



2023 год

Автор:

Бухмиллер Алёна

Супервизор:

Вольф Елена

Тема:

Инструктор Нейрографики 2023

Оглавление

Бухмиллер Алёна	2
Инструктор Нейрографики 2023	2
Мой путь инструктора Нейрографики 2023 года	2
Мой личный пример	7
Назначение техники	9
Выводы о технике	9
Выводы о моём происхождении курса	10
Благодарности.....	10
Работы.....	11

Мой путь инструктора Нейрографики 2023 года

Моя история инструктора Нейрографики началась, с весьма сложного для меня периода в жизни. Два года назад моему сыну поставили диагноз аутизм, для меня это было сильным ударом, в растерянности я бегала от специалиста к специалисту, пробовала всё, что могло помочь, и даже не заметила, как выгорела. Тогда я решила для себя, что мне нужно хобби, что-то для себя, что поможет мне отвлечься и сосредоточиться. В журнале я наткнулась на Нейрографику, меня впечатлило, и я нашла в интернете институт.



Очень скоро я приняла решение стать инструктором. Сначала я воспринимала Нейрографику как хобби и хотела рисовать только для себя, думала, это будет отвлекать меня от моих забот. Потом я раз за разом рисовала волнующие меня темы, где-то мне помогало найти баланс, где-то прописать план действий, а где-то посмотреть на тему под другим углом. Очень быстро этот инструмент стал для меня неотъемлемым при планировании и организации моих дел. Но самое главное для меня – я почувствовала себя частью интересного сообщества, где люди не боятся выделяться, где очень внимательно относятся к чувствам других и поддерживают, где нет политики и совсем не важно откуда ты. Я почувствовала себя как дома, я перестала бояться своих интересов, наоборот, я получила подкрепление, что я Ок.

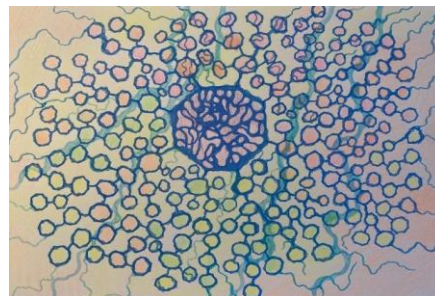
Конечно, нужно заметить, были и моменты сопротивления, точки смерти, так сказать, когда хотелось всё бросить, не понимала, как смогу это вообще применять, не хотелось писать диплом. Всё казалось сложным. Казалось, не могу разобраться с алгоритмами, их слишком много.

Но настоящим вызовом для меня стал коучинг, ведь нужно было искать клиентов, ведь это было для меня выходом из зоны комфорта, было страшно даже, а вдруг я не справлюсь. Предлагала знакомым порисовать, кто-то сразу говорил, что не умеет рисовать, кто-то, что нет времени, было чувство, будто я навязываюсь к людям. Меня поддерживал мой муж, видел, что мне нужна была поддержка и рисовал, давал советы, был рядом.

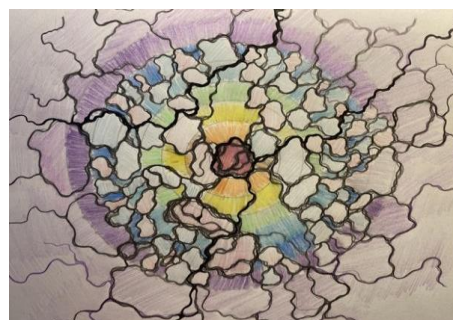
Мне очень повезло, когда появилась моя первая клиентка, она была тёплой, такой же, как и я студенткой курса. Мы быстро нашли общий язык.

Обмен опытом получился на вес золота, ушёл страх, я поняла, что с каждой сессией становлюсь профессиональнее. Потом я стала предлагать своим знакомым и друзьям порисовать, стала рассказывать про метод, про эффекты. В основном мои знакомые ничего не знали про Нейрографику, все интересовались, но говорили, что, мол, всё это здорово, но мы же не художники. Как же приятно было для меня доказывать им, что они же могут видеть, как взрослые люди рисуют с удовольствием, делятся. Но и этого мне стало мало, и я прорисовала, как я работаю с абсолютно незнакомыми людьми, и мне стали писать знакомые моих знакомых.

