



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Дымба Наталья

Супервизор:

Коннова Зоя

Тема:

Мой путь к НейроГрафике

Оглавление

Дымба Наталья.....	2
Мой путь к НейроГрафике	2
Введение.....	2
Основы нейрографики.....	3
Мой путь	5
Моя цель.....	11
Моя новая версия	11
Работы.....	13

Введение

У каждого есть свой опыт жизненный. Все мы примерно знаем, что хотим в этой жизни. Опираясь на свой опыт, на опыт коллег-коучей, я вижу, что, несмотря на обилие техник, большинству из нас сложно переключить внимание с того, чего мы не хотим, на то, что хотим. Это объясняется тем, что наши желания навязаны нам социумом. Мы с трудом можем определить истинный зов нашей души. Мы не можем объединить вместе, что хочет душа, тело и разум. И поэтому очень часто живем по шаблону, навязанному обществом. У нас не хватает сил и умения заглянуть в закрома своей души. Да, многим легче идентифицировать что-то, от чего хочется избавиться, чем ясно определить для себя то, как и через что выразить себя в состоянии, которое пока еще не проявленное на уровне конкретного физического присутствия в жизни. Иногда это называется «синдром чистого листа». Очень часто такое состояние ступора и страха перед неизвестным. Все боятся узнать свое будущее — это страх очень большой, ведь в прошлом все известно и уже пройдено. Все самое страшное уже позади. Рождается мысль: «И как я смогла это все пережить». Для эффективной работы с таким состоянием помогает рисование. Это творчество, которое приводит человека в восторг от процесса. Да, очень часто говорят: «Я не умею рисовать». Но именно этот процесс дает нам развитие ощущений и переживаний. Это НейроГрафика – метод функциональный и легко воспринимаемый, интегрирующий творческое самовыражение и экологичную трансформацию бессознательного слоя восприятия. Он разработан Школой НейроГрафики Института психологии творчества под руководством профессора Павла Пискарёва (автора метода) и помогает изменить привычные шаблоны своего мышления и реакций, корректировать жизненные ситуации и находить ресурсы для изменений в жизни. Именно здесь мне хочется рассказать, как изменилась моя жизнь. Как я, человек постоянный, который очень тяжело меняет свой уклад жизни, очень легко взяла и перевернула все с ног на голову. Да, мне это удалось, за время учебы я начала отдыхать. Это мне удалось на славу. Я стала путешествовать. И если раньше я должна была делать это с компанией, то теперь я это делаю одна. А самое главное, я это делаю с большим удовольствием. Улететь за границу для меня не составляет труда. Я еще дальше пошла, уволилась с работы. Я закрыла страницу в жизни — найм. Я осуществила желание, которые не делала десятилетиями. А самое интересное, что я стала уверенной в своих силах. Это дает потенциал моего развития.

Основы НейроГрафики

НейроГрафика — это психологический метод 21 века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшим в мире психологии решения задач. Это инструмент, который поможет каждому найти ответ на один из главных вопросов нашей жизни: «Как обрести свободу, которая необходима человеку?» Что сделать, чтобы чувствовать себя действительно вольным? Как творить и при этом оставаться нормальным человеком, взаимодействовать с обществом, растить детей, любить, создавать условия для жизни и общения. В моей жизни все сошлось в этом методе. НейроГрафика хороша тем, что, практикуя ее, мы не обязаны совершать «стриптиз», искать причины — почему я плохой, почему у меня не получается, — все эмоционально уже выражено в рисунке. Нам не приходится сталкиваться с обсуждением себя самого — мы просто движемся в сторону красоты. Работа с округлением приводит нас в состояние любви. Основа метода — это алгоритм Пискарёва, или Базовый алгоритм — конституция НейроГрафики. Он неизменен.

Базовые принципы НейроГрафики, как базовые принципы жизни человека: оно обладает душой, душа помещается в форму, а форма определена принципами. Так происходит в НейроГрафике. Поэтому каждый рисующий дает развитие жизни души, своим мечтам и фантазиям. Объектом рисования в НейроГрафике является субъект — именно художник в конечном итоге является произведением искусства, а не его картина. И сам является произведением искусства, когда рисует. НейроГрафика является одной из самых гибких, эффективных моделей творческой трансформации. Именно благодаря своей скорости и прикладным свойствам алгоритмов рисования, которые используются в методе. В основе всего лежит, что человек неосознанно уже обладает ресурсом для решения и реализации любого своего состояния. Но самое интересное — это проявление этих ресурсов, оно не проявлено и лежит в бессознательном слое и не выведено на уровень конкретного восприятия. Самое главное из теоретических аксиом НейроГрафики — это «зоны внимания» и наблюдения за изменениями. Существует четыре зоны внимания — это эмоции, тело, образы и смыслы. Основным критерием эффективности метода является субъективное ощущение. НейроГрафика — творческий метод решения жизненных задач. Рисуя на заданную тему по определенному алгоритму, человек меняет свое личное восприятие темы на листе, создает новые нейронные сети в мозге. НейроГрафика — это прежде всего эстетическое удовольствие, раскрытие воображения. Мало кто подходил к содержанию внутреннего мира человека с целью моделирования и организации композиции жизни. А композиция жизни и ее формирование — это и есть творческий процесс, который так

