

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь к себе через Нейрографику

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

П.М Пискарев

Супервизор

Анна Ремпель
16 августа 2024

Выполнила

Этери Вихлянцева
16 августа 2024

2023 год

Я всегда считала, что самопознание и развитие — это важные аспекты жизни. Когда я узнала о методе НейроГрафики, мне стало интересно, как этот подход может повлиять на мою жизнь и отношения с окружающими. Я решила пройти курс «Пользователь» и погрузиться в мир нейрографических практик. В 2019 году начался мой путь в обучении.

Курс оказался настоящим открытием. С первых занятий я почувствовала, как НейроГрафика помогает мне визуализировать мои эмоции и мысли. Этот метод сочетает в себе элементы психологии, графики и нейробиологии, что делает его уникальным. Я узнала, что рисование линий и форм может не только быть творческим процессом, но и служить инструментом для изменения мышления. Нейрографическая линия особая. Ее невозможно повторить, она максимально похожа на линию природы, а в природе ничто не повторяется.

Научные исследования показывают, что визуализация способствует активации определенных участков мозга, связанных с эмоциями и памятью. Это подтверждает эффективность НейроГрафики как метода для работы с внутренними конфликтами и стрессом. Я начала применять эти знания в своей практике, наблюдая за тем, как мои рисунки отражают внутренние переживания.

В процессе обучения я научилась использовать НейроГрафику для решения различных задач. Создавая нейрографические рисунки, я могла прояснить свои цели, выявить страхи и сомнения, а также находить пути их преодоления. Например, когда я столкнулась с трудностями в общении с близкими, я нарисовала ситуацию и визуализировала наши эмоции. Это помогло мне понять, что за конфликтом стоит недопонимание и страх быть не услышанной.

Также я обратила внимание на то, как НейроГрафика способствует развитию креативности. Научные исследования подтверждают, что творческая деятельность активирует правое полушарие мозга, отвечающее за интуицию и эмоциональное восприятие. Работая с нейрографическими формами, я стала более открытой к новым идеям и решениям.

По мере прохождения курса я заметила значительные изменения в своем внутреннем состоянии и отношениях с окружающими. НейроГрафика помогла мне лучше понять себя и научиться выражать свои чувства. Я стала более уверенной в общении с близкими, что положительно сказалось на наших отношениях.

Курс «Пользователь» открыл для меня новые горизонты самопознания и самовыражения. Я поняла, что НейроГрафика — это не просто метод рисования; это мощный инструмент для трансформации мышления и улучшения качества жизни.

Когда я впервые познакомилась с НейроГрафикой, не подозревала, что она станет ключом к улучшению моих отношений с близкими. В повседневной жизни часто возникали конфликты и недопонимания, и я искала способ гармонизировать атмосферу в нашей семье.

Начав практиковать НейроГрафику, я поняла, насколько важно осознавать свои эмоции и потребности. Создавая нейрографические рисунки, я стала лучше понимать свои чувства, что помогло мне более открыто общаться с мужем. Я научилась выражать свои мысли и переживания, а не держать их в себе.

Работая с НейроГрафикой, я научилась активному слушанию. Это позволило мне более внимательно относиться к словам мужа и детей, замечать их потребности и переживания. Я стала задавать больше вопросов и проявлять интерес к их мыслям, что укрепило наши связи.

Я предложила мужу и детям попробовать НейроГрафику вместе. Создание рисунков стало для нас не только увлекательным занятием, но и способом выразить свои чувства. Мы проводили время вместе, обсуждая наши работы и делась впечатлениями, что сблизило нас.

Когда возникали разногласия, я стала использовать НейроГрафику как инструмент для визуализации наших проблем. Рисуя ситуацию, мы могли наглядно увидеть, что каждый из нас чувствует и как можно найти компромисс. Это помогло нам избежать многих конфликтов и находить решения быстрее.

НейроГрафика научила меня фокусироваться на позитивных моментах в отношениях. Я начала создавать рисунки, отражающие наши счастливые моменты, что помогло нам вспомнить о том, что нас объединяет, а не разделяет.

