



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Гринина Светлана

Супервизор:

Шмелева Ольга

Тема:

НейроГрафика – мой путь Героя

Оглавление

Гринина Светлана	2
НейроГрафика – мой путь Героя	2
Предисловие	2
Шаг 1. Повседневный мир	2
Шаг 2. Зов.....	2
Шаг 3. Отклонение призыва.....	3
Шаг 4. Поддержка	3
Шаг 5. Встреча с демонами.....	4
Шаг 6. Точка смерти.....	6
Шаг 7. Подарок силы	9
Шаг 8. Испытание	9
Шаг 9. Возвращение к себе	10
Шаг 10. Мастерство.....	11
Шаг 11. История силы	11
Работы.....	13

Предисловие

Есть в жизни события и событийные ряды, которые являются поворотными. Которые несут в себе необратимые изменения мышления, восприятия, ценностей. Думаю, каждый из нас может назвать одно или несколько событий, изменивших его жизнь.

Одно из таких событий в моей жизни – появление в ней НейроГрафики. И сейчас, по истечению девяти месяцев инструкторского курса мне хочется завершить обучение описанием своего пути, Пути Героя.

Мне нравится теория Джозефа Кемпбелла о 17 этапах путешествия героя, в доработке его концепции Кристофером Воглером. Мне близка идея о том, что человек проходит жизненные циклы, которые можно рассматривать через 12 шагов, 12 универсальных этапов. А описав их, дать возможность себе ещё лучше интегрировать собственный опыт и присвоить его результаты. Ну и, конечно же, поделиться пользой, описав последовательно шаги.

Как это было.

Шаг 1. Повседневный мир

На момент начала истории за моей спиной были двенадцать лет практического психологического консультирования, два развода, бесконечное решение проблем отцов и детей, огромная усталость и ощущение выгорания. Я понимала, что так, как есть, меня больше не устраивает, и я хочу коренным образом поменять свою жизнь. Кстати, у меня и раньше был опыт кардинальных изменений в жизни, четыре раза по-крупному, и более десяти менее крупных, но не менее значимых жизненных трансформаций. Поэтому страха перемен я не испытывала, наоборот, усиленно искала ресурсы и техники помощи себе в этом вопросе. Но мысли о том, что изменения требуются практически во всех сферах жизни, вызывали уныние. Не понимала, как найти инструмент, который позволит решать очень разные задачи.

Шаг 2. Зов

Как-то на просторах одной соцсети мне попался интересный рисунок. Не то кровеносная система, не то шкура дракона. Да и еще с цветными

переходами. Я восхитилась, и подумала, что мне так никогда в жизни не нарисовать. И забыла об этом. Еще через некоторое время я где-то в другом месте всемирной паутины наткнулась на нечто похожее. Внутри снова что-то екнуло. Тут я уже прочитала, что это так называемая НейроГрафика. Однако в этот раз я остановила себя мыслью о том, что я не художник, от слова «совсем». И у меня точно так красиво и необычно рисовать не получится. Еще через некоторое время в единственной игре на моем телефоне всплыла реклама бесплатного интенсива одного инструктора НГ. Опустим момент, связанный с отслеживанием действий пользователей и каким образом мне подсовывается снова и снова то, к чему я проявила интерес, болтаясь в интернете. На этот раз я решила попробовать узнать, что такое НейроГрафика и подходит ли она мне. После бесплатного трехдневного интенсива я осталась под глубоким впечатлением и сразу же купила платный курс у этого же инструктора. После прохождения этого курса я уже всерьез задумалась о профессиональном освоении метода.

Шаг 3. Отклонение призыва

Убедившись, что НейроГрафика работает, я захотела получить полноценное образование по этому методу с правом преподавания. Ну и, конечно, стала смотреть информацию о продолжительности обучения и его стоимости. Ближайший инструкторский курс начинался уже через две недели. Если в двух словах, то я подумала: долго и дорого. И на этом остановилась. Правда еще один курс (Пользователь) у того же инструктора все же купила.

Шаг 4. Поддержка

Пройдя курс Пользователь, я обнаружила, что его стоимость учитывается при оплате инструкторского курса. А при ранней предоплате стоимость инструкторского курса ниже, чем за две недели до его начала. Сумма оплаты за обучение стала выглядеть гораздо более реальной, но все равно слишком большой для меня.