необходим каждому человеку. Чтобы превратить свою жизнь в уникальную череду событий, которыми можно наслаждаться, вдохновляться, когда рождается новый план, новая идея как интересно прожить жизнь.

Есть четыре фазы воображения. Первая — фантазия. Мир фантазеров велик, богат, социально поощряем. Вторая — мечтания. Это совсем другое дело. Фантазия — это не всегда исполнение, а в мечтании появляется действие, убирается все лишнее. Это второй акт творения, развития воображения. Третьим актом является планирование. Оно начинается не раньше, чем ты накопил энергию в первых двух фазах. Планирование — это управление потоками воображения. Мы все находимся в мире нашего воображения. То есть мир иллюзий. Акт творчества — это четыре фазы развития воображения. Творчество — это то, что нельзя предсказать принципиально. Воплощать задуманное — это длинная история. Для воплощения требуется время, постоянство, сосредоточенность внимания на том, чего ты хочешь.

Мозг состоит из нейронов. Только представьте, в мозге взрослого человека 100 миллиардов нейронов. Каждый нейрон имеет от тысячи до 10 тысяч контактов с прочими нейронами. Ученые посчитали, что число постановок и различных комбинаций нейронных связей в мозге превышает число элементарных частиц во вселенной!

Внутри мозга каждого человека целая вселенная! Это поразительно. Чувствую, как велик потенциал метода в каждом алгоритме, как глубоко и по-разному можно проживать каждый алгоритм. И раскрывать архетипы, выбирать для себя актуальную роль, чтобы счастливо прожить в разных жизненных ситуациях.

- С помощью АСО убирать негативные состояния и ограничения. Перепрограммируя мозг на позитивную сторону и внутренний опыт, который можно найти в любой негативной ситуации.
- С помощью композиционного моделирования выходить в новые желаемые состояния и результаты в любой сфере жизни! Стабилизация, динамики различных процессов.
- Нейроколон. Для синхронизации себя во времени и пространстве с помощью древнего восточного знания о взаимодействии 5 элементов.
- Благодаря нейроскетчингу почувствовать себя художником в полном смысле этого слова.
- Мандалой гармонизировать любую тему и состояния. Связаться и получить поддержку от семи поколений своего рода.

- С Нейросинтезом составить свою формулу активности тел.
- Нейрокоммуникация позволяет прожить глубину, или выйти на поверхность, или на определенную волну общения и вовлеченности во взаимодействие с окружающими людьми. Так же можно прорисовать сепарацию.
- Нейроцель позволяет ярко актуализировать жизненные ценности. И прийти к ним своим красивым путем.
- Нейротайминг — инструмент для качественного планирования событийного ряда и состояний, которые хочется проживать в своей жизни.

Как исцеляюще НейроГрафика действует на психику и на восприятие человека. НейроГрафика позволяет зайти в состояние автора своей жизни. Можно еще сказать, творца своей жизни. После своей практики сейчас хочу выделить 3 варианта работы с алгоритмами НейроГрафики:

Мой путь

Я выросла в шахтерской семье. С самого детства я много вязала. Самая моя большая страсть — крючок. Меня завораживало то, что из одной петельки рождается вещь. Я когда вязала, погружалась в свой мир, могла фантазировать, думать, мечтать. Как это будет красиво. Пока приходила к конечному результату, очень много образов у меня менялось. Так и в жизни мы не можем держать фокус внимания на одном. У нас меняется образ один за другим. Да, ты можешь прийти к одному красивому образу, а можешь в конце все распустить. И идти дальше перевязывать, чтобы добиться результата, от которого кружится голова. И это всё наш путь, по которому мы идем. Именно он делает нашу жизнь интересной, счастливой. Именно красота вносит окрас нашей радости. Я сейчас понимаю, что НейроГрафикой я занималась всегда, мой маркер — это крючок. А нейролиния — это мои нитки. Именно так я выстроила свои нейронные связи. Мой путь непростой, извилистый, очень часто был с острыми углами, но очень интересный. Наполнен красками и впечатлениями. Мне хочется рассказать о таком понятии, как плыть по течению. Самая простая схема в жизни. Родился, пошел в садик, школа, институт, замуж, и жизнь удалась.

