреннему потрясению. Скажем, "Мандала Рода", когда в финале рисования у меня случился просто взрыв эмоций, и я ощутила мощную поддержку своего Рода, единство с ним, подтверждение верности своих внутренних ценностей. А на одном из рисунков модуля "НейроСинтез" произошло мгновенное озарение, т.е. буквально в один момент пришло решение сложного для меня вопроса, я просто поняла и "увидела", что и как мне нужно делать. Очень сильной работой оказалось и АСО с выбросом по количеству прожитых лет. Идея такой работы понравилась мне сразу, было понятно, что это должно стать интересным опытом, но я предполагала, что рисоваться это будет тяжело, через сложные состояния, болезненные воспоминания, может быть со слезами, поэтому решила на неё я только к концу лета. И, неожиданно, это оказалось одна из самых светлых и радостных работ. Формат А-2, 57 секунд выброса, и - осознание того, что в моём прошлом нет боли, нет привязок к нему, что сейчас у меня настолько ресурсное состояние, что я могу заполнить всё своё прошлое благодарностью и любовью, могу двигаться вперёд налегке. И невероятное чувство свободы благодаря осознанию этого.

Много интересных и позитивных моментов было и при отрисовке клиентских кейсов. Точнее сказать - других моментов там просто не было. Но об этом чуть позже.

В целом же, я очень рада, что приняла решение пойти на инструкторский курс, и уверена, что, как бы ни сложился в дальнейшем мой путь инструктора, я никогда об этом решении не пожалею. Это были прекрасные девять месяцев, и то, что я приобрела за это время, точно этого времени стоило, равно как вложенных сил и энергии.

Клиенты.

Рисовать самой, для себя - это одно, совсем другое с кем-то, тем более понимая, что нейрографика инструмент серьёзный. Но волнения и страха не было, здесь моё педагогическое образование и опыт пригодились как нельзя кстати. Был большой интерес. Клиентами выразили желание стать мои подруги, которые были в курсе моего обучения, откликнулись знакомые, девушка сына - из любопытства, она впервые услышала о нейрографике от меня, с неожиданным энтузиазмом откликнулась соседка, с доверием пришли те, кто ранее проходил мой курс. Т.е. всех этих людей я уже знала, кого-то много лет. Это упрощало задачу, но и усложняло.

Конечно, что-то получалось не очень хорошо, что-то у меня совсем не получалось, но всё-же результаты, к которым пришли клиенты, подействовали на меня вдохновляюще.

Моя подруга, в возрасте немного за 60, пришла с запросом на увеличение энергии. Каким счастьем было увидеть, как в рисунке она проявила свои ресурсы, поняла, что они прямо у неё под боком, что она просто почему-то их не видела. Сомнение, растерянность, удивление, озадаченность, радость сменялись на её лице. Один рисунок стал просто прорывом. Были проявлены желания, обрисованы цели, составлены планы. Через пару недель после окончания кейса она позвонила и захлёб начала рассказывать, что бегаёт по экскурсиям, цигунит в парке, стала брать уроки рисования и с энтузиазмом готовится к предстоящей ей в скором будущем роли бабушки.

У молодой девушки запрос был связан с поиском работы. Она переехала в другую страну к своему жениху, не слишком была уверена в своём английском, ощущала растерянность. К нейрографике относилась скептически, но готова была использовать любую возможность. Каково же было её удивление, когда спустя 10 дней и два рисунка ей позвонили и предложили работу, которая соответствовала её запросам. Я думала, что на этом она решит

завершить рисование, но она выразила желание продолжить, сместив фокус на достижение успехов в новой работе. Результат не заставил себя ждать.

Соседка пришла с запросом ни много ни мало - вернуть себе свою жизнь. Поскольку она не живёт, а только беспокоиться и переживает. Переживает, как будет жить, выйдя через несколько месяцев на пенсию, без любимой работы. Беспокоится за сыновей призывного возраста. Загнала себя в переживания так, что перестала нормально спать по ночам и потеряла всю радость жизни. Дрожащий голос, слёзы на глазах. Я бы наверное не взялась за такую работу, учитывая её текущее состояние, но у этой женщины было огромное желание и готовность менять себя и свою жизнь. И уже после первого рисунка, а начали мы с АСО, она почувствовала себя лучше и ушла от меня с улыбкой на лице. А когда мы завершали последнюю работу кейса, это был "Коллайдер развития", передо мной сидел совсем другой человек. Соседка улыбалась, рассказывала о своих мечтах и строила планы на будущее, немного опасаясь, что у неё не будет хватать времени на всё, что она для себя наметила. Кейс был отрисован летом, после этого она несколько раз писала мне, что рисунки работают, что жизнь меняется к лучшему. А недавно написала, что "Коллайдер" работает как в сказке про волшебный горшочек каши, желания исполняются, возможности появляются, так что она с трудом за всем этим поспевает.

Читать такое и видеть счастливые лица своих клиентов - это восторг и вдохновение. Как и то, что большинство моих клиентов выразили желание и готовность рисовать со мной ещё, погрузиться в длительную работу по углублению в себя и создание лучшей версии своей жизни. Это даёт мне понимание, что я на правильном пути.

Результаты.

Если сравнивать результаты моих клиентов и мои собственные, то, на первый взгляд, их результаты выглядят круче. Почему так? И так ли это? С одной стороны, я не ставила себе целей что-то сильно менять или усовершенствовать в своей жизни, купить, продать, получить, достигнуть. Просто потому, что уже выстроила для себя ту жизнь, в которой мне хорошо. "Волшебничать" я умела и до нейрографики. Хотя, конечно, всегда есть к чему стремиться. С другой стороны, я взяла для себя тему "Я - успешный инструктор нейрографики" и все месяцы учёбы примеряла на себя эту роль, углубляла понимание, проясняла смыслы, рассматривала возможности и перспективы. Вот это исследование себя, погружение в себя в контексте перспективы взаимодействия с нейрографикой в последующей жизни было для меня самым интересным, самым актуальным. Могу с уверенностью сказать, что результатом своего длинного кейса, который я продолжаю рисовать, в данный момент я довольна. Я понимаю, что я на правильном пути, что нейрографика согласуется с моими внутренними ценностями, понимаю, чего я хочу и как мне нужно к этому двигаться, я оценила возможности нейрографики, поняла, что она прекрасно сочетается с другими инструментами, которыми я владею, рядом со мной есть люди, которые готовы мне помогать и заинтересованы в моём развитии на поле нейрографики, есть потенциальные клиенты, которые доверяют мне и готовы идти в длительную и глубокую работу.

Есть и ещё некоторые побочные результаты. Скажем, я всю жизнь рисую, это всегда было одним из моих хобби, а благодаря нейрографике с карандашом в руке я чувствую себя теперь гораздо увереннее и свободнее. Может быть, это потому, что на "НейроСкетчинге" был успешно убит внутренний перфекционист и критик. Или потому, что мне пришлось много и регулярно рисовать. Или потому, что в целом выросла моя уверенность в себе.

Нейрографика определённо помогла мне справиться с травмой руки и с непростой ситуацией, которая в связи с этим возникла.

А ещё я за время учёбы я заново оценила свою семью, которая поддерживала меня и продолжает это делать. Начиная с того, что муж и сын сразу же предложили оплатить инструкторский курс, как только я выразила желание на него пойти. Мой муж ни разу не высказал недовольства тем, что много месяцев львиная доля моего времени и сил уходила на рисование, вебинары, клиентов, тем, что каждый вторник я засыпала только под утро, что мои мысли постоянно заняты нейрографикой и учебным процессом. Напротив, он всегда поддерживал, успокаивал, хвалил, по возможности разгружал от домашних дел. Дочь всегда вдохновляла, говоря, что у меня очень красивые рисунки, внучка взяла обещание, что я научу её тоже вот так вот рисовать. А без помощи сына я бы вообще не справилась. У меня очень сложные отношения с техникой и гаджетами. Сын помогал и помогает мне решать все технические вопросы. Рефераты и диплом я бы без него точно не оформила. Вот это самое эссе, почти законченное, я умудрилась стереть одним неосторожным движением пальца, а он смог полностью восстановить ранее написанный текст.

Чем мне нравится нейрографика и за что я её ценю.

В нейрографике я могу заниматься тем, что я люблю - рисовать. Нейрографика - это творчество. Это возможность увеличения дохода. Возможность заниматься тем, что нравится, по своему графику и без привязки к месту. Отличный инструмент для себя, эффективный и всегда под рукой. Нет ограничений возрастом. Зато есть перспективы. Нейрографика прекрасно сочетается с другими имеющимися у меня инструментами. Даёт возможность общения с другими людьми.

Вот это всё я хорошо понимала ещё только собираясь на инструкторский курс. Сейчас я бы добавила ещё два момента, которые оценила за время учёбы. Я увидела нейрографику как инструментом познания себя, погружения в себя, отстройки, обретения целостности. Всё структурируется, раскладывается по полочкам, что для меня, холерика, человека беспокойного и мятущегося, чрезвычайно важно. Это первое. А второе - то, что клиент в нейрографике всё про себя понимает сам. Сам проявляет на листе, видит, осознает, делает выводы и выбор. Я не являюсь переводчиком или передатчиком ценной для него информации. Я не могу исказить эту информацию, наложить свой отпечаток, я не советчик и не указчик пути. И это мне очень нравится.

Как я вижу своё будущее в нейрографике.

Я поняла, что на своём пути становления профессионалом метода не хочу торопиться, мне важно сохранять внутреннее равновесие и душевный комфорт. Сейчас мне более всего интересны две вещи. Улучшать свои навыки рисования. Нейрографика должна быть красивой. Конечно, работают, меняют жизнь и творят чудеса и рисунки далёкие от совершенства, но тот, кто рассказывает о нейрографике, тем более обучает ей, на мой взгляд, должен рисовать по меньшей мере не плохо. Меня ведь тоже когда-то нейрографика поманила красотой рисунков конкретного человека. Второе, что меня привлекает, это индивидуальная работа с клиентами. Что может быть интереснее внутреннего мира человека? Кроме того, здесь я могу приложить

свой профессиональный опыт и навыки, есть возможность реализовать накопленный потенциал. Клиенты уже ждут меня.

Именно эти два направления меня сейчас больше всего вдохновляют и наполняют.

Есть идеи, планы и наработки для проявления в соцсетях.

Есть желание собирать небольшие группы для живого рисования.

Задуманы интереснейшие личные кейсы. Собираюсь приступить к ним сразу после завершения работы над дипломом. Большая работа с собой только начинается.

Конечно, я предполагаю и дальнейшее погружение в метод, хочется стать профессионалом. Думаю, что я ещё вернусь в ИПТ, мне интересны многие программы института.

Есть задумки совместных проектов с друзьями, соединение нейрографики с другими помогающими практиками.

Есть и более амбициозные проекты, но об этом пока рано. Торопиться, как уже сказала, я не хочу. Двигаться вперёд планирую так, чтоб это делало меня более счастливой. И полагаю, нейрографика - это как раз то, что может создать новые грани счастья в моей жизни. А иначе зачем это всё?