



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Буря Елена

Супервизор:

Шмелева Ольга

Тема:

Нейрографика в моей жизни

Оглавление

Буря Елена	2
Нейрографика в моей жизни	2
Что было «до»	2
Знакомство с НейроГрафикой	3
Нейрографика и ресурсное состояние	4
Многозадачность	5
НейроСкетчинг	7
Нейрографирование местности	8
Социальные страты	9
Мои мечты	10
Работы	11

Что было «до»

«Нет ничего более травмирующего для человека, чем оставаться таким, каким он хочет быть, вместо того, каким предлагает ему быть или стать сама Вселенная в соответствии с фазой жизненного цикла».

П. М. Пискарёв

Я – творческий человек. Закончила Педагогический университет им. М.А. Шолохова. Большую часть своей жизни проработала в симфоническом оркестре (в группе первых скрипок). Моя жизнь была очень интересной и разнообразной: гастролы, концерты, конкурсы. Каждая поездка – это новые эмоции, впечатления. Для меня неважно было куда мы летим в этот раз, главное – это новая культура, менталитет и новые знакомства. Всё это безумно интересно.

Празднование Нового года в Китае – это особый колорит. Испания, Италия, ОАЭ, Германия... Как это может не нравиться? Настоящая гастрольная жизнь.

Но так сложились обстоятельства, вот уже 12 лет я «работаю» домохозяйкой. Концертная жизнь не смогла вписаться в мой новый уклад. Рассчитывали мы только на себя. Нужно было определяться – семья или профессия. Я выбрала семью. Это был мой осознанный выбор. Около десяти лет я занималась только семьей.

Семья и быт – это, конечно, замечательно. Все привыкли, что мама рядом 24/7. Но со временем я поняла, что нужно что-то менять... Я не могу всю жизнь заниматься только бытом. Меня очень заряжали и продолжают заряжать периодические приглашения на «Мосфильм» (для записи на диск), где, помимо творчества, я еще встречалась со своими друзьями. Я «словно на крыльях лечу» при первой возможности помузицировать. Не зря же говорят, что музыка – это диагноз. Сложно представить себя в любой другой профессии, тем более не связанной с творчеством. Но я понимала, что гастрольный график – это уже не мой вариант.

У меня начался долгий поиск «своего предназначения». «Неужели я не смогу себя проявить где-нибудь еще, кроме музыки?» Я ездила на разные мастер-классы: броши ручной работы, каллиграфия, квиллинг... За 12 лет было не одно обучение: копирайтер, контент-маркетолог, веб-дизайн на Тильде. Меня всегда и во всём поддерживала моя семья, по принципу: «Что

бы дитя ни делало, лишь бы не плакало». Я хотела найти для себя занятие, которое будет наполнять и вдохновлять меня. Но все обучения, которые я прошла, – это была другая история. Сидеть целый день за компьютером и составлять продуктовые линейки – это так себе творчество, несмотря на то, что училась я с большим удовольствием и интересом. Мне нравился сам процесс обучения. Было непривычно заниматься чем-то ещё, кроме быта.

Друзья всегда удивлялись тому, что я постоянно обучалась, как «вечный студент». Но после очередного обучения я «уходила на дно». Мне было страшно проявляться в новой профессии, я считала, что знаний пока недостаточно, и продолжала сидеть «в своей норке».

Я очень часто говорила: «Как же я хочу, чтобы кто-нибудь подсказал, в какую сторону мне двигаться, где искать себя». И Вселенная меня услышала...

Знакомство с НейроГрафикой

«Превратите свою жизнь в творческий процесс. Созидайте каждый день новую гармоничную реальность, чтобы удивляться тому чудесному, что с вами происходит, и ценить красоту окружающего вас мира. Превратите жизнь в искусство и смелее идите к тому, чтобы стать Художником».

П.М. Пискарёв

Нейрографика – новейший метод работы с подсознанием через рисунок. С помощью простых геометрических фигур и линий мы можем выразить свои переживания, конфликты, острые проблемы. И, самое важное, трансформировать всё это в гармонию и позитив.

