



2023 год

Автор:
Василенко Наталья
Супервизор:
Silova Julia
Тема:
Я и НейроГрафика

Оглавление

Василенко Наталья	2
Я и НейроГрафика	2
Тема: Я и НейроГрафика	2
Работы.....	10

Тема: Я и НейроГрафика

Мое знакомство с НейроГрафикой случилось совершенно неожиданно для меня благодаря коллеге. Однажды коллега по работе с большим интересом рассказала про мастер-класс, который посещала на днях. Именно тогда я услышала это странное слово «НейроГрафика». Это загадочное слово не покидало меня весь день.

Придя домой с работы, я тут же открыла интернет и начала свое знакомство с этим волшебным методом. И, конечно (тогда я этого еще не знала), километры нейрографических линий приведут меня туда, где я не ожидаю себя увидеть, а именно в Институт психологии творчества. Я искала информацию везде, где только можно: просматривала сайты и страницы социальных сетей разных инструкторов и любовалась работами...

После изучения всей возможной информации в интернет-ресурсах и долгого рассматривания впечатляющих своей красотой и необычностью рисунков я, не раздумывая, купила маркеры, карандаши, альбомы и нарисовала свой первый рисунок (это был АСО-1). Это был, пожалуй, один из самых сложных моих рисунков, так как я не понимала, что значит «ведем линию туда, где не ожидаем ее увидеть» (мы ведь сами ее ведем! и почему вдруг она оказывается не там?!).

Долгие скругления совершенно измотали меня тогда (если бы кто-то мне сказал, что это будет один из самых быстро выполняемых мной пунктов базового алгоритма спустя год, я бы ни за что не поверила). Непонятное слово «архетипирование» (это слово меня тогда совершенно заворожило своей красотой звучания, слово «архетипы», конечно, было на слуху, но я тогда не уловила связь между ними). Я не обладала талантом художника, мой максимум – это дерево и солнце над ним (да и детские раскраски мне давались с трудом тоже, потому что я никогда не любила рисовать и раскрашивать (мне тогда так казалось)). В общем, пункт с красивым названием оказался самым бесячим.

Линии поля... Это было самым сложным – понять и принять... Так как в тот момент у меня был сложный период, период переосмысления и принятия того, что как прежде я жить не хочу, а как по-новому – пока не знаю. Мне казалось, что у меня нет поддержки и ее неоткуда ждать. И тут пятый пункт базового алгоритма – линии поля, Божественные линии, линии поддержки... Это то, что мне было просто необходимо в тот момент, я сразу почувствовала, что безвыходных ситуаций не бывает и место чудесам есть в

нашей жизни. Свои первые линии поля я рисовала с придыханием и ощущением чуда.

Фигура фиксации – этот пункт мне сразу стал понятен (так как я привыкла мыслить рационально и максимально четко, годы работы на руководящей должности сделали свое дело). Фиксация! Фиксация так фиксация! Фиксируем решение!

Пункта «стилизация» тогда не было. Поэтому переходим к теме 2.0. – и... пауза... Зачем тема 2.0? Почему темы 1 недостаточно? К чему такие сложности? В конце рисунка осталось много вопросов к методу. И я решила, что обязательно разберусь и выясню все.

Конечно, разглядывая сейчас тот самый первый рисунок, я вижу много ошибок: выброс почти не растворен, линий в фон можно было бы и больше, скругления надо было делать более плавные и не такие острые, архетипирование более поточнее, а не как мозайка (это во мне говорит инструктор-стажер сейчас, я ведь делала уже интервизии коллег для реферата и стаж более двух лет рисования НейроГрафики). А вот линии поля и фигура фиксации тогда получились соответственно всем требованиям (надо же и похвалить себя за выполненную первую работу).

Но в тот момент мой первый рисунок мне казался чем-то необычным и нереально красивым. Я влюбилась в метод «НейроГрафика» с этого самого первого рисунка и у меня появилось чувство, что жизнь моя уже не будет прежней и я на пороге чего-то нового, интересного и значимого для меня. И я стала много рисовать, я рисовала почти каждый день, купила много курсов: про деньги (с чего-то надо начинать, подумала я, и с сразу с денег, что уж скромничать), про отношения (это всегда и всем нужно, а мне и подавно), заветные желания (оказывается, они у меня имеются). Также я стала скупать оптом всевозможные карандаши, маркеры, линеры, текстовыделители (здравствуй, шопоголизм!).