Для меня это был вызов, мне было страшно, а вдруг не заинтересую, а вдруг дети будут плохо себя вести, и ещё миллион таких вот «вдруг» звучали у меня в голове. Я снова прорисовывала, подготавливалась и бралась. Мне начало нравиться, мне стало интересно. Люди стали рассказывать мне о своих мечтах и страхах, моё одиночество будто вообще не существовало. В начале курса я нарисовала пару работ на темы, связанные с моим окружением, и вот моё окружение расширилось, я стала общаться с людьми из разных стран, мой уровень знания русского языка вырос, мне так приятно, когда люди удивляются, что я не носитель. Раньше я и подумать не могла, что смогу применять русский язык так много и что смогу учиться на нём, у меня не было практики писать по-русски, но благодаря современным корректорам, это оказалось совершенно не сложно.

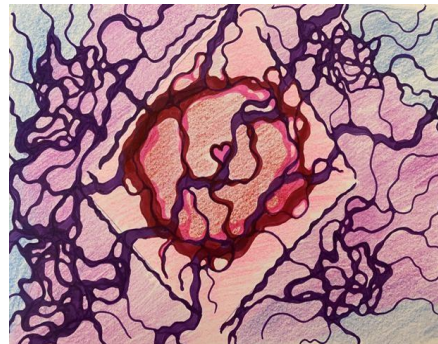


Поскольку самым важным проектом для меня всегда была и остается семья, основной моей задачей является помочь моему сыну. За этот год получилось попробовать терапии, о которых мы долго думали, но так и не решались, найти хороших специалистов, сформировать команду. Я решила учиться на терапевта, в январе 2024 года начну осваивать технологию Нейрофитбэк.



Мой сын стал осознаннее меня слушать, пытается больше коммуницировать, да, такой речи, как у здоровых детей, пока не развито, но мы работаем над этим. Я стала учиться слышать моих детей, мы стали ближе, и я своим примером показываю, как я создаю своё окружение. Мой муж увидел, что я стала меняться, сначала его это пугало, ведь у меня стало меньше времени, но потом он понял, мне это помогает, стать открытой к людям, выйти из того состояния, в которое я сама себя когда-то загнала. Я

нашла много друзей, у которых такие же дети, как у меня. Мне дало это колоссальный опыт и поддержку, я поняла, что я нормальная, мне нечего стесняться, что с этим можно справиться. Я познакомилась со взрослыми людьми, у которых есть диагноз аутизм, все они очень разносторонние и очень интересные люди, это поменяло мои представления.



Благодаря Нейрографики и эстетическому дневнику, я проработала для себя тему принятия себя. Мною было нарисовано более 40 работ на тему «Принятие моего тела», и тех изменений, которые с ним произошли.

Я решила, что не буду делать операции для коррекции, ведь это был вопрос, скорее, внутренней борьбы, которая шла внутри меня. Я хотела научиться принимать себя и ценить здоровье, а не печалиться, что не соответствую чьим-то придуманным стандартам красоты. Этот вывод дался мне сложнее всего, но я продолжала рисовать, продолжала верить, что я – это не только шрам и не только какое-то мнение обо мне. Я стала по-новому выстраивать ценности у меня в голове, делать акцент на здоровье, на ощущениях, на том, что именно для меня важно. И в какой-то момент, рисуя, я поняла, что тема меня больше не интересует, что я пишу очень мало слов за 2 минуты, что боли нет, что я хочу думать о том, как прокачать свои возможности, что спорт мне в радость, что я не хочу искать косметологов и решать эстетические вопросы, я хочу проводить время с семьей, и они ни в чём не виноваты. Что этот опыт был нужен, что теперь я могу помогать другим женщинам увидеть свою красоту и уникальность. Как только эта мысль появилась во мне, ко мне пришла подруга с теми же проблемами, мы начали с ней рисовать. Я вижу сейчас со стороны, как она проходит те же этапы, но я очень надеюсь, что Нейрографика поможет и ей.