Я познакомилась с НейроГрафикой за полгода до обучения в ИПТ. Оксана Авдеева была первым моим проводником в этот интересный и увлекательный мир. У неё я прошла трехдневный интенсив. Не могу сказать, что я сразу поверила в то, что НейроГрафика изменит мою жизнь, но мне очень понравился сам процесс рисования. Особенно запомнился алгоритм «Коридор Благоприятных Обстоятельств». Раньше, перед каждой поездкой я переживала, а вдруг кто-то заболеет или что-нибудь ещё... Теперь я рисую этот алгоритм и осознаю, что это для меня своего рода «настройка» на удачное путешествие.

С каждым днём рос мой интерес к этому методу. Я могла рисовать три часа и при этом не уставать, вот это для меня было удивительно. Я постепенно «погружалась» в новый для меня мир.

Затем присутствовала на онлайн-конференции по НейроГрафике (ИПТ). Все два дня я выполняла работы и была удивлена, что чувства усталости не было совсем. На этой конференции я узнала про обучение на Инструктора НейроГрафики и Эстетического коуча. На долгие раздумья времени не было. И, наконец, решение было принято, я начала изучать НейроГрафику у основателя метода П.М. Пискарёва. Я и представить себе не могла, что меня ждёт впереди совершенно другая жизнь. Не могу сказать, что обучение далось мне очень легко, но это было настолько интересно, что я старалась не обращать внимания на какие-то сложности. Для меня был важен не только процесс, но и атмосфера среди студентов и преподавателей.

Благодаря учебе у меня появились друзья, коллеги. Мы не обращали внимания на возраст, общались на равных, с уважением. Было видно, что у каждого из нас происходит трансформация. Все стали намного мудрее и осознаннее. Каждый делился своими наработками, своим опытом. Удивительно то, что никто никому не завидовал.

Особенно ценной была поддержка в нашем студенческом чате. Жизненные ситуации у девочек были разные, и каждый поддерживал как мог. Я уверена в том, что после обучения мы будем продолжать общаться и помогать друг другу.

Нейрографика и ресурсное состояние

«Вы – художники, вы имеете право на эксперимент. Но всё-таки основная идея нейрографики (или та, которая стоит за нейрографикой), заключается в том, чтобы человек стал автором своей жизни».

П. М. Пискарёв

Ресурс – это уровень физического и психологического здоровья. Когда человек доволен своей жизнью, собой, чувствует гармонию внутри, наполненность – это признаки того, что он находится в ресурсном состоянии. Физическое и психологическое здоровье – это то основное, на чём «держится» наш ресурс.

Чтобы физическое здоровье было «на высоте», прежде всего, надо соблюдать режим – вставать и ложиться «по солнцу», чтобы наш организм успевал восстановиться за ночь. Психологическое здоровье – это возможность реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам. Это в идеале...

Но в моей реальности всё было совсем не так. Домашние дела никто не отменял, кружки, секции... Здоровье и забота о себе ушли на второй план. Обучение было в приоритете. Долго так продолжаться не могло. Я понимала, что батарейка близка к нулю, надо исправлять ситуацию.

Парадокс состоял в том, что я была «сапожником без сапог». Имея под рукой такой метод, как НейроГрафика, находиться в дисбалансе? Но, видимо, не всё сразу...

Изначально у меня было состояние того, что я ничего не успеваю, так как приступила к обучению позже. Было постоянное ощущение того, что нахожусь в разряде отстающих. Вечная гонка, вечная спешка. Мне не хватало обдуманности и внутреннего спокойствия.

И, наконец, я «созрела» для того, чтобы остановиться и задать себе вопрос: «А устраивает ли меня то, в каком состоянии я нахожусь сейчас?» Это был момент, когда пришло осмысление: а для чего я вообще рисую? Для того, чтобы сдать очередную работу и получить галочку, или всё-таки проработать те запросы, которые меня волнуют? Конечно, второй вариант. Только после этого осознания начали происходить изменения.