Рисовала я (кстати сказать) без ожиданий миллионов, принцев, шуб из соболей и колец с камнями в 10 карат. Я рисовала и получала удовольствие, мне было интересно ставить цели и проживать их (к их реализации я, похоже, пока не готова). Но у меня в тот момент был свой бизнес (который, к слову, не приносил ожидаемого дохода, а приносил только головные боли, бессонные ночи и стресс). И вот спустя несколько месяцев рисования вдруг у меня стала появляться мысль: а не завершить ли мне этот этап своей жизни и не попрощаться ли с бизнесом (раньше я и думать боялась о закрытии, так как было вложено много сил и времени в реализацию этого проекта, опять-

таки сотрудники, которым придется трудоустроиваться как-то и так далее. В общем, думала обо всем и обо всех кроме себя) и стать инструктором НейроГрафики. Это было в тот самый период когда стартовал курс «Инструктор Нейрографики 2022».

Целый месяц я тогда потратила на раздумья и размышления. Очень хотелось учиться, но боялась, что не смогу достаточно времени уделять учебе благодаря моей загруженности на работе (хотя я уже все чаще работала дистанционно из дома, но все же хочу развеять мысли людей, кто думает, что работа из дома – это безделье, это не так). Тогда я смотрела на инструкторов и на тех, кто учится на этом курсе, как на небожителей (чего греха таить, я и сейчас так продолжаю думать). Я вспомнила, что рисовала много рисунков касаясь денег и самореализации. Вот, пожалуйста, возможность самореализации. Но я решила, что это все не для меня пока, наверное, что-то наваяло (я не стала принимать решения сгоряча, может, полнолуние или просто я устала и отчаянно хочу поменять как можно скорее прежний уклад жизни). Продолжу рисовать. Сменю тему. Порисую отношения мечты, принца на белом коне и все атрибуты долгой и счастливой жизни. Рисую и возвращаюсь всегда к самореализации (к тому времени я усвоила все пункты базового алгоритма и уже знаю, что такое тема 2.0) и к огромному желанию сменить род деятельности. Точнее, сначала как следует отдохнуть, выспаться, не подпрыгивать от каждого сообщения.

В общем, на курс «Инструктор НейроГрафики и эстетический коуч 2022» я не попала, так как была полна сомнений и неуверенности. Но я рисовала при каждом удобном случае на разные темы (их стало больше, к принцам на белых конях и миллионам добавились такие темы, как уверенность, проявленность, гармония и т.д.). Я стала много думать о внутреннем мире и о своей наполненности.

Так я рисовала почти год, и вот однажды проснулась утром и поняла, что настал час икс. Всё! Пора прощаться с отжившим себя и начинать новую счастливую жизнь.

К всеобщему удивлению, я объявила о своем решении (конечно, это было тяжело, хоть я и прощалась с прошлым, но все же и с периодом моей жизни, где было и много хорошего тоже). Сказать, что я почувствовала облегчение и свободу, – это не сказать ничего. Я завершила все бумажные дела, сдала все отчеты и легла спать на две недели (даже умудрилась проспять Новый год, бой курантов, гостей и поздравления). Проснувшись, первое, о чем я подумала: а что там в Институте психологии творчества с набором на инструкторский курс? Написала кураторам и сразу внесла оплату

(решила подарить себе подарок на день рождения такой).

Ура! Я там, где мечтала оказаться. Хотя, конечно, было очень волнительно (ведь, несмотря на целый год рисования, мне все еще кажется, что я по-прежнему не умею рисовать, ну и вообще – справлюсь ли я? Опять эти вечные сомнения в себе...).

И так начался новый этап моей жизни с НейроГрафикой.

Оказавшись на курсе, конечно, мне не все было понятно (так как с техникой и обучающими платформами и вообще с научно-техническим прогрессом я не всегда дружна), но во всем разобралась (хоть и не без стресса). Обучение на курсе среди такого большого количества рисующих студентов, конечно, для меня стало чем-то невероятным. Столько красивых рисунков и такое количество увлеченных любимым делом людей я не видела никогда. Я попала в ту атмосферу, о которой когда-то и мечтать не могла (возвращаемся к тому, что ведем нейрографическую линию туда, где не ожидаем увидеть). Пока ожидала начала курса – продолжала рисовать, сопротивления не было, по-прежнему рисование давалось мне легко и радостно. Когда читала в чатах, что у кого-то мощные сопротивления, я думала: ну как такое возможно? Рисуем красивые рисунки и какое-то сопротивление?! К этому времени я стала рисовать ярче, и мои работы мне стали нравиться больше (спасибо сокурсникам, чьи работы меня восхищали и вдохновляли). Карандаши и альбомы с маркерами по-прежнему скупала пачками, видимо, в них дело. Но с началом курса и мне посчастливилось познать все прелести сопротивления (работы теперь нет, и оправдывать свое несделанное домашнее задание нечем); даже все варианты АСО и АВН, которые я очень люблю, так как это мои помощники во всех спорных моментах, в состоянии обиды, злости, любого негатива, сомнений (этих алгоритмов за год до начала курса я нарисовала очень много) – мне совсем расхотелось рисовать.