Сегодня мои отношения с мужем и детьми стали гораздо крепче благодаря НейроГрафике. Я научилась лучше понимать себя и своих близких, а также находить общий язык в сложных ситуациях. Этот путь самопознания и творчества стал основой нашей семейной гармонии, и я уверена, что продолжу использовать НейроГрафику как инструмент для дальнейшего развития наших отношений.

В 2021 году я сделала шаг, который навсегда изменил мою жизнь. Я, парикмахер по профессии, всегда мечтала открыть свою студию красоты в Сочи. Эта мечта казалась мне далекой и недостижимой, пока я не познакомилась с Нейрографикой. Этот метод стал для меня не просто инструментом для творчества, но и настоящим путеводителем на пути к осуществлению моих желаний.

Мое знакомство с Нейрографикой началось в 2019 году, когда я впервые услышала о ней от своих коллег. Я была поражена тем, как простые линии и формы могут помочь разобраться в своих чувствах и переживаниях. Вдохновленная этим методом, я начала изучать его глубже. Каждое занятие стало для меня не только возможностью выразить себя, но и способом понять, что действительно важно для меня.

С помощью Нейрографики я начала визуализировать свои мечты. Я рисовала свой идеальный салон, представляла, как он будет выглядеть, какие эмоции будут испытывать клиенты, когда переступят его порог. Этот процесс оказался невероятно интересным. Я поняла, что все ограничения, которые я сама себе ставила, были лишь иллюзиями.

Я узнала о последних исследованиях в области Нейрографики. Ученые подтвердили, что этот метод действительно помогает активировать участки мозга, отвечающие за творчество и эмоциональное состояние. Это открытие вдохновило меня еще больше. Я поняла, что Нейрографика — это не просто искусство, а мощный инструмент для трансформации жизни. Это метод сопровождения проектов.

Используя нейрографические техники, я смогла проработать свои страхи и сомнения относительно открытия студии. Я визуализировала каждый шаг: от поиска помещения до создания уютной атмосферы для клиентов. Этот процесс помог мне наладить внутренний диалог с собой и укрепить уверенность в своих силах.

15 июля 2021 года моя мечта стала реальностью — я открыла свою студию красоты "Сияние Сочи". Это было невероятное ощущение — видеть, как все мои идеи и визуализации воплощаются в жизнь. Каждый день я встречаюсь с клиентами, которые приходят не только за стрижкой или укладкой, но и за атмосферой тепла и заботы.

Нейрографика продолжает сопровождать меня в этом путешествии. Я использую ее не только для личного развития, но и в работе со своими

клиентами. Мои клиенты уговорили меня, чтобы я училась дальше и могла проводить для них мастер-классы для них.

Сегодня я с гордостью смотрю на свой путь в Нейрографике и на то, как он изменил мою жизнь. Этот метод стал для меня источником вдохновения и силы. Я уверена, что впереди меня ждут новые открытия и возможности. Нейрографика научила меня верить в себя и следовать своим мечтам, и я готова делиться этой мудростью с каждым, кто готов открыть свое сердце для творчества и самопознания.

Каждый новый день в моей студии "Сияние Сочи"— это возможность создавать красоту и помогать другим находить свой путь к счастью. Я благодарна судьбе за то, что нашла Нейрографику и открыла свою мечту в самом сердце Сочи.



В 2022 году я завершила обучение и получила диплом специалиста в области нейрографики — уникального метода, который сочетает в себе элементы психологии и искусства. Этот опыт стал для меня не просто новым этапом в карьере, но и настоящим открытием, которое изменило моё восприятие как себя, так и окружающего мира.

С тех пор я провела множество мастер-классов, где делилась с людьми этим удивительным инструментом. Нейрографика позволяет не только

выразить свои эмоции и мысли через рисунок, но и трансформировать внутренние блоки, создавая пространство для новых возможностей. Каждый мастер-класс был уникален: участники приходили с разными ожиданиями и запросами, но в итоге все уходило с ощущением легкости и вдохновения. Я наблюдала, как люди раскрываются, находят свои ответы и преодолевают преграды, используя простые линии и формы.