А НейроГрафику я стала видеть повсюду. Как-то позвонила мне давняя коллега и стала рассказывать про волшебный метод под названием «НейроГрафика», который она освоила и применяет сама и со своими клиентами. Я обрадовалась и стала расспрашивать, как ей удалось получить диплом. Оказалось, что весь ее профессионализм основан на бесплатных видео из ютуба. Я была неприятно удивлена и стала ей говорить о неправомерности использования метода, которым не владеешь, и не имеешь

права работать с клиентами этим методом.

– Что, так все серьезно? Авторство, юристы, ответственность?

– Да, так серьезно.

– Хм, не знала....

Удивительно, но мое собственное возмущение стало для меня поддержкой желания профессионально освоить метод и абсолютно легально использовать его для работы с клиентами.

Сама собой пришла мысль, потихоньку, в своем темпе проходить сертификационные курсы у инструктора, которая мне симпатична, и копить скидку на инструкторский курс 2023 г.

А в июле 2022 г. я оплатила курс. Сама не поняла, как это у меня получилось)) Вот что значит сила намерения.

Шаг 5. Встреча с демонами

И вот наступил март 2023. Я была спокойна. Люблю профессиональные обучения и связанные с этим процессом расширения представлений о себе и мире.

К моменту начала курса у меня уже было четыре сертификата от Института психологии творчества по пройденным алгоритмам. Я думала, что нужно будет пройти всего пять алгоритмов, а уже пройденные пойдут перезачетом. Не тут-то было. Оказалось, что даже пройденные ранее алгоритмы нужно проходить заново. А ещё дипломов будет два, и обучение идёт одновременно. А ещё нужно пройти обязательный курс «Спасатель».

От объёма задач мне сделалось дурно. Казалось, я в жизни не смогу столько пройти за 9 месяцев. Хотелось «лапки склеить и поползти в сторону норки». Логика построения обучения оставалась неясной, что порождало во мне сильную тревогу и, как следствие, злость, переходящую в гнев. Хотелось все бросить, не начав, и уйти с гордо поднятой головой, непременно громко хлопнув дверью на прощанье.

К тому же я не получила поддержки от своих близких и друзей в своём намерении освоить НейроГрафику: «Сколько можно учиться? Тебе не надоело? Сколько ещё образований тебе нужно? Ты сумасшедшая! Каждый сходит с ума по-своему, ты – помешалась на собственном развитии!»

Может и так, но я все равно продолжу.

Я заранее знала, что это обучение потребует много сил и времени. Будет сложным и объемным. И знала, что в какой-то момент мне захочется все бросить «к едрене фене».

Напомнила себе, что настоящие изменения никогда не проходят гладко. И что сопротивление – нормальная реакция психики. И что метод я выбрала осознанно, после долгих раздумий и примерок.

В такие моменты мне всегда вспоминается бабушка и ее огромный щиплющийся гусь.

У бабушки в деревне, куда меня часто отправляли на лето в детстве, жил огромный жирный гусь. Он считал себя хозяином скотного двора. И при приближении человека растопыривал свои мощные крылья и с громким звуком бежал к потенциальному врагу, коим, видимо, считал любого. Мне, десятилетней девочке, было очень страшно выходить из дома во двор. А бабушка всегда давала мне палку и приговаривала: «Ты не бойся, это гусь. Я сама его боюсь. Палку в руки и вперед, смелость города берет».

Только сейчас в моих руках не палка, а маркер.

Я начала открывать для себя НейроГрафику заново. Из первоисточника. И с каждым новым алгоритмом я чувствовала, как меняется моё мышление и восприятие.

То, что НейроГрафика работает мощно и быстро, я и так знала, но через пару месяцев прочувствовала на себе всю мощь.

Мне потребовалось расчистить участок земли. Я понятия не имела, с какой стороны подойти к этому вопросу. Как раз в это время на инструкторском курсе был вебинар про работу с треугольниками. И я решила прорисовать тему этим алгоритмом. Взяла красный маркер и отрисовала алгоритм. Мне казалось, что активность красного, да еще острота множества треугольников добавят мне нужную энергию и активность, чтобы решить задачу.