Работа над дипломом позволила мне углубиться в Нейрографику ещё глубже, я хотела понимать то, о чем рисую и пишу. Я пересматривала множество раз видеоуроки и каждый раз схватывала что-то новое, что-то, что в первый раз я прослушивала, но, не имея опыта, не понимала. До меня стало доходить, какие основы у метода. Мой уровень рисования именно во время работы над дипломом стал значительно выше, мне приятно смотреть на мои рисунки, они меня вдохновляют, я стала больше экспериментировать с материалами и фактурами, делаю коллажи из своих работ.

Мой муж вдохновил меня на идею для авторской техники, и этой идеей мне хотелось бы поделиться.

Я часто наблюдала за тем, как мой муж играет в шахматы, с каким интересом он обдумывает ходы и как-то я спросила, не мог бы он мне показать, как ходят фигуры и какие правила игры. Он с большим удовольствием и радостью стал объяснять мне что к чему, дойдя в своём рассказе до королевы, произвёл на меня огромное впечатление. У меня будто инсайт в голове случился, что дама ходит везде и во все направления, именно дама является самой сильной шахматной фигурой. Для себя я подумала, что это вполне логично, ведь мир мужчины очень структурирован и имеет чёткую иерархию, но женщина живёт по своим правилам. Для меня, например, всегда не имело значения с мужчиной какого статуса и ранга я говорю, ведь как женщина я воспринимала всех одинаково. Дальше на меня накладывались знания о метамодерне, об идеях четырёх квадрантов, также о Числе Миллера, и о том, что возможны 8 точек направления внимания. Так появилась идея прототипа техники «Ход Королевой». Описание значения шахматной доски и шахматной королевы: суть шахматной доски.

Можно сказать, что узор шахматной доски выражает собой сложную версию креста или пересекающихся крестов, выражающих взаимозависимую природу всего Мироздания. Вот такая шахматная сетка, представленная в виде пересечений квадратов, и каждое пересечение выражает собой портал или вихрь энергии, где реальности и нереальности сливаются. И вроде бы шахматы – просто игра и выражение культуры человечества, все же они несут именно знания чередования противоположностей в Мироздании.

В давние времена люди знали свою роль в такой игре бытия, знали, что жизнь бесконечна, и что именно мировоззрение определяет, кем они будут, и какие изменения нужно внести в свою жизнь. Шестьдесят четыре клетки шахматной доски объясняют построение энергии в существующей реальности. Черное поддерживает белое, а белое поддерживает черное. И по своей сути шахматная доска есть символ противоположностей: мужское и женское, свет и тьма, инь-янь¹.

Почему шахматное поле представляет собой квадрат? Олицетворяет Землю как противопоставление кругу Небес, земное существование, статичную безупречность и совершенство, неизменность, интеграцию, четыре элемента в их статическом аспекте, божественное проявление в творении. Означает также честность, прямодушие, искренность, моральность. Означает основные стихии Земли – вода, огонь, воздух, металл.

¹ Источник: <https://nardar.ru/articles/shahmatnaya-doska-simvol-chego>

Символизирует совершенный тип замкнутого пространства в аспекте постоянства и стабильности. Символизирует трансцендентное знание. Как архетип присутствует во всех постройках. Олицетворяет талисманическое заверение в постоянстве и стабильности.

В архитектуре священного здания, храма или церкви, преобразование круга в квадрат или квадрата в круг олицетворяет трансформацию сферической формы Небес в прямоугольную форму Земли и наоборот.

Это мистический союз четырех стихий, достижение единства в возвращении к изначальной простоте восьмиугольника, посредством которого квадрат башни нередко соединяется с кругом купола, являясь серединой пути в преобразовании круга в квадрат.