Одним из самых запоминающихся событий для меня стал арт-интенсив в горах Красной Поляны. Это был не просто творческий процесс, но и настоящее погружение в атмосферу единения с природой и собой. Вместе с Павлом Пискаревым мы работали на огромных форматах, что добавляло особую магию в процесс. Рисуя на больших холстах, мы ощущали свободу и безграничность, позволяя нашим чувствам и мыслям развернуться во всей красе. Это было невероятное переживание — видеть, как линии и формы оживают под нашими руками, создавая новые смыслы и образы.

Работа по методу нейрографики открыла для меня новые горизонты самовыражения и самопознания. Я поняла, что каждый из нас может стать художником своей жизни, а нейрографика — это инструмент, который помогает наладить связь с внутренним «я». Каждый штрих — это шаг к пониманию себя, к принятию своих эмоций и переживаний.

Я уверена, что нейрографика — это не просто метод рисования, а целая философия жизни. Она учит нас быть более внимательными к своим чувствам, открывать новые грани себя и находить гармонию в хаосе. Я горжусь тем, что могу делиться этой практикой с другими и наблюдать за их трансформацией. Каждый мастер-класс — это не только возможность научить чему-то новому, но и шанс самой научиться у своих учеников.

Таким образом, работа по методу нейрографики стала важной частью моей жизни, открыв передо мной двери в мир творчества и самопознания. Я с нетерпением жду новых встреч с людьми, которые готовы исследовать себя через искусство и создавать свою уникальную историю.



Работа по методу Нейрографики стала для меня не просто увлечением, а настоящей страстью и образом жизни. Этот уникальный метод, основанный на соединении творчества и психологии, открыл передо мной двери в мир самовыражения и самопознания. В 2022 году я приняла участие в одном из самых запоминающихся событий моей жизни — стрит-арте в Сочи, который стал важным этапом в моем пути как нейрографа.

Совсем недавно я ознакомилась с последними исследованиями в области Нейрографики, которые подтвердили ее влияние на эмоциональное состояние и креативность человека. Ученые отметили, что этот метод активизирует участки мозга, ответственные за творческое мышление, что делает его не только инструментом для рисования, но и мощным средством для личностной трансформации. Я сама ощутила этот эффект на себе: Нейрографика помогла мне проработать внутренние блоки и страхи, а также научила меня верить в свои мечты.

Участие в стрит-арте в Сочи стало для меня важным моментом не только в плане творчества, но и в плане единства нашего сообщества нейрографов. Мы собрались вместе, чтобы создать флаг Сочи — символ нашей любви к этому городу и нашей преданности искусству Нейрографики. Каждый из нас вложил свою душу в этот проект, рисуя линии и формы, которые отражали наши чувства и мысли о родном городе.

Когда флаг был готов, мы подняли его на горе Ахун. Это было невероятное ощущение — видеть, как наше общее творение взмывает к небу, становясь символом нашего единства и стремления к красоте. Этот момент запомнится мне на всю жизнь.

В знак благодарности за его вклад в развитие Нейрографики мы решили подарить флаг Павлу Михайловичу Пискареву. Этот жест стал для нас не просто формальностью, а выражением глубокой признательности за то, что он вдохновляет нас следовать своим путем и развиваться как художников и людей. Мы верим, что наш флаг станет символом не только нашего сообщества, но и всего города Сочи.

Работа по методу Нейрографики научила меня многому: понимать себя, выражать свои эмоции и находить общий язык с другими. Участие в стрит-арте стало для меня не только творческим опытом, но и возможностью соединиться с единомышленниками. Мы вместе создаем нечто большее — сообщество, которое поддерживает друг друга и стремится к красоте.

Нейрографика стала для меня не просто методом рисования, а настоящим искусством жизни. Я горжусь тем, что могу быть частью этого удивительного мира, где каждый штрих может изменить восприятие и вдохновить на новые свершения.



В 2023 году моя жизнь сделала новый поворот, когда я поступила в Институт психологии и творчества на инструкторский курс по нейрографике. Этот шаг стал для меня не просто продолжением обучения, а настоящим открытием, которое углубило мое понимание как самого метода, так и своей внутренней сущности. Нейрографика, с ее уникальным подходом к самовыражению и самопознанию, стала для меня неотъемлемой частью жизни.