Сейчас, оглядываясь назад, я вижу свои результаты: потихоньку избавляюсь от внутренней суеты, беготни, осознаю, что суета – это пустая трата энергии, научилась «чувствовать себя в моменте», прислушиваться к себе, к своим ощущениям, стараюсь, чтобы ни одно мгновение в моей жизни не проживалось на «автомате».

Пришло осознание того, что всё происходит вовремя. Самое главное – открываться и быть готовым к любым изменениям.

Многозадачность

«Нейрографика – это психологический метод 21 века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач».

П. М. Пискарёв

Это один из самых любимых моих алгоритмов. Я хочу рассказать две истории, которые произошли после рисования этого алгоритма.

Коуч-сессия. Я была в роли теплого клиента. Мой запрос был

следующим: «Многозадачность». Проблема была в том, что дел и задач много, а я одна. Когда стала перечислять все свои задачи, то обратила внимание на то, что одну из фигур я подписала – путешествие. Почему-то именно над этой задачей я задумалась. Как раз в этот момент мы решали вопрос о поездке к друзьям на дачу (на 10 дней). С одной стороны, я очень хотела сменить обстановку, для меня это как глоток свежего воздуха, перезагрузиться, а с другой стороны, я понимала, что мне нужно проводить сессии с клиентами для своего диплома, отдыхать некогда.

Мы прорисовали весь алгоритм. У меня получилась очень гармоничная работа. Я обратила внимание на то, что мой взгляд всегда устремлялся на фигуру, которая была подписана – путешествие. Я даже коучу сказала: «Странно, почему мне вообще в голову пришло какое-то путешествие? Я хоть и устала, но понимаю, что сейчас не до отдыха».

Настолько гармонично в этой работе были «переплетены» между собой все задачи, что в конце сессии, глядя на свой рисунок, я сказала: «Ведь всё логично, решение одной задачи приводит к решению всех остальных». И через неделю мы узнаем, что у наших друзей появилась возможность сдать нам свою дачу.

Меня интересовал один вопрос: есть ли там интернет? Когда я узнала, что его нет, то сначала расстроилась, но потом вспомнила, ведь я же рисовала путешествие для того, чтобы перезагрузиться. А если бы на даче был интернет, то это уже не перезагрузка.

Это маленькое путешествие я вспоминаю с улыбкой. Мы успели отдохнуть, набраться сил и были готовы к «новым свершениям». Это место стало для нас «местом силы», которое наполнило меня и мою семью. И это было так вовремя.

А вот и вторая история...

Это лето у нас получилось очень активным. Мы распланировали свои каникулы так, чтобы не скучать и не сидеть дома. «Путешествие» на дачу – это был завершающий этап нашего отдыха. Больше никаких перемещений мы не планировали.

Я продолжала быть в роли теплого клиента. И вот, очередной раз, но уже с другим коучем, я рисую свой любимый алгоритм «Многозадачность». И, как всегда, дело не обходится без фигуры – путешествие. Здесь абсолютно точно было понятно,

что в этот раз мы ни в какое путешествие уже не отправимся. У мужа в течение всего отпуска была подработка. И вот, за неделю до выхода на основную работу, он вдруг говорит: «А давай полетим на 5 дней в Калининград?» Я сначала думала, что он шутит. Но нет... Обычно, если мы планировали поездку на море, покупали билеты в марте – это самое позднее. Но так, чтобы за один день до вылета... Всё получилось настолько оперативно и слаженно, как никогда. За сутки до вылета мы купили билеты, забронировали квартиру и собрали чемоданы. Дети были в восторге, когда узнали, что мы летим на море.

Поездка была просто замечательная. Я всё время вспоминала свой любимый алгоритм «Многозадачность» и понимала, что «это работает». Рассказала мужу о том, что это я нарисовала нашу поездку на море, он согласился и сказал: «Тогда рисуй дальше. Результат мне нравится».