В буддизме квадрат олицетворяет земной план существования. Действовать на квадрате означает конфуцианский максимум: «Не делай того, что не желал бы для себя». И круг, и квадрат являются символами дхармы, порядка вещей в космосе и в мире людей. Квадрат в основании ступы представляет собой символическую форму Земли. У пифагорейцев квадрат символизирует душу. Явно выбран не случайно этот квадрат, а не прямоугольник или круг.

Каждые четыре клетки /2 белые и 2 чёрные/ образуют в сочетании крест. Что означает крест по эзотерике? Идеологи христианской церкви сделали своей эмблемой 4-конечный крест — символ, который считался священным у всех народов Земли².

Королева – архетип, обладающий внутренней силой, невероятным достоинством, умением выстраивать личные границы. И во многом благодаря наличию этой внутренней силы и достоинства там уже нет места манипуляциям, давлению для других людей. Королева будет чувствовать себя по-королевски непоколебимо даже в напряженной ситуации.

Описание архетипа Королева, кроме таких качеств, как внутренняя сила, уверенность, обладает и другими: гордостью, самодостаточностью. Королеве ее ресурсы помогают принимать, отстаивать свои решения, права и жизненные границы, а еще, управлять людьми, а также и собой. Кроме того, она благодаря своим ресурсам может легко озвучивать свои желания, потребности, показывать свои навыки, знания с достоинством. Королеве просто управлять событиями своей жизни. Она всегда вызывает уважение окружающих, при этом она не требует его от них. Она не унижается, не

² Источник: <https://nardar.ru/articles/shahmatnaya-doska-simvol-chego>

просит людей, просто Королева знает, что именно ей нужно и вправе ли она на это претендовать.

Одним из важных аспектов архетипа Королевы является то, что она умеет с достоинством стареть. Она принимает свой возраст, все изменения в теле, как это есть согласно природе. Королева запросто создаст гармоничный образ, привлекая своей харизмой и женственностью. Архетип Королева может иметь темное и светлое проявление. Темная требует внимания, заботы о себе от людей, которые ее окружают. Темной Королеве требуется признание, слава. Она зачастую холодна эмоционально, за что ее сравнивают со Снежной королевой из сказки. Также она может быть злой и использовать себе во благо свое влияние на людей. Темная королева не потерпит нарушение своих границ и может манипулировать людьми, давить на них.

В отличие от темной, светлая королева терпелива, знает свое место, способна создать положительный авторитет, умело его поддерживая. Обладает прекрасным чувством собственного достоинства. Ее внутренняя сила помогает справляться с эмоциями, управлять поступками, успешно выходить из кризисных ситуаций. (автор Анна Кучуна).

Данную идею о шахматной королеве и свободы её действий я предлагаю вписать в одну из рамок метамодерна, которая называется «Что?», она состоит из таких квадрантов: почему? кто? как? зачем? Набирая композицию с позиции шахматной королевы, мы знаем, что она ходит в любом направлении и может осуществлять ходы на много клеточек вперед, то есть принимать судьбоносные или стратегические решения. Для начала я предлагаю определить с позиции какой королевы клиент осуществляет ход (тёмная, светлая), какая эта фигура, сколько места занимает в центре листа. Как меняется состояние клиента, когда он находится в этой роли. Далее я предлагаю двигаться согласно квадрантам и отвечая на вопросы прорисовывать причину из-за чего мы принимаем решение, кто реализатор, как идея воплотиться в жизнь? Зачем данная идея воплощается?

Мой личный пример

Тема 1.0. «Я принимаю решение быть для моего сына терапевтом»

Слова за 2 минуты. Пишу 32 слова, думаю о том, что я готова сама создавать свою реальность. Образ моего сына и как мы проходим этапы взросления вместе. Чувства: гордости за моего сына. Тело: немного болит голова.

Композиция: я рисую в центре корону, и принимаю решения с позиции королевы. Правый верхний квадрант (вопрос почему?). Я готова сама организовать свою реальность. Принимаю решения пройти обучение новой технологии, так как устала ждать помощи со стороны. Правый нижний квадрант (вопрос кто?). Осуществить задуманное придётся мне самой. Левый нижний квадрант (вопрос как?). Договариваться буду с нашим психиатром, который может меня обучить и дать нужный компьютер в лизинг. Левый верхний квадрант (вопрос зачем?). Данная технология позволит моему сыну научиться концентрироваться долго. Расставив фигуры понимаю, что проект очень реалистичен. Образ как мой сын сидит и сам учится. Тело: немного болит голова. Чувство: радости, что эта мысль появилась.