Так и у меня пошло всё по течению жизненного потока. Всё за нас решали родители. Я училась в школе, маленьком шахтерском поселке. Мне повезло, меня родители любили, старались, как могли, сделать меня счастливой. Я закончила школу. Но не поступила в университет, поплыла по течению, поступила, куда взяли. Вот так мы принимали решения – куда взяли.

А тем более когда нет опыта, нет того самого стержня, который мы нарабатываем с годами. Мы чаще делаем то, что посоветуют близкие. Наша задача — быть хорошими для всех. Да, это так странно. Что ты живешь не свою интересную жизнь. А жизнь своих близких, исполняешь их желания. «Это надо для того, чтобы устроить свою жизнь». Вот так и у меня. Учеба в институте. Далее замужество, потому что все выходят замуж. Я сейчас понимаю, что решения в своей жизни тоже принимала по этому принципу. Понимаю сейчас, смотря на свой жизненный путь. Оказывается, бывает и так. Мой путь далеко не простой, мне нравится, что я никогда не теряла чувство юмора. Была всегда жизнерадостным человеком. Мои личные качества, как оптимизм, моя сила воли, целеустремленность, упорство всегда помогали мне на моем нелегком пути. Моя карьера учителя была успешно завершена, когда распался СССР. Этот процесс принес свои корректировки в мою жизнь. Я оказалась в другой стране. Москва — уже не столица моей Родины. Мне нравилось бывать здесь, видеть этот город, со своим ритмом, со своим движением. Это город, который неповторим, со своей историей, своей красотой и, конечно, людьми, которые живут здесь. И вообще, меня воспитали так, что столица — это что-то необыкновенное. И вот, я 30 лет назад приезжаю в этот город. Это, наверное, самое сильное решение, которое я приняла в жизни. Принимать решения, не зная, что будет потом. Это так страшно, потому что все неизвестное нас пугает. Да, пугает, не дает нам двигаться дальше. Узнавать многие вещи. Продвигать свои желания. Ведь многие из них так и остаются на стадии желания. Они даже не трансформируются в следующую стадию. Мы не хотим придумывать действия, с помощью которых можем приблизиться к этому хоть на шаг.

Так вот, мое переселение с Украины в Россию состоялось. Это было очень сильно для меня. На руках маленький ребенок, надо устраивать в школу. Прописки нет, очень много препятствий на каждом углу встречается. Опять слово «угол», да, тогда я не знала, что надо его просто скруглить. Произошло столько событий за это время. Моя жизнь преподносила сюрпризы каждый день. Но самое главное, что я никогда не расставалась со своими крючками и нитками. Я все время вязала. Пробовала новые техники, которые просто рождались в голове. Хочу написать отдельное «благодарю» интернету. Сейчас так много информации можно отыскать там. А раньше надо было прям добывать это всё. Но мои пробы новых техник, которые просто рождались в голове. Мое хобби иногда даже давало мне заработать на хлеб. Оглядываясь на свою интересную жизнь. Она мне всегда преподносила сюрпризы. Случилось так, что мой ребенок получил очень серьезные травмы. И здесь моя жизнь вставила свои повороты судьбы. Мне встретились очень хорошие люди. На моем пути в такой сложной ситуации встретились очень

хорошие специалисты, которые помогли мне и моему ребенку. Да это так. Мой крючок и моя нить вели меня по жизни. Может показаться странным, что она пишет. Но я именно этими нитками и крючком рисовала свою жизнь. Я вижу, что мое занятие давало мне заряд энергии, заряд потенциала, силы не опускать руки. А идти дальше, творить и вытворять.

Да, путь нелегкий. Но очень интересный. Ведь это моя жизнь, со своими острыми углами, со своими взлетами и падениями. Со всеми изменениями. Но это самый лучший вариант, который мне предлагает Вселенная. Мы все время хотим что-то доказать. Пытаемся кого-то переделать. А надо, прежде всего, работать с собой. И хорошо, что это понимание приходит в нашу жизнь. Приходит следующий этап, который вносит свет и радость. Мой интерес к жизни как раз и ведет к вершинам. Заснеженным и далеким. Иногда много работы занимает все твоё пространство, всю твою жизнь. Это произошло со мной, я годами работала без выходных. Да, такое бывает. Когда ты не видишь другого пути решения поставленных задач, которые ты берешь на себя. Ты не видишь ничего в своей жизни.