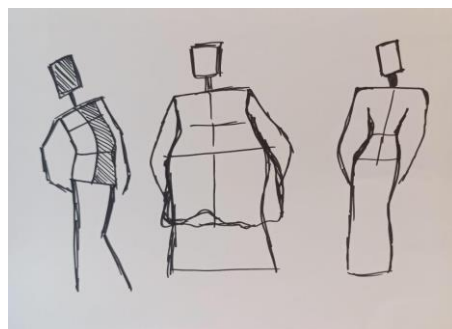
НейроСкетчинг

«Наша задача состоит в том, чтобы поработать над композицией, над штрихом, над пересечением плоскостей, над формированием фигур над проявлением объёма и оптических иллюзий. С помощью скетчинга мы делаем свободную копию, показывая самые важные элементы, и за счет скорости стараясь переломить страх перед линией».

П. М. Пискарёв

Этот модуль запомнится мне надолго...

Всё началось с моего сопротивления. Я не могла понять, зачем мне нужен этот НейроСкетчинг, я же пришла не в художественную школу. Было осознание того, что я совершенно не умею рисовать. Всегда по-хорошему завидовала тем, кто может на холсте изобразить свой замысел, свою идею. Но это был не мой вариант. Максимум, что я могла нарисовать – это домик и цветочки.



Когда начался этап быстрого рисования картинок на одну тему, было ощущение того, что я «свернулась в клубок». «Я не умею рисовать, это не моё», – всё время крутилось у меня в голове. Поскольку я понимала, что без этого модуля я не смогу двигаться дальше, другого варианта не было,



я сидела и «воевала» сама с собой. Удивительно то, что с каждой картинкой я постепенно расслаблялась и забывала про своего «внутреннего критика». Правая рука освободилась, и я дала «маркеру порисовать».

К моему удивлению, получилось очень даже неплохо. В голове промелькнуло: «Человек даже не подозревает, как много способностей заложено в нём. Мы сами придумываем для себя какие-то ограничения, а потом всю жизнь боремся с ними».

После быстрого рисования картинок я успокоилась. А дальше всё пошло как по маслу. Каждая работа была заряжена по-особому.

Нейрографирование местности

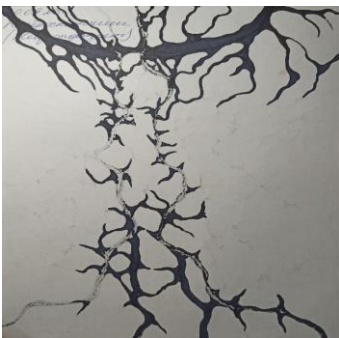
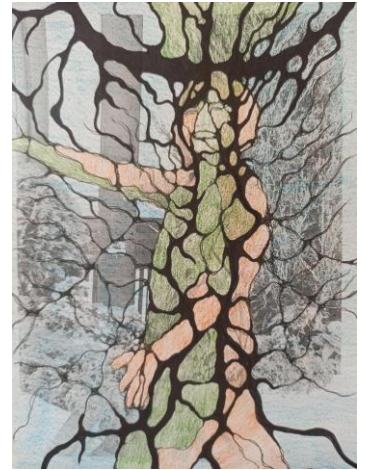
Я очень люблю путешествовать. Для меня важна смена обстановки. Любая поездка – это наполнение моего ресурса, это «глоток свежего воздуха». Я понимала, что в ближайшее время не будет возможности посетить это место. Но с НейроГрафикой возможно всё...

Долго не раздумывая, распечатала фотографию, которую мы сделали во время отдыха в Болгарии (Санта Марина). Это не просто море. Это место, которое переносит тебя «в другое измерение». Спокойствие, тишина, солнце, море и песок. Когда я начала работать с этим изображением, было ощущение того, что я нахожусь именно там, как будто я «вживаюсь» в образ этой местности. Она становится для меня родной и близкой. Она наполняет и расширяет меня. На мгновение я даже почувствовала запах моря. Это незабываемые ощущения. Появилась вера в то, что это место «ждёт» меня и мы обязательно встретимся.