Сопряжение. Продумываю детали поездки, думаю, как организовать финансовую часть. Образ: как доктор Фираджи учит меня работать с нейрофитбэком. Чувство: немного переживаю. Тело: усталость в глазах.

Фигура и фон. Думаю о том, как справлюсь с двумя детьми сама на протяжении процесса обучения. Чувства: волнуюсь. Образ: представляю, как все будет проходить и мои дети будут мне помогать. Тело: немного сдавлено горло.

Архетипирование. Думаю о том, как буду поддерживать дисциплину среди детей и одновременно концентрироваться на обучении. Образ: как дети спокойно играют. Тело: немного холод по телу. Чувства: приятные переживания, надежда на что это поможет моему сыну.

Линии поля. Провожу 3 – мне достаточно. Тело: чувствую энергию по телу. Мысли: этот проект может помочь моим детям выйти на новый уровень в обучении. Образ: как я занимаюсь с детьми без принуждения, им нравится. Чувства: вера, что мой сын заговорит, и это уже скоро произойдёт.

Фигура фиксации. Фиксирую фигуру в левом верхнем углу. Мысли: конечно, я не знаю какие именно эффекты я получу от нейрофитбэка, но я думаю, лучше попробовать. Образ: как мой сын со мной говорит. Чувства: я очень радуюсь и горжусь им. Тело: есть мурашки по коже.

Стилизация. Компенсирую коричневый цвет. Мысли: я стала намного быстрее действовать и моё время будто ускорилось. Чувства: большой

интерес, что принесёт мне нейрофитбэк. Тело: приятное тепло в груди. Образы: как мои дети идут в школу и могут обойтись без меня.

Тема 2.0. Прописываю 27 слов. Проработка темы дала мне осознание о том, что я справлюсь и у меня есть всё необходимое, для того чтобы быстро обучиться работы с нейрофитбэком, зато мой ребёнок сможет иметь ежедневные тренировки и мне не придётся его куда-то возить. Чувства: уверенности в правильности принятого решения. Тело: я расслаблена, есть небольшое приятное чувство в груди. Образ: я представляю как мой ребёнок идёт в школу, а я смотрю ему вслед и знаю, что он со всем справится.

Назначение техники

Я предлагаю использовать данную технику для реализации решений, связанных с принятием ответственности, прежде всего на себя. Если при работе с алгоритмом снятия ограничений мы освобождаем энергию, то тут сознательно направляем. В данном случае мы пытаемся простроить реальность как мы хотим, это своего рода вызов, если другие пути закрыты, мы ищем свою дорогу. Мы берём ответственность и принимаем решение с позиции архетипа королевы, как творцы своей жизни и реальности. Думая над данной техникой, я прорабатывала свой вопрос касательно моего сына, я искала для него эрготерапевта, который владеет техникой нейрофитбэка, к сожалению, таких терапевтов мало, я записывалась ко всем, которых находила, но пришлось ждать почти полгода. И мне так никто и не позвонил. Я решила что возьму на себя ответственность, пройду обучение и возьму в лизинг компьютер, то есть решу вопрос иначе. Я нашла нужных мне людей и договорилась, они назначили мне дату для обучения и дадут в аренду компьютер.

Выводы о технике

Данная техника помогла лично мне перевести энергию на поиск решения, почувствовать себя в позиции сильного архетипа королевы. Принять решение действовать и найти лучший вариант для реализации задуманного. Такая техника, возможно, сможет помочь людям, которые хотят действовать но вопрос в выбранном направлении не реализуется или не хватает внутренней силы сказать своё слово. Ведь кто сможет перечить королеве, у неё ход в любом направлении возможен.