Когда у тебя одна мысль, что все зависит только от того, сколько ты работаешь. И очень часто, что количество отработанных часов далеко не адекватно твоей заработной плате.

Ты даже представить себе не можешь, что бывает другая жизнь, полная счастья и радости. Я в таком режиме работала очень долго. Я не хочу называть точные цифры, потому что адекватный человек скажет, это невозможно. Годами работать в любую погоду, при любых обстоятельствах. У тебя пожилые родители, которые редко получают пенсию, и маленький ребенок на руках. И твоё чувство ответственности, которое тебя держит на ногах, даже с высокой температурой. Да, такое тоже было в моей жизни. Я хочу показать здесь не то, как мне было плохо, как мне было тяжело и так далее. Я хочу рассказать о том, что мне помогало жить, творить и выживать во всех ситуациях. Как мне иногда хотелось иметь волшебную палочку. Как мне не хотелось быть взрослой, как хотелось спрятаться от всего. Как я шла в свой страх и делала. Думала после: «Вот это да!!! Неужели я такая смелая и я так могу».

Много работать, сейчас говорят — трудоголик. Но иногда трудоголик добивается очень сильных результатов. А иногда сгорает на своей работе. Так вот, меня всегда спасал мой крючок и нитки. Да, бывает и такое. Я устраивалась на работу и попросила своего работодателя не лишать меня такой возможности. Творческий процесс всегда давал моей батарееке зарядку. Я понимала, что только так я смогу выдержать все. Вот и

НейроГрафика дала мне возможность заряжать свою батарейку.

Я очень долго работала на одном месте, то есть в одной организации. Да, для меня очень трудно поменять место работы, я очень привыкаю к определенному ритму жизни. Мое постоянство не давало мне сменить устоявшиеся аспекты моей жизни. Очень часто наши черты характера, наши принципы, вложенные нашими родителями, не дают нам раскрыться, проявить себя в этой жизни. Да еще многие вещи, которые мы делаем, даже не замечаем и думаем, что другие поступают так же. Мы не видим свою уникальность.

Уникальность, которая показывает, на что мы способны. Как именно ты это делаешь, а другие просто не могут это делать. Им не дано. Пишу очень легко, искренне и думаю. А надо же, я никогда не любила писать сочинения. Я чистой воды технарь. Мне бы задачку решить, да еще графически. Да, именно так и не иначе. В школе всегда любила решать задачи, нежели рассказывать теорию. В геометрии задачи очень любила, но теоремы доказывать только через практику. Всегда все старалась сделать побыстрее. И всё потому, что была мотивация — повязать. Заняться своей НейроГрафикой. Да, именно ею. Я понимаю, что именно она меня ведет по жизни. И мне хорошо от этого. Я в школе всегда была активным ребенком. Все соревнования, всякие мероприятия — я первая. В учебе тоже первая. Именно это потом в жизни дало мне много сил, энергии для реализации. Очень многие могут просто сдаться. Но это не мой случай. Я всегда иду до конца. Я всегда буду сама идти вперед, да еще кого-то прихвачу с собой. Ведь вместе веселее, так интереснее жить.

Так интереснее видеть свою жизнь в новых красках. Я всегда считала, что я человек не азартный. Но сейчас я понимаю, что наоборот, только азарт познать новое, неизведанное ведет меня к красоте. Я всегда хочу узнать, а что там за горизонтом. Что мне несет новый день? Как я проживу новый день? С кем познакомлюсь? Какие интересные моменты у меня будут? Может, кому-то нужна моя помощь? А может, мне нужна будет. Вот эти вопросы ведут меня по жизни. Сколько интересных людей я увидела. Мне всегда интересно увидеть красоту человеческой души. Я с большим интересом смотрю на изделия ручной работы. Это для меня космос. То, что человек может сделать своими руками. Да еще очень красиво — это божественно. Я со своими принципами, установками иду по жизни смело.

Я в 2019 году пошла учиться в Академию ирландского кружева. И как обычно, все обучения начинаются из составления желаний (100 шт). И все делается как? Первыми пишутся желания социума... И родилось желание – мой

личностный рост. В конце 2020 г. я познакомилась с НейроГрафикой. Для меня это было волшебю. Я так ждала занятий. Я как маленькая девочка под елкой ждет подарок. Так я ждала волшебство, нарисовать НейроГрафику.

Раскрылся мир передо мной совсем по-другому.

Я почувствовала отклик, ждала встречи. Это занятие было онлайн, я уединялась на кухне, чтобы никто не мешал мне провести время в волшебной обстановке. Я выбирала для себя темы, которые появлялись в голове здесