

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Как Нейрографика меняла мою жизнь.

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Телицына И.В.

«30» августа 2024 г.

Выполнил Гусакова М.В.

«30» августа 2024 г.

2024 г.

## **Эссе к диплому Инструктор Нейрографики.**

### **Как нейрографика изменила мою жизнь.**

В эссе к дипломной работе расскажу свою личную историю на пути к получению диплома Инструктора Нейрографики. История моя длиною почти в 2 года. Мое знакомство с нейрографикой началось в 2022 году. Случайно на просторах интернета я увидела интересные и необычные рисунки. И так как я абсолютно не умею рисовать, меня заинтересовала сама техника. Оплатила вебинар и пошла рисовать. Результат меня поразил своей яркостью и уникальностью. Что уж говорить об осознаниях, которые пришли ко мне во время рисования. И то что после рисунка ко мне пришли совершенно неожиданные деньги. Так я прошла несколько вебинаров и была очень увлечена. Заразила рисованием всех своих друзей родных. Но потом в силу своей занятости сделала перерыв в несколько месяцев. Рисунки сложила в ящик и забыла о методе вовсе.

В январе 2023 я с детьми попала в страшное ДТП, было очень подавлена и переполнена чувством вины. Около месяца я не выходила из дома, не работала и ни с кем не общалась. В какой-то момент случайно нашла маркер и села рисовать, просто так нейролинии, внесла цвет, линию поля. Все не в рамках алгоритма, а то, что помнила из прошлого опыта. Это занятие меня очень увлекло. И я сразу нашла подходящий вебинар и оплатила его. Рисовала один и тот же рисунок каждый день. Чувствовала как выравнивается мой эмоциональный фон всколыхнулся. Потом оплатила еще одну программу и еще. Рисунки вешала на холодильник и оставляла на видных местах. Это было ярким пятнышком в моих серых унылых буднях. Через пару недель рисования я приняла решение, что мне надо научиться этому методу. Искала в интернете курсы и когда увидела обучение Инструктора Нейрографики, поняла, что на меньшее я не согласна. Если метод помог мне, то я могу с помощью него помогать другим людям. К слову сказать, я уже обладала многими техниками и методами и учила им других. Нейрографика точно должна стать хорошим, ярким дополнением ко всему моему арсеналу. Решение было принято, но не было всей суммы для оплаты обучения. Появились сомнения. И я опять села рисовать с мыслью о том, ради чего большего мне надо быть Инструктором. Ответ пришел – своя школа Нейрографики, а лучше небольшой центр, где я буду подбирать для каждого человека индивидуальные программы: медитации, телесная терапия, нейрографика и Aquaflow. Ведь я на собственном опыте знаю, что каждому человеку нужны разные инструменты для работы с собой. Деньги на оплату обучения пришли совершенно неожиданным образом.

Я зашла на курс позже остальных на месяц и честно скажу, было сложно, но интересно. Надо было освоить много материала и влиться в процесс. К тому же эмоциональный фон мой был еще не совсем в порядке. С каждым уроком я чувствовала себя все лучше и увереннее. И так разогналась в своих идеях и осознаниях, что перевернула кардинально свою жизнь. До аварии я работала в агентстве по организации мероприятий, каждый день ездила в офис. И после аварии, пока я сидела дома и приводила своё здоровье и здоровье своих детей в порядок, рисовала нейрографику, поняла, что больше не хочу ходить в офис, хочу применять совершенно другие знания, хочу вообще работать на себя и быть творцом своей жизни. Когда я начала учиться на курсе Инструктора Нейрографики, с каждым рисунком приходило всё большее осознание, что в офис я точно больше не хочу, и надо что-то с этим делать. Я не вернулась на работу и отказалась от всех предложений и

решила, что буду работать на себя. С оговоркой скажу, что я одна воспитываю двоих детей, плачу ипотеку, кредиты, одеваю, обуваю всех, все это сама. Мне было очень страшно сделать такой шаг. Не буду выделять какой-то конкретный алгоритм, потому что все это было одним большим процессом плюс я еще посещала медитационные программы и в комплексе это дало колоссальную уверенность в себе. Новая деятельность выстроилась сама собой. Большую часть своей профессиональной жизни я занималась тендерным сопровождением. И тут клиенты начали приходить сами, все кто узнал, что я теперь в свободном плавании.

Так я разогналась до бешеной скорости своей жизни. Появилось много работы. Пошла на другие обучения. В общем, вернулась в свою обычную стремительную жизнь. На этапе первого реферата у меня возникло сильное сопротивление, работы рисовала тяжело, реферат сдавала долго и мучительно. Было много других задач и дел. Времени не хватало. Но я старалась, потому что всегда достигаю своих целей. И понимала, где сопротивление там ресурс.