Выводы о моём происхождении курса

Я очень рада, что решилась пойти на инструкторский курс, за 9 месяцев со мной произошло больше событий, чем за последние 5 лет. Я стала совершенно иначе мыслить, брать больше ответственности на себя. У меня чудесным образом гармонизировались отношения в семье и с окружающими меня людьми. Я стала принимать себя со своими недостатками, но при этом стала больше работать над собой и ценить то, что у меня уже есть. У меня появились планы на будущее и мне просто стало интереснее жить в постоянном развитии и креативности.

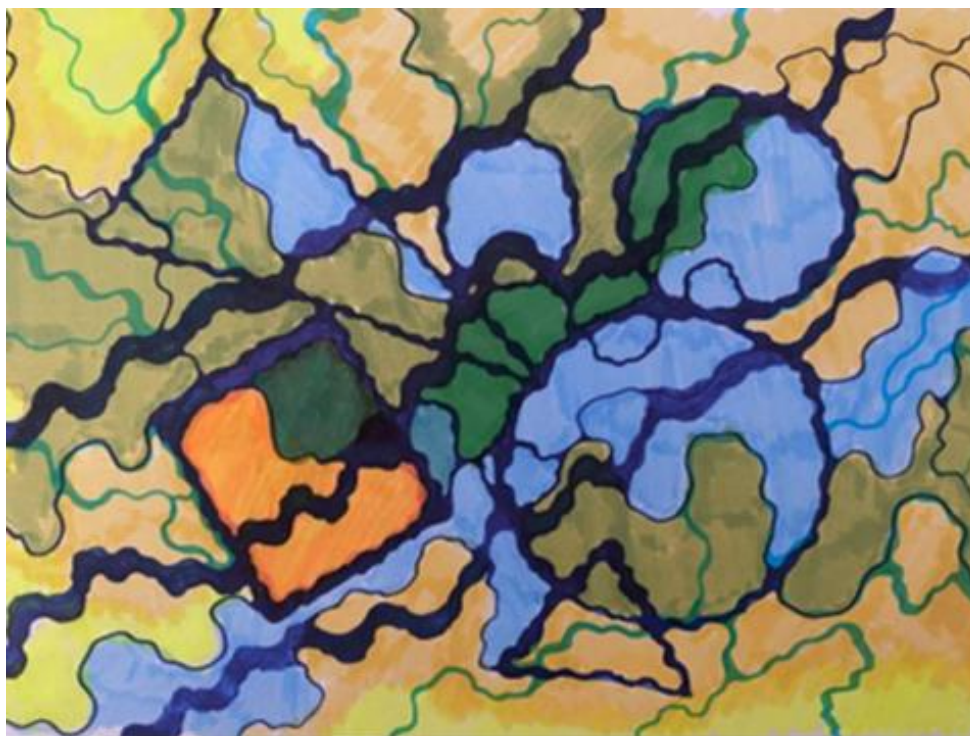
Благодарности

Хочу в первую очередь поблагодарить моего куратора, Елену Вольф, ведь она всегда мягко и аккуратно направляла меня и давала советы, как сделать лучше, направляла меня, чтоб я сама нашла ответ. В моменты прокрастинации именно мой куратор помогала мне вернуться к учёбе, всегда поддерживала и даже хвалила. Хочу поблагодарить всех преподавателей института за невероятные знания, опыт и терпение к нам, я всегда с нетерпением ждала лекций, с удовольствием впитывала информацию. Хочу поблагодарить всех супервизоров за невероятное терпение и помощь в любое время суток, за их отзывчивость и доброту. И конечно, мне очень хотелось бы поблагодарить Павла Михайловича Пискарёва за то, что он собрал прекрасную команду, мне сильно повезло получать знания у мастера. Каждая лекция была наполнена его знаниями, опытом и удивительной харизмой. Мне даже грустно думать о том, что курс подходит к концу, я точно знаю, что буду продолжать учиться в институте, потому что таких знаний и такой команды я ещё не встречала.

[Ссылка на дипломную работу Бухмиллер Алёны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Период (год) до школы.



Тема: Обучение детей.