Уже в процессе рисования я почувствовала прилив энергии и по завершению рисунка приступила к действиям. И вроде поначалу всё быстро закрутилось. Я быстро нашла рабочих для уборки, человека с 28-кубовым контейнером и договорилась на следующий день. Остаток дня я была довольна собой и быстрым эффектом от прорисованного алгоритма. А наутро

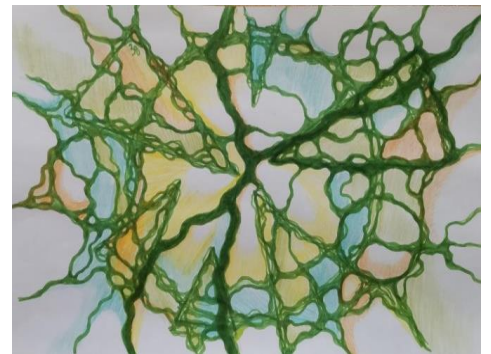
выяснялось, что рабочие едут из другого города и они сели не на ту электричку. Человек с контейнером не приехал в оговоренное время и не отвечал на звонки. Хозяин рабочего дома не отвечает за то, что его рабочие заблудились, а прораб, который должен был их контролировать ушел в запой. Не буду перечислять, как мне все же удалось решить вопрос в тот день, скажу только, что активности и остроты было так много, что мне потребовалась неделя, чтобы прийти в себя и приступить ко второму этапу расчистки. Ну и, конечно, я увидела связь рисунка и событий, и необходимость этот рисунок доработать. Здесь я радовалась тому, что метод НейроГрафики процессуальный. И можно корректировать рисунок и его эффекты.



Максимально скруглив и убрав остроту кругами, я испытала облегчение. Но дело нужно доделать. И я взялась рисовать еще один рисунок, этим же алгоритмом. На этот раз я взяла зеленый маркер и заложила в рисунок посильную активность, а не чрезмерную.



Событийно – я нашла другого прораба, который взял на себя договоренности с рабочими и контроль процесса. Да, я заплатила больше, чем в первый раз, но зато активность по расчистке участка не выжимала из меня все силы. Точнее, я просто наблюдала за процессом со стороны, изредка подходя к забору.



Так я осваивала метод и его тонкости, все глубже осознавая его силу и мощь.

Шаг 6. Точка смерти

К середине курса я уже чувствовала себя как рыба в воде в учебном процессе. Мне было все ясно и понятно. Да, учеба занимала практически все мое свободное время. Но я заранее знала, что так будет и была к этому готова.

Но в какой-то момент времени меня одолели сомнения. Да, я училась, проходила все новые и новые алгоритмы, получала результаты, но инструктором, способным преподавать НейроГрафику я себя, конечно, не чувствовала. Ну какой я инструктор? Ну хорошо, получу диплом, а дальше что? Что я со всем этим буду делать? Кто ко мне пойдет на обучение? Я не могла найти внутри себя, на что можно опереться. Казалось, все бессмысленно. И что у меня никогда ничего стоящего не получится. Вон сколько инструкторов.

Точку смерти в середине пути я хорошо знаю. Встречалась с похожими переживаниями и раньше, на другой учебе и не только. Точку, в которой все действия кажутся бессмысленными, где становится невыносимо тяжело и хочется все бросить. Но я знаю, что нужно увидеть поддержку, опереться на нее и продолжить свой путь.

Поддержка вышла удивительной.

Пребывая в упадническом состоянии духа, я думала о деревянной кошке.

****Была у меня в детстве такая фигурка-помощница. Она помещалась в ладошку, была вырезана из дерева маминым коллегой специально для меня. Так мне было сказано, и я очень гордилась, что именно для меня человек старался, вырезал, а потом красил в чёрный цвет изогнутую кошачью спину. Это было под Новый год, я лежала в кровати с фолликулярной ангиной вместо того, чтобы играть главную снежинку на утреннике в детском саду. Через прозрачную дверцу шкафа на меня смотрело волшебное белое платье, со снежинками из дождика, сотворенными мамиными руками. Горькие слезы и боль в горле вместо долгожданного праздника. И тут мама с волшебной кошкой. Столько в этом подарке было теплоты, любви и поддержки...

На утренник я так и не попала, зато кошку таскала потом с собой повсюду все детство. В подростковом возрасте хранила ее уже в шкатулке, время от времени вытаскивая «для полюбоваться».

И будучи уже взрослой, кошка все ещё жила у меня. Пока не потерялась при очередном переезде.