А НейроПортрет – это отдельная история. Когда я увидела этот алгоритм, сразу поняла, что эту работу я делать не буду. Включилось сильнейшее сопротивление. Я могла нейрографировать что угодно, кого угодно, но только не себя. Целую неделю я ходила вокруг да около. Потом решила распечатать свою фотографию и начала потихоньку вносить нейрографические линии. Сначала я нейрографировала всё, кроме лица. Сама от себя не ожидала, но меня так затянул этот процесс, что не могла остановиться. Я всё время добавляла линии, наблюдала за собой, и думала – на сколько меня хватит? Я постепенно «подбиралась» к лицу. Моя задача была следующей – я хотела сохранить выражение своего лица. В то же время старалась не переборщить с нейрографическими линиями. В процессе рисования было ощущение того, что я наполняюсь, как сосуд.

По сей день, когда я смотрю на эту работу, чувствую поток и расширение. Каждый раз появляется потребность в глубоком и осознанном дыхании. Одного моего взгляда на эту работу хватает для того, чтобы наполнить свои внутренние резервуары энергией.

Фигура фиксации в этой работе – полукруг над головой. Он безразмерный. Это что-то свыше, что помогает и поддерживает меня. Это Вселенная, которой я доверяю.



А когда, совершенно случайно, я перевернула свой портрет, то увидела на обратной стороне НейроДрево. Таким образом пропечатались маркеры.

Линии поля – это корневая система. Я – это НейроДрево, а фигура фиксации – это крона. И такие чудеса бывают...

Социальные страты

«Нейрографика – это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом».

П. М. Пискарёв

Я готовилась к оформлению диплома и предложила своей знакомой порисовать социальные страты. Она с удовольствием согласилась. Всё было замечательно, мы рисовали, обсуждали рефлексии. Я обратила внимание на то, что она рисует очень много кругов (событий).

- Как ты думаешь, такое количество событий – это для тебя нормально?
- Ты знаешь, моя рука не может остановиться, мне всё время хочется рисовать круги.
- Ты в праве рисовать круги до ощущения достаточности.

Мы созвонились с ней примерно через два месяца после нашего рисования, узнать, как дела, что новенького. И первым делом она сказала мне: «Ты помнишь, как много кругов я нарисовала в Социальных стратах? Эти два месяца были очень насыщенные. Я сразу вспомнила нашу с тобой

последнюю встречу. Было ощущение того, что все события происходят по расписанию и без накладок. Я справилась».

Мои мечты

«Превратите жизнь в искусство и смелее идите к тому, чтобы стать Художником (с большой буквы), материалом творчества которого является собственное реальное бытие».

П. М. Пискарев

Я до сих пор не могу поверить в то, что в моей жизни появилась НейроГрафика. Это всё произошло так быстро и стремительно, я вдруг оказалась среди творческих рисующих людей. Это совершенно другой мир, другая атмосфера. Как ценно находиться в одном поле, которое помогает и поддерживает тебя. Это постоянное развитие и движение вперёд.

Очень хочу стать высококлассным Инструктором НейроГрафики и Эстетическим коучем. Чтобы я понимала и чувствовала людей, их запросы и потребности. Очень важно, когда ты можешь почувствовать человека и направить его в нужное русло. Я хочу помогать людям найти своё предназначение, свою уникальность. Дать возможность понять, что таких, как они, больше не существует. Чтобы они не обесценивали себя и научились обращать внимание даже на маленькие удачи и победы.

Каждый из нас уникален по-своему, но мы забываем об этом. Мы всё время живем с оглядкой на других, сравнивая себя с другими. Каждый человек должен знать одно: только от него самого зависит, загорится его звезда или нет. Только своим настроем, движением вперёд и желанием жить человек может поддерживать свое «внутреннее свечение».

Я «нашла себя», свой путь развития. НейроГрафика – это то, чем я хочу заниматься всегда и не переставать совершенствоваться в этом направлении.

Я знаю, что всё получится. Изменения не только возможны, они неизбежны! И только к лучшему!

[Ссылка на дипломную работу Буря Елены в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мой новый навык.



Тема: Мое становление.