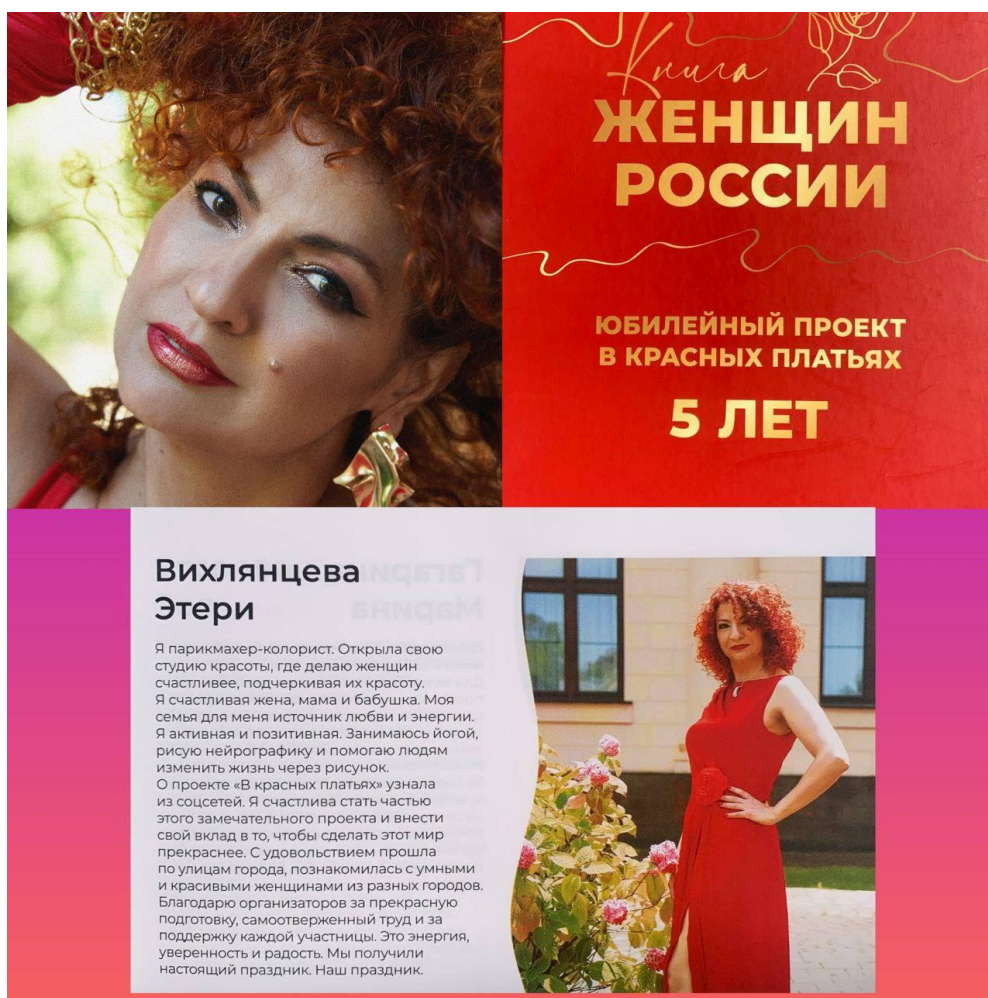
Обучение на инструкторском курсе открыло передо мной новые горизонты. Я научилась не только техникам рисования, но и тому, как применять нейрографику в работе с другими людьми. Это дало мне возможность помочь другим раскрыть свой потенциал, преодолеть внутренние блоки и найти гармонию в жизни. Я увидела, как простые линии и формы могут трансформировать мышление и восприятие, и это вдохновило меня делиться этим опытом с окружающими.

В этом же году я стала участницей федерального проекта «Шествие женщин в красных платьях». Этот проект стал для меня настоящим источником вдохновения. Я познакомилась с удивительными женщинами из разных уголков нашей страны, каждая из которых принесла свою уникальную историю и опыт. Мы объединялись не только в стремлении к самовыражению, но и в желании поддерживать друг друга на пути к личностному росту. Это было потрясающее ощущение — быть частью такой сильной и вдохновляющей общности.