В процессе обучения я в основном взяла три темы для рисования:

Первая самая сложная для меня до сих пор – личная жизнь, отношения с мужчинами. Каждый рисунок давался мне со слезами. Я давно работала с этой темой, но в рисунках поднималось много эмоций, страхов, переживаний. В моей жизни стали появляться мужчины, но мой прошлый опыт все время мне мешал.

Вторая тема – моя онлайн-школа Нейрографики. Здесь было много энергии и творчества. Я нашла команду, которая мне поможет все организовать и запустить, придумала название и начала по-тихоньку заниматься этим проектом.

Третья тема – я успешный Инструктор Нейрографики. Сначала я летела как птица и мечтала о скорейшем окончании курса и новой успешной деятельности. Но чем больше я рисовала, тем сложнее становилось. И написание диплома зашло в тупик.

Январь 2024 года я полная сил и готова писать диплом, после завершения многочисленных проектов в 2023 году. Вроде выдохнула и отдохнула. Начала рисовать. И тут заболела. Диагноз – жить осталось несколько часов, чтоб спасти удаляем обе почки. Паника и страх. Дети в слезах. Было вот совсем не до диплома. Но так хотелось жить, что плевать было на все условности. Меня вылечили. Вернулась домой. Долго лежала овощем и восстанавливалась после курса тяжелых антибиотиков. Жизнь опять потеряла краски и смысл. Хотелось спать и не просыпаться. Но дети напоминали о смысле. И в один день я опять взяла маркер. Да простит меня институт, не было алгоритмов, шагов и образов. Во всем этом была только я. Каждая линия была для меня смыслом. Конечно, все это сопровождалось медитацией, поэтому столько эмоций. Цвета вдохновляли меня и напоминали о безграничности этого мира. Я очень медленно возвращалась к жизни.

И это заняло несколько месяцев. Самое большое осознание сложного периода – надо ценить каждый момент и я очень плохо переношу ограничения. Любые: время, чувства, деньги. Сразу начинаю засыхать и сопротивляться. Так случилось и с рисунками. Каждая супервизия резала меня без ножа. Почему я должна делать как по правилам, а не как я

чувствую. Это мой рисунок и только я знаю, как я проживаю его, ну уж точно не правила. И вот теперь пишу Эссе и думаю о том, что меня опять ограничили в количествах символов. А если я не смогу больше или смогу меньше, потому что больше нет мыслей, эмоций и воспоминаний. Мне это странно. Но надо следовать правилам. Для меня итак это очень сложная работа. Четкое следование правилам и никакого творчества. Чувствую скованность в себе и агрессию в эмоциях. Но надо сдать работу и получить диплом. Потом я выдохну и поплыву по своему течению.

В июне 2024 года меня пригласили на фестиваль на Алтае проводить мастер-классы по нейрографике, медитации и трансформационную игру. Для меня это было неожиданно и сильно приятно. Организаторы тщательно отбирают ведущих на свои фестивали. А на Алтае особенно, так как это был первый фест в этом месте. И важно было хорошо заявить о себе. Все активности прошли невероятным образом. И я поняла, что после болезни и и всех жизненных катаклизмов я стала вести программы совсем в другом качестве.

На один из мастер – классов пришла девочка, хрупкая и неуверенная в себе. Маркер еле держала и ее линии были слабыми и полупрозрачными. Я остановила ее и спросила, как она чувствует себя. У нее потекли слезы и сказать она ничего не могла. Я попросила ее взять уверенно маркер в руки и провести четкие плотные линии. После спросила: Чувствуешь разницу? Она очень удивленно посмотрела на меня. После чего я сказала: рисуй так как хочешь жить. Ее рисунок получился невероятно красивым. После занятия глаза ее светились как огоньки, она улыбалась и расправила плечи.

А я пошла на берег реки и долго сидела размышляла обо всем. О себе, о жизни, о том, как все просто и мы сами все усложняем. Каждый из нас может творить свою жизнь, как хочет того. И я могу. Но все время чего-то боюсь. Сидела и вдыхала горный воздух, наполнялась свежестью.

Обратная связь от участников фестиваля очень вдохновила меня. И вернувшись, я возобновила работу над дипломом. И снова было много сопротивления. Но об этом чуть позже.

Еще хочу поделиться одним кейсом. Ко мне обратилась моя знакомая. У нее был сложный период в жизни, потеря работы, разлад отношений в семье. И она обратилась ко мне за помощью. Я провела для нее несколько сессий по телесной терапии, медитации и потом предложила порисовать с ней нейрографику. Она очень творческая, очень яркая, и ей, конечно, понравился этот инструмент. Она на тот момент не знала, чего хочет, не знала, куда хочет идти дальше, не знала, какую хочет работу, потерялась в этой жизни. И мы с ней нарисовали алгоритм выявления намерений. Сессия шла около 4 часов. Рисовала она тяжело, плакала, дышала, останавливалась, отвлекалась на что-то. И потом в один момент остановилась и сказала, что больше не могу, мне очень сложно. У нее вылезло очень много страхов, очень много разных эмоций. Мы остановились и прогулялись по парку. И я ей дала рекомендации, как доделать рисунок дальше. В течение двух недель она потихоньку доделывала, скидывала мне фотографии. Мы с ней обсуждали, что у нее происходило весь этот момент. Я ей давала какие-то рекомендации, короткие медитации в онлайн. И как результат всего этого прошёл некоторый период времени. Она нашла очень хорошую работу, с возможностью работать удаленно. И через ещё некоторое время приняла решение

переехать в Словению с мужем. Он сам оттуда. И это было очень неожиданное для нее решение. Очень быстро все организовалось, собрались документы, все оформилось, все разрешения, визы. И сейчас она переехала и очень счастливо живет в горах. Часто звонит мне и благодарит за то, что я открыла ей новый путь. Я очень радуюсь и вдохновляюсь ее историями. И понимаю, что надо дальше развиваться в помогающей профессии, если люди получают такие результаты.

Еще один кейс рисования с моей подругой. Когда я училась, она с интересом наблюдала за мной и попросила тоже порисовать с ней. Мы рисовали нейродерево. Запрос у нее был о смене профессиональной деятельности. Рисовали мы тоже долго, не спешили никуда, потому что большое дерево растет медленно. Для меня это фраза, которая перевернула мое вообще сознание и мой подход ко всему теперь, что я делаю. Но рисовали очень легко и с энтузиазмом. В рисунке было очень много энергии и осознаний. И как результат, после рисунка она пришла к тому, что не надо менять ту работу, на которой она сейчас работает. Нужно добавить туда что-то новое, добавить в свою жизнь что-то кардинально новое. Она пошла учиться на медитолога и потом на психолога и просто стала совмещать две деятельности. Это помогло ей увеличить свой финансовый доход и разнообразить свою профессиональную деятельность. И тоже я наблюдаю за ней с большим удовольствием, как она вообще выросла как профессионал.

И теперь я вернусь к своей работе, к своему диплому. Я рисовала очень активно и видела, какие яркие рисунки у меня стали получаться, как я по-другому вообще рисую, очень уверенно, очень смело. Спасибо большое за поддержку моему куратору Ирине. Она поддерживала меня в моем сопротивлении, успокаивала меня и, конечно, вдохновляла своей обратной связью. В одной супервизии она мне сказала, что она увидела, что я уже уверенный нейрограф. Я чуть не заплакала от счастья, потому что такой тернистый путь я не проходила ни в одном своем обучении. И такие сопротивления у меня нигде не поднимались. И теперь очень хочу отметить один из рисунков, который, пожалуй, изменил мою жизнь. Я рисовала алгоритм Нейроконтакт на тему отношения с мужчинами. Во время рисунка, когда нужно было нарисовать то, от чего мне нужно избавиться, было сложно. Я плакала и размышляла вообще о своей жизни, почему так получается у меня. Сложно было дышать. Но пришли большие осознания, что мне действительно мешает. Потому что просто в обычной жизни я никогда об этом не думала. Я просто жила свою жизнь. Сколько неуверенности, сколько страха и боли прошлого во мне сидит. И я с таким удовольствием все это отрезала линией. С большим удовольствием вносила цвет и яркость в этот рисунок. И по окончании работы я стала чувствовать себя очень хорошо. Через 2 дня я встретила мужчину. И кажется именно его я и ждала всю свою жизнь. Пока отношения еще зарождаются, но у меня появилась надежда, что в этом мире есть настоящие мужчины и, что меня можно любить. Мне очень страшно идти в эти отношения. Боюсь любить. Но теперь я отчетливо вижу этот страх и знаю, что с ним делать. Когда поднимаются негативные эмоции, беру маленький листочек и делаю выброс, растворяю его, архетипирую. Кайф. Мне это очень помогает. И я надеюсь, что пришло мое время для счастья и любви.

Моими любимыми алгоритмами стали нейроскетчинг и нейроконтакт. Расскажу свой собственный кейс. Я рисовала место, куда хочу поехать - площадь Самарканда в Узбекистане это было для меня совсем невероятным путешествием. У меня не было ни

денег, ни возможности, ни времени туда поехать и через два месяца после рисунка, мой друг подарил мне билеты и с дочкой слетала в Узбекистане побывала на площади Регистана и самое удивительное, что могло случиться я взяла рисунок с собой и подарила своему другу, который купил мне билеты. Мы договорились, что он повесит у себя в офисе, потому что рисунок получился потрясающе красивый. И когда я улетела он мне позвонил и сказал, что Маша я не знаю, как так случилось, но рисунок потерялся. Я положил его на заднее сиденье автомобиля, но сейчас его там нет и я вспомнила, что возможно, Павел Михайлович или кто-то говорил о том, что когда рисунок выполняет свою роль, он просто исчезает. Это какая-то магия.

Следующий рисунок в алгоритме нейроскетчинг это был автомобиль. Так как в аварии разбила свою машину без возможности восстановления, я долго была без автомобиля и в нынешних условиях мне не было возможности купить. И я просто нарисовала автомобиль, повесила на холодильник машинка получилась яркая, такая необычная, и она мне все время просто очень радовала, в течение полугода так сложились обстоятельства, как-то все закрутилось, что я купила себе автомобиль новый из салона очень яркого синего красивого цвета. И это было тоже каким-то чудом в моей жизни.

Третий рисунок в нейроскейчинге – взаимодействие с человеком. Это очень дорогой моему сердцу мужчина. И так сложилась жизнь, что мы больше не можем общаться и видеться. И я потеряла вообще всякую связь с ним и даже не знала, что с ним, жив ли он, здоров ли он и вообще где он. И я нарисовала рисунок, через который поговорила с ним, передала то, что происходит в моём сердце, все свои чувства и мысли. Я рисовала его в несколько этапов, потому что это была сложная работа для меня. И через буквально две недели мне написал его друг с новостями о том, что сейчас происходит в жизни этого мужчины. Как такое произошло, я до сих пор не понимаю, но для меня этот алгоритм стал откровением и открытием.

Про нейроконттакт я уже писала выше, о том, как меня впечатлил один из рисунков. И вообще, в целом, мне очень нравится алгоритм, и я пользуюсь часто теперь, когда мне нужно с кем-то повзаимодействовать, или когда у меня в планах есть какой-то проект. Алгоритм для меня очень большая помощь.

В заключении своего эссе хочу сказать о том, что метод нейрографики очень удивительный. И самым большим для меня было открытием и вдохновением это то, что я совершенно не творческий человек, который не умеет рисовать, создаю такие красивейшие рисунки с такими яркими красками и оттенками. Я научилась смешивать цвета, делать полутона, углублять цвет. И это для меня так удивительно. Все время экспериментирую и не боюсь этого. Даю полет своей фантазии и своему творчеству.

После курса обучения и преодоления всего того сопротивления, которое во мне поднималось на пути обучения и написания диплома, я однозначно стала смелее. Я смело говорю о том, что хочу и чего не хочу. Я стала смелее заявлять о себе и отстаивать свои границы. И самое главное, что я поняла, что всё можно нарисовать, всё можно создать любое впечатление, какое я захочу. И вообще нейрографика вносит яркие краски в эту жизнь, когда мы застреваем где-то или печалимся о чём-то, можно просто сесть и

порисовать. Яркие карандаши, скрип маркера, шуршание бумаги. — это удивительный процесс.

Впереди у меня много планов. Жду и очень надеюсь, что мой диплом будет принят, и я получу сертификат инструктора. Это будет для меня огромное удовольствие, достижение именно этой цели. Далее я планирую запустить свою онлайн-школу. Уже все готово. Осталось только заявить о себе, дать рекламу и начать учить. И в сентябре меня уже пригласили на ОШО-фестиваль. Это фестиваль медитации и осознанности. Проводить там опять мастер-классы, игры, медитации и курс Пользователя нейрографики. Я уже заявила о себе, но, конечно, пока жду получения диплома. Без этого я не имею права его проводить. Но меня вдохновляет доверие организаторов. И многие участники с прошлого фестиваля уже пишут мне о том, что ждут встречу. Мой мастер –класс поставили самым первым на фестивале, буду открывать это грандиозное событие. Чему несказанно горжусь!

Моя мечта полностью поменять свою деятельность, открыть свой центр, в котором будет студия для нейрографики, бассейн для занятий Aquaflow, залы для медитаций. Проводить ретриты, индивидуальные программы и помогать людям обретать вкус жизни. Буду рисовать дальше. Уже купила новый альбом, чтобы наполнить его новым кейсом.

Спасибо Институту, Павлу Михайловичу, супервизорам и моему куратору Ирине за невероятный, красивый процесс, за поддержку и вдохновение.

Нейрографика работает! И теперь я точно знаю, что весь мир лежит на кончике маркера.