Ну, здравствуй, сопротивление! Говорят, что надо радоваться, когда ты появляешься! Сказать, что я рада, не могу, но, значит, так надо. Конечно, очень помогала поддержка кураторов (которые писали в чатах, что это норма, мол, радуйтесь) и других студентов, кому тоже досталось эмоций от сопротивления и кто, так же как я, боролся с ним.

Курс я начала с темы «Учеба» (решила взять общую тему и не конкретизировать, какая учеба, так как я еще учусь на факультете психологии в другом институте), в надежде хоть как-то собраться и силой мысли или еще какой-нибудь силой заставить себя учить то, о чем я мечтала

и к чему долго шла (во всем виновато сопротивление конечно же). Сопротивление периодически капитулировало, потому что я решила наперекор ему рисовать. Постепенно моя тема поменялась. Стали появляться темы про уверенность, проявленность, про диплом инструктора НейроГрафики, про отношения, также рисовала планы на месяц (спасибо Павлу Михайловичу за это потрясающую новую для меня практику, как, впрочем, и за все остальные).

Больше остальных тем меня стала волновать тема моей уверенности (я не самый уверенный человек в мире, тем более когда дело касается нового для меня рода деятельности). И, рисуя эту тему кейсом, я вдруг поняла, что я сама себя ограничиваю, что я пришла учиться и получать просто колоссальную базу знаний (кстати когда я шла на курс «Инструктора НейроГрафики», я не предполагала объемы знаний и глубину метода, поэтому когда мне говорят: «Ой, ну что там учиться, подумаешь, линии, фигуры...», я не стесняюсь рекомендую людям разобраться поглубже в методе) и после окончания курса у меня будет много инструментов для работы и для своей уверенности (с каждым новым уроком и с каждой новой супервизией я понимала это все отчетливее и яснее).

Про супервизии хочется упомянуть отдельно. Надо сказать, что их я ждала с нетерпением и любопытством всегда... Ожидая самой первой супервизии, я очень волновалась, так как не знала как это проходит, а вдруг я что-то не то сделала и мою работу не примут (О, ужас, как же уживутся тогда со мной мой синдром отличницы и перфекционист!? А если убегут от меня? Что я тогда буду делать? Столько лет со мной живут, непривычно без них...). Но каждая супервизия стала для меня открытием и осознанием (все в разной степени, но все же). На некоторые темы и работы я взглянула под другим углом. Именно после некоторых супервизий у меня появились совершенно неожиданные инсайты. Какие-то темы я увидела под иным углом и то, что считала ограничением, стало моими ресурсами, то, что казалось непонятным, вдруг стало понятно и просто (в общем, тут про дифирамбы супервизорам).

До «НейроКомпозиции» я добралась почти с удовольствием и радостью. Тут я уже осмелела, и мне захотелось уже как-то сократить время осознаний и реализации тем, и я получила огромное удовольствие, планируя на последующий месяц, наполняя рисунки событиями и смыслами, придавая им нужной настрой и необходимые состояния. Здесь мне захотелось больше рисовать про проявленность и внутреннюю свободу. Я с большим удовольствием могла рисовать по два рисунка в день, я стала наполняться от работ энергией (мне, кстати, нравится буквально каждая моя работа).

Когда добавился блок «НейроКолор», он, конечно, мне добавил тревожности, так как я совсем не знакома с У-СИН и с другими философиями, да и значением цвета я никогда не интересовалась. Пришлось прослушать по два раза каждый урок, прежде чем начать понимать, о чем идет речь и как взаимодействуют элементы. Я даже приобрела книгу по концепции У-СИН (в общем, подошла ответственно к учебе). Но, вникнув в суть У-СИН и значения цветов, мне захотелось их использовать во всех работах, смешивать, переплетать, переходить из одного элемента в другой. Начиная работать с цветом, я теряла счет времени. Добавилась тема финансов кейсом, к ней мне сложно было подойти ранее.