Изучая глубоко нейрографику, я узнала, что образ интегрирует смыслы. Обращаясь к образам, мы имеем возможность собрать большое количество смыслов в одном изображении. Например, образ дома интегрирует сумму смыслов, связанных с ним. Детство, родители, своя комната, энергия взросления, ранние воспоминания. Образы интегрируют смыслы, а это значит, что обращаясь к образу, мы имеем возможность собрать целый каскад смыслов в одном изображении. То есть в нашем случае графический образ даёт возможность соединить на одном листе совершенно разные образы. С одной стороны изображение может выглядеть противоречивым, но с другой получается, что на один лист можно поместить большое количество смыслов, тем самым соединив их. С точки зрения интегративной практики объединение смыслов это ключевая и даже ведущая функция, которую нам необходимо уметь реализовывать.

Участие в этом проекте также дало мне возможность стать частью книги "Женщины России", где мы делились своими историями и переживаниями. Это стало для меня важным этапом — возможность рассказать о своем пути и о том, как нейрографика изменила мою жизнь. Я поняла, что каждая женщина имеет право на свою историю, и что эти истории могут вдохновлять других.

Таким образом, 2023 год стал для меня временем глубоких перемен и роста. Нейрографика не только обогатила мою жизнь новыми знаниями и навыками, но и познакомила с удивительными людьми, которые стали важной частью моего пути. Я уверена, что впереди меня ждут новые открытия и возможности, и я готова их принимать с открытым сердцем.



В 2023 году я сделала важный шаг в своей жизни, став ведущей авторской практики Елизаветы Колесниковой «Синяя птица желаний». Это первая практика по НероГрафике аккредитованная в Институте Психологии и Творчества открыла для меня новые горизонты самовыражения и

самопознания. Я всегда искала способы понять себя и свои желания, но именно нейрографика позволила мне взглянуть на свои эмоции и мысли с совершенно новой перспективы.

Нейрографика — это уникальный метод, с помощью которого человек может конструировать свою жизнь, управлять ею, организовывать обстоятельства экологично, чтобы никому не навредить. Я была поражена тем, как простые линии и формы могут трансформировать внутренние переживания в визуальные образы, создавая пространство для размышлений и изменений.

В течение года я проводила множество мастер-классов, где участники могли погрузиться в процесс создания своих «синих птиц». Каждый из них приносил свои уникальные истории и желания, и я с радостью наблюдала за тем, как они открываются в процессе рисования. Мы вместе учились отпускать страхи и сомнения, позволяя своим мечтам обрести форму на бумаге. Это было не просто искусство — это было настоящее волшебство.

Каждое занятие наполняло меня вдохновением и энергией. Я видела, как люди меняются, как они начинают верить в себя и свои возможности. Нейрографика стала не только инструментом для работы с желаниями, но и способом наладить контакт с самим собой. В этом процессе я поняла, что каждый из нас имеет право на счастье и исполнение своих мечт.

В 2024 году я была удостоена диплома лучшей ведущей года, и это признание стало для меня важной вехой. Оно подтвердило, что моя работа действительно имеет значение и помогает людям. Я горжусь тем, что могу быть частью их пути к самопознанию и самосовершенствованию.

Я уверена, что нейрографика — это не просто метод, а целая философия жизни. Она учит нас быть открытыми для изменений, принимать себя такими, какие мы есть, и стремиться к своим мечтам. Я рада, что могу делиться этой практикой с другими и вдохновлять их на поиски своей «синей птицы». Впереди у меня еще много интересных проектов и мастер-классов, и я с нетерпением жду новых встреч с участниками, которые готовы исследовать мир нейрографики вместе со мной.



Когда я начала свой путь в НероГрафике, даже не могла представить, как сильно этот метод изменит мою жизнь. Обучаясь на инструкторском курсе, я погружалась в мир творчества и самовыражения, рисуя не только для себя, но и для расширения своего бизнеса. Каждая линия, каждая форма становились шагами к осуществлению моей мечты — открыть центр эстетического коучинга и красоты в сердце Сочи.