Я долго расстраивалась по этому поводу. Потом забывала, а иногда снова вспоминала и снова расстраивалась. ****

Лёжа в кровати и готовясь ко сну, я полезла на Авито отвлечься, расслабиться. И наобум набрала в поисковике «деревянная кошка СССР». Конечно, я не на что не рассчитывала. Как вдруг примерно на 20м объявлении я вижу её! И хотя фото было сделано с неудачного ракурса, я сразу её узнала. Мурашки пробежали меня до мозга костей.



Я тут же написала продавцу просьбу об отправке службой доставки. Хозяин объявления с кошкой оказался из Питера.

Продавец согласился, но просил подождать пару дней.

Эмоции распирали меня. Нестерпимо захотелось с кем-то поделиться невероятной находкой. И я написала продавцу про дорогой подарок из детства, случайно найденный в его профиле. И поделилась, что немного разочарована, что кошка, как оказалось, не для меня вырезалась, раз точно такая же есть у кого-то еще.

– Эта кошка живёт со моей уже 59 лет, – ответил продавец.

– Моей было бы сейчас лет 45, если б она не потерялась. Мне-то 49.

– А мне 83 года... Эту кошку мне подарила невеста, как символ себя. В этом году мы отметили 63 года совместной жизни.

Как трогательно!

Мне, конечно же, хотелось спросить, почему же он решил продать эту фигурку, но я не стала. В его профиле было много старых советских вещей на продажу. И мелкие фигурки за бесценок, и настоящие раритеты за вполне весомые суммы. Я подумала, что не буду мешать провидению, а буду принимать все, как оно есть.

Мы ещё немного поболтали в переписке и условились списаться, когда кошка уже будет отправлена.

Когда мне пришло сообщение от службы доставки о том, что мне отправлена посылка, я, конечно же, написала продавцу с просьбой озвучить общую сумму и реквизиты для перевода.

Позвольте сделать вам скромный подарок. Примите от меня эту кошечку в дар. От всей души. Меня тронул ваш рассказ, и пусть эту кошку я

не вырезал сам, но она точно для вас. Я продаю старые вещи не потому что мне нужны деньги. Я понимаю, что после меня сын их просто выбросит. А мне бы хотелось, чтобы памятные мне предметы жили и после меня у хороших людей...

Вот так, совершенно неожиданно, я получила поддержку. Как будто от мамы, которой нет со мной уже много лет...

А дальше я взяла в рисование тему «рождение инструктора». И как бы фантастически это сейчас ни звучало, я почти физически почувствовала рождение инструктора внутри себя.

Шаг 7. Подарок силы

Рождение инструктора внутри меня почувствовала не только я)) Люди вокруг меня стали проявлять заинтересованность: «Что ты там говорила про нейрографику? Как можно попробовать?».

НейроГрафика встроилась в мой профессиональный багаж и прочно вошла как метод в мою практику, делая работу с клиентскими запросами еще более результативной.

Идея про онлайн-курсы НейроГрафики перестала казаться нереальной. И хотя я видела, как некоторые мои сокурсники уже на этом этапе обучения начинали вести обучающие курсы, я не стала спешить с этим. Мне важно сначала обрести внутреннюю опору, подтвержденную документом. И уже после этого браться за обучающие проекты в подходящем мне темпе.

Шаг 8. Испытание

Я продолжала рисовать НейроГрафику для себя и работать с клиентами. Появилась профессиональная гибкость и вариативность. То, на что раньше уходило много времени и сил, стало легче в разы. Я уже не представляла себе решение текущих задач без АСО, не начинала ни одно важное дело, предварительно его не прорисовав. НейроГрафика прочно встроилась в мою жизнь. Казалось, можно выдохнуть и расслабиться. Но здесь меня накрыло понимание: если я хочу развития в этом методе, мне придется впахивать без продыху. Для того, чтобы стать конкурентоспособным инструктором мне нужна платформа Геткурс, записанные в хорошем качестве уроки, авторские алгоритмы, сайт, лендинг, реклама, специально обученные люди. А ведь я еще хочу и НейроКафе открыть. А это еще целая куча всего, что надо сделать.

И конечно потребуется открыть ООО или ИП, наладить онлайн-оплату, вести бухгалтерию и платить налоги. И это совсем другие затраты времени и сил, нежели быть просто самозанятым. От этих мыслей тошнота подступала к горлу. Как будто чья-то невидимая рука схватила меня за него и не отпускает. Такого напряжения я себе не планировала.

Я погрузилась в уныние.

Шаг 9. Возвращение к себе

Но не боги горшки обжигают. И Москва не сразу строилась.

Если обратиться к профессиональной литературе, то можно увидеть, что профидентичность формируется в течение 4-6 лет. Я подняла материалы своего авторского курса «Профессиональная идентичность и личный стиль гештальт-терапевта», который проводила для студентов. И если в гештальт-подходе я прошла все этапы формирования профессиональной идентичности, то что мешает мне сейчас сделать анализ своего этапа, на котором я нахожусь в НейроГрафике.

Темой профессионального взросления помогающего практика в последние десятилетия занимались многие исследователи. Различные авторы выделяют разное число стадий, которые проходит специалист в своем развитии. Но в каждом исследовании прослеживается динамика от ученичества, зависимости от супервизоров и неуверенности к независимости, уверенности и интеграции.

Здесь я не буду описывать свой анализ, скажу только, что поняла, на какой стадии профессионального развития в НейроГрафике нахожусь сейчас, приняла и успокоилась. И, возможно, даже оформлю свое исследование в статью в ближайшем будущем.

Конечно, я хочу развиваться в НейроГрафике. Однако прямо сейчас у меня просто недостаточно ресурса для исполнения всего задуманного. Именно поэтому задача видится как неподъемная. В то же время потенциала вполне достаточно для ее исполнения в ближайшем будущем.

Я еще раз утвердилась в своем решении спокойно двигаться в развитии как инструктор НейроГрафики, своим темпом, используя потенциал и имеющиеся ресурсы. Я хорошо знаю, что перенапряжение ведет к выгоранию. И чтобы этого не произошло, мне следует нарастить ресурсы, перераспределить силы, и просто составить пошаговый план. А некоторые

вещи просто преждевременны.

Выходом из фиксации на профессиональном развитии стала экскурсия с детьми на крокодиловую ферму. Я вернула себе, что в моей жизни есть много чего важного, и нет смысла излишне фиксироваться на чем-то одном. Так произошел мой возврат к самой себе.

Шаг 10. Мастерство

Тем временем я стала замечать, что уже не «впихиваю» НейроГрафику всем и вся, и по любому поводу. Я просто делаю свою работу и продолжаю оттачивать собственное мастерство. Я уже легко подбираю алгоритмы для задач своих клиентов и своих собственных задач. И радуюсь результатам работы. Конечно, я удерживаю тему своего проекта, ведь инструкторский курс еще не закончился. Но излишне на ней не фиксируюсь, свободно переключаюсь и на другие важные для меня темы. Просто живу с тем, что я человек, которым была и до Зова.

Шаг 11. История силы

К моменту завершения курса я поняла, что у меня уже есть своя собственная история становления, которой я могу делиться. Я уже могу говорить о НейроГрафике от первого лица. Я прорисовала большое количество рисунков, и теперь в моих руках много разных алгоритмов на все случаи жизни. Я могу ответить на любой вопрос уже из собственного опыта, а не только из опыта преподавателя. У меня есть понимание моего пути в НейроГрафике, мои личные изменения и трансформации.

Когда инструкторский курс только начинался, мы все писали эссе. И вот сейчас, глядя на него, я вижу, что во всех сферах моей жизни произошли качественные изменения. И даже в большем объеме, чем я могла себе предположить. От этого обнаружения захватывает дух. Да, да и еще раз да, НейроГрафика работает! Это факт.

Шаг 12. Возвращение в повседневную жизнь.

Инструкторский курс практически закончился. Это были, пожалуй, самые интенсивные 9 месяцев обучения из всех моих обучений. Пройден огромный путь с большим количеством изменений и трансформаций, произошедших на нем. Были места очень трудные, были места, которые, казалось, невозможно пройти. Но я сделала это! Я горжусь собой и рада, что

Григина Светлана. НейроГрафика – мой путь Героя.

откликнулась на внутренний Зов и прошла этот Путь Героя.

Я чувствую огромную благодарность ко всем сотрудникам Института психологии творчества, к Павлу Михайловичу и к своему куратору Ольге Шмелевой, которая, как ангел-хранитель, сопровождала меня на этом пути. Путь Героя закончен. Путь Героя начинается.

[Ссылка на дипломную работу Григиной Светланы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мой Нейропроект.



Тема: Финансовая свобода.