Во время блока «НейроСкетчинг» мне пришлось изрядно понервничать, так как опять сопротивление. Но мы же радуемся ему (я помню), вот я радовалась и выпала из учебы на месяц, так как никак не могла подступить к нейрографированию себя. Как только брала в руки заготовку для этой работы – появлялись срочные, важные и неотложные дела (ну и поводы я искала, чтобы не начинать эту работу, если честно). Но я и в этот раз одержала победу над сопротивлением: определила конкретный день рисования (но была надежда избежать, надежда есть всегда, без нее никуда), собралась с мыслями, с духом, с силой и быстро начала работу. И совершенно неожиданно для меня – мне понравилось нейрографирование своей фотографии. Я даже почувствовала прилив энергии и получила очередной инсайт в виде места желаемого отдыха. Тему путешествий добавила в кейс. А нейрографирование местности уже рисовала без каких-либо сопротивлений (О, счастье).

В блоке «НейроСкетчинг» я осмелела до такой степени, что решила прорисовать и дом мечты (чего раньше даже в помыслах не имела, а тут рисовать решила). И тоже очень понравилось нейрографировать объект, представлять, какой он, этот самый дом мечты. И тут меня тоже посетило много инсайтов: я поняла, где я хочу жить, какой должен быть дом (в общем, даже все мелочи в интерьере я учла). Ну и быстрое рисование картин тоже меня очень впечатлило. Я рисовала за Павлом Михайловичем, стараясь не отставать по времени, ведь преподаватель сказал, что надо учиться быстро рисовать. Надо – так надо! Рисую!

Далее «НейроСинтез»... Смелость моя набирает обороты с каждым блоком (что вообще неожиданно для меня, но, как известно, аппетит появляется во время еды). И я решила, что пора брать тему увеличения дохода. Вот тут нет никаких сопротивлений, сплошное удовольствие от работ. Вообще, мне кажется, что «НейроСинтез» – моя любовь, мой самый любимый блок из курса. Но я так думаю во время каждого блока обучения, и

с каждым новым блоком моя любовь увеличивается. Интересные инсайты. Надо записать или запомнить.

Начиная с этого блока мои рисунки изменились: они стали ярче, и в них стало больше линий, а линии стали менее плавными. Наконец-то я стала использовать разную частоту волн в своих работах. И меня это удивляет и радует одновременно, так как изменения идут (инсайт!). Мне захотелось большей активности в жизни и больше коммуникаций. Также я обнаружила в себе роли, которые я не использовала давным-давно. А о существовании некоторых я вообще не знала, какие-то роли мне захотелось использовать чаще, а какие-то отложить в долгий ящик (пускай отдохнут и подождут своего времени). И это стало для меня большим открытием и временем переосмысления (надо сказать, приятным периодом, сопротивления-то нет пока). Я на удивление быстро нарисовала все работы для презентации. А заодно и дополнительные работы, не для супервизий. «НейроСкетчинг», видимо, сыграл свою роль (спасибо ему). Но надолго ли уснули мой перфекционизм и синдром отличницы (я и забыла совсем про них)?! После выполнения работ я тут же приступила к вживанию в роли: неожиданно для себя я выкинула на свалку часть гардероба и заполнила его новой одеждой (похоже, мой шопоголизм стал распространяться не только на карандаши и маркеры), роль женщины ведь на рисунках я увеличила. И очень захотелось порадовать всех-всех близких и дорогих мне людей подарками и сюрпризами (правда, от некоторых я услышала странные вопросы: а все ли у меня в порядке?!)... Остальные роли опробую позже, а то и так много впечатлений и осознаний.

«НейроКонтакт»! Я почему-то очень ждала именно его. Сопротивления совсем нет. Но есть огромное желание рисовать и большое удовольствие от процесса (как, собственно, и от выполненных работ). Тут уже пошли темы коммуникаций и отношений. Я нарисовала мою нейро-группу и вообще разного рода взаимодействия. Но и про изобилие не забыла (а куда же без него?!). Ну и, естественно, тему своей новой профессии «Инструктор Нейрографики и эстетический коуч». Тут для меня открытием стало, что я закрываюсь от всякого рода коммуникаций (если мне кажется, что они мне не нужны). И не пользуюсь возможностями для реализации своих планов и проектов. Но меня посетил самый важный, на мой взгляд, инсайт в этом блоке учебы: мои коммуникации важны для меня. И это правда. Буду и дальше прорабатывать свои сомнения и неуверенность.

«НейроЦель»! Треугольники – моя большая любовь с самого первого треугольника (я совсем не понимаю, почему некоторые люди их боятся). Для меня это энергия, драйв, решимость, активность, движение. Могу о них

говорить и рисовать их бесконечно. Тут я решила про проявленность и финансы рисовать (они же требуют активности и движения). Каких-то грандиозных инсайтов не случилось, кроме разве что моей уверенности, которая у меня стала появляться во всем, что я делаю. А также я вспомнила, что к диплому по коучингу я даже не приступала, и у меня стала появляться паника (привет от треугольников, наверное). Но я собралась с духом и решила, что буду стараться сдать в срок презентацию, не зря же я рисовала целями тему «Дипломы инструктора НейроГрафики и эстетического коуча».

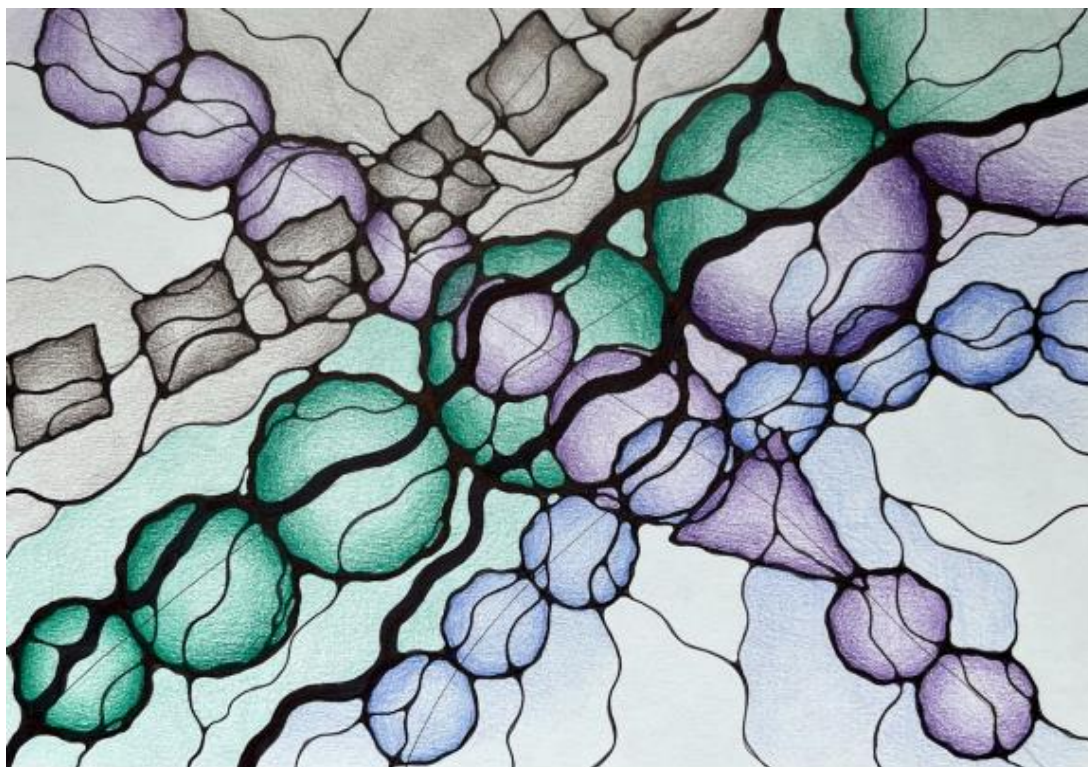
И, наконец, завершающий блок обучения – «НейроТайминг». Этот блок до его начала казался мне самым загадочным и даже мистическим. Я его ждала, но неожиданно для меня «Проект на линии времени на 10 лет» вызвал сопротивление. Было очень сложно рисовать на 10 лет вперед (и даже страшновато), так как такие далеко идущие планы я никогда не строила... Но есть домашнее задание и пустой слайд в презентации! Рисую! К концу этой работы страх ушел, и я погрузилась в планирование времени на год! Вот это мне доставило истинное наслаждение. Я с большим удовольствием рисовала месяцы, объекты, события, периоды жизни (вспомнила У-СИН). Ну и, конечно, рождение новой звезды. Для меня этот завершающий рисунок стал чем-то невероятным, открыл второе дыхание и дал уверенности, что этот курс пройден не напрасно, что он мне нужен.

Мне, конечно, во время написания эссе стало немного грустно, что обучение заканчивается, что не надо больше с нетерпением ждать супервизий, получать рекомендации от супервизоров и кураторов, читать чаты с сокурсниками, волноваться, а все ли я успеваю и все ли правильно делаю. Период обучения был для меня немного волнительным, но ярким и важным. Я получила профессию, о которой мечтала. И теперь начинается не менее интересный период – период становления и развития в профессии...

[Ссылка на дипломную работу Василенко Натальи в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Финансовая свобода.



Тема: Моя проявленность.