Мой центр, названный «Сияние Сочи», стал воплощением всех тех желаний и стремлений, которые я когда-то изобразила на флаге Сочи. Этот флаг был подарен Павлу Михайловичу, и именно тогда я впервые осознала, как важно визуализировать свои мечты. Теперь, когда я смотрю на свой центр, я понимаю, что он стал не просто местом для красоты и ухода за собой, но и пространством для глубоких трансформаций.

Центр Эстетического коучинга и красоты «Сияние Сочи» объединяет в себе парикмахерскую и НейроГрафику. Я всегда верила, что внешняя красота неразрывно связана с внутренним состоянием. В нашем центре клиенты могут не только изменить свою прическу, но и поработать над своими эмоциями и желаниями. Мы создаем атмосферу, где каждый может почувствовать себя уникальным и красивым как снаружи, так и внутри.

С радостью я приняла предложение стать куратором НейроКафе Сочи "Сила Мечты." Это новая ступень в моей карьере, которая позволяет мне делиться знаниями и опытом с другими. Я прекрасно справляюсь с этой работой и чувствую, как каждый день наполняет меня вдохновением. В НейроКафе мы организуем встречи, мастер-классы и обсуждения, которые помогают людям открывать свои внутренние ресурсы и находить пути к гармонии.

Каждый день в Центре Эстетического коучинга и красоты «Сиянии Сочи» — это новое путешествие. Я вижу, как клиенты приходят с сомнениями и уходят с улыбками на лицах, полные уверенности и вдохновения. Нейрографика помогает им не только визуализировать свои мечты, но и преодолевать внутренние барьеры.

Я горжусь тем, что могу быть частью этого удивительного процесса. Моя работа — это не просто профессия; это призвание, которое наполняет мою жизнь смыслом. Я верю в силу творчества и возможности каждого из нас изменить свою жизнь к лучшему. И теперь, когда я смотрю на «Сияние Сочи», я понимаю, что мечты действительно сбываются — стоит лишь взять в руки карандаш и начать рисовать свою историю.

Работа в нейрографике стала для меня не просто профессией, а настоящим призванием. Когда я впервые познакомилась с этим методом, я ощутила, как он открывает двери в мир самопознания и трансформации. Каждая линия, которую я рисую, помогает не только мне, но и тем, кто приходит ко мне за помощью. Нейрографика — это уникальный инструмент, который позволяет людям разобраться в своих эмоциях, обрести гармонию и визуализировать свои мечты.

Как член Совета Женщин России, я горжусь тем, что могу быть частью сообщества, которое поддерживает и вдохновляет женщин на достижение их целей. Мы вместе создаем пространство для обмена опытом и идеями, помогаем друг другу расти и развиваться. Это сообщество стало для меня важной опорой в моем пути как предпринимателя и творца.

Недавно я получила удивительное предложение стать бизнес-партнером по франшизе PRO_ланч в Сочи. Это стало для меня настоящим знаком признания и доверия. Во мне увидели потенциал ответственного предпринимателя, и это вдохновляет меня на новые свершения. Я верю, что этот проект поможет мне не только реализовать свои амбиции, но и внести вклад в развитие местного бизнеса, создавая качественный продукт для наших клиентов.

Впереди меня ждут новые вызовы и возможности. Я готова к тому, чтобы расширить свои горизонты и внести свежие идеи в проект PRO_ланч. Я уверена, что благодаря нейрографике я смогу привнести в этот бизнес элементы творчества и индивидуального подхода к каждому клиенту.

Я мечтаю создать пространство, где каждый сможет не только насладиться общением, но и почувствовать себя частью чего-то большего. Место, где люди смогут делиться своими историями и находить вдохновение для новых начинаний. Я верю, что сочетание нейрографики и бизнеса — это мощный инструмент для создания позитивных изменений в жизни людей.

Нейрографика - метод моделирования бессознательного. Ещё мы говорим ней как о методе эстетического коучинг, потому что идея решения проблем здесь лежит не в практической плоскости (как правильно поступать), а именно в эстетической (как сделать происходящее красивым). И в этом смысле эстетический коучинг - это поиск гармонии, чувства, ощущения, красоты, который приводит к любви, к глубокому проникновению в суть проблемы, а также высвобождает наше человеческое доверие и вместе с ним - силы и энергию для решения сложных жизненных задач. Вот что даёт нейрогравфика.

Каждый день я ощущаю, как моя работа наполняет меня энергией и смыслом. Я готова к новым свершениям и уверена, что впереди нас ждут только светлые перспективы. Мой путь только начинается, и я с нетерпением жду всех тех возможностей, которые откроются передо мной.

Работа с методом нейрографики стала для меня не просто увлечением, а настоящим способом самовыражения и общения с миром. Этот уникальный метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом, позволяет каждому из нас заглянуть внутрь себя, исследовать свои эмоции и находить гармонию. В последние годы нейрографика привлекла внимание исследователей, и новые открытия подтверждают ее эффективность в работе с эмоциональным состоянием человека. Я горжусь тем, что могу быть частью этого удивительного процесса.

В августе 2024 года я организовала и провела стрит-арт мероприятие в Сочи, которое стало для меня одним из самых ярких моментов в практике нейрографики. Мы выбрали живописное место на берегу моря, где волны нежно касались песка, а солнце освещало наш творческий процесс. На этом мероприятии мы рисовали нейрографику на футболках, создавая уникальные

произведения искусства, которые каждый мог унести с собой как символ своего внутреннего мира.

Участие в этом событии собрало множество людей — от тех, кто только начинал знакомиться с нейрографикой, до опытных практиков. Атмосфера была невероятно дружелюбной и вдохновляющей. Мы смеялись, обменивались идеями и контактами, создавая настоящую творческую общность. Прямые эфиры, которые мы проводили, позволили нам поделиться этой радостью с более широкой аудиторией, и я была счастлива видеть, как интерес к нейрографике растет.

Это мероприятие не только укрепило наши связи, но и дало возможность каждому участнику открыть что-то новое в себе. Мы обсуждали техники, делились впечатлениями и находили поддержку друг у друга. Нейрографика стала связующим звеном между нами, помогая создать атмосферу доверия и дружбы.

Я верю, что такие мероприятия играют важную роль в популяризации нейрографики и способствуют созданию сообщества единомышленников. Каждый рисунок, созданный на футболке, стал отражением внутреннего мира его автора. Мы не просто рисовали; мы создавали истории, которые продолжали жить в наших сердцах.

Сейчас, оглядываясь на это событие, я понимаю, что нейрографика — это не только метод работы с собой, но и способ объединения людей. Я горжусь тем, что смогла внести свой вклад в развитие этого направления и создать пространство для творчества и общения. Впереди у нас много новых идей и проектов, и я с нетерпением жду возможности продолжать делиться этой удивительной практикой с миром.



Путь к уверенности: как нейрографика изменила мою жизнь

Когда я впервые задумалась о публичных выступлениях, меня охватывал страх. Мысли о том, что мне придется делиться своими идеями и опытом с большой аудиторией, вызывали панику. Я долго избегала этой идеи, пока не узнала о нейрографике — методе, который обещал помочь мне преодолеть внутренние барьеры.

Нейрографика — это не просто рисование. Это целый процесс, позволяющий визуализировать и проработать свои эмоции и страхи. Я начала с простых линий и форм, позволяя своим рукам двигаться свободно, не задумываясь о результате. Каждый штрих становился для меня способом освободиться от напряжения и тревоги.

В процессе рисования я осознала, что мой страх — это всего лишь иллюзия, созданная моим разумом. Я стала задавать себе вопросы: «Почему я боюсь? Что именно меня пугает?» Ответы приходили ко мне через линии на бумаге. Я поняла, что страх перед публичным выступлением коренится в боязни осуждения и неуверенности в себе. Нейрографика помогла мне не только увидеть эти страхи, но и трансформировать их в позитивные образы.

С каждой новой картиной я чувствовала, как мой внутренний мир меняется. Я начала рисовать образы уверенности и свободы. Этот процесс стал для меня настоящим откровением. Я научилась принимать себя такой, какая я есть, со всеми своими недостатками и сильными сторонами.

Когда я почувствовала, что готова, я решила провести свой первый мастер-класс. Нейрографика позволила мне визуализировать этот момент: я представила себя уверенной и спокойной, готовой делиться своими знаниями с другими. И вот настал день эфира. Сердце колотилось, но я знала, что могу справиться с этим.

Мой первый мастер-класс прошел успешно. Я получила положительные отзывы и понимание того, что страх — это всего лишь временное состояние. Нейрографика научила меня не только справляться со своими страхами, но и использовать их как источник силы.

Теперь я провожу большие мастер-классы на форумах, нетворкингах и различных мероприятиях. Каждый раз перед выходом на сцену я использую техники нейрографики, чтобы успокоить себя: делаю глубокие вдохи и представляю, как мои страхи растворяются в линиях, которые я рисую в своем воображении. Это помогает мне сосредоточиться на том, что действительно важно — на том, чтобы поделиться своим опытом и знаниями.

Я благодарна нейрографике за то, что она открыла мне двери к новому опыту и позволила стать лучшей версией себя. Каждый мастер-класс — это не просто выступление, а возможность вдохновить других и помочь им преодолеть свои страхи. Я верю, что каждый из нас способен на большее, если только мы готовы работать над собой и принимать изменения.

Мой путь к уверенности стал возможен благодаря нейрографике. Она научила меня не только справляться со своими страхами, но и открывать новые горизонты. Теперь я знаю: главное — это желание меняться и готовность идти вперед.

Когда я впервые задумалась о ведении прямых эфиров, меня охватил страх. Мысли о том, что под прицелом камер мне придется говорить, делиться своими идеями и опытом, вызывали у меня панику. Я долго избегала этой идеи, пока не наткнулась на нейрографику — метод, который обещал помочь мне справиться с внутренними барьерами.

Нейрографика — это не просто рисование. Это целый процесс, который позволяет визуализировать и проработать свои эмоции и страхи. Я начала с простых линий и форм, позволяя своим рукам двигаться свободно, не

задумываясь о результате. Каждый штрих становился для меня способом освободиться от напряжения и тревоги.

В процессе рисования я стала осознавать, что мой страх — это всего лишь иллюзия, созданная моим разумом. Я начала исследовать его, задавая себе вопросы: «Почему я боюсь? Что именно меня пугает?» Ответы приходили ко мне через линии на бумаге. Я поняла, что страх перед публичным выступлением коренится в боязни осуждения и неуверенности в себе. Нейрографика позволила мне не только увидеть эти страхи, но и трансформировать их в позитивные образы.

С каждой новой картиной я чувствовала, как мой внутренний мир меняется. Я начала рисовать образы уверенности и свободы. В процессе я научилась принимать себя такой, какая я есть, со всеми своими недостатками и сильными сторонами. Этот процесс стал для меня настоящим откровением.

Когда я почувствовала, что готова, я решила провести свой первый мастер-класс онлайн. Нейрографика помогла мне визуализировать этот момент: я представила себя уверенной, спокойной и готовой делиться своими знаниями с другими. И вот настал день эфира. Сердце колотилось, но я знала, что могу справиться с этим.

Во время прямого эфира я чувствовала поддержку тех, кто был со мной. Я использовала техники нейрографики, чтобы успокоить себя: делала глубокие вдохи и представляла, как мои страхи растворяются в линиях, которые я рисовала в своем воображении. Это помогло мне сосредоточиться на том, что действительно важно — на том, чтобы поделиться своим опытом и знаниями.

Мой первый мастер-класс прошел успешно. Я получила положительные отзывы и понимание того, что страх — это всего лишь временное состояние. Нейрографика научила меня не только справляться со своими страхами, но и использовать их как источник силы.

Теперь я веду мастер-классы с уверенностью и радостью. Нейрографика стала моим верным спутником на этом пути. Я поняла, что каждый из нас способен преодолеть свои страхи и открыть новые горизонты. Главное — это желание меняться и готовность работать над собой. Я благодарна нейрографике за то, что она открыла мне двери к новому опыту и позволила стать лучшей версией себя.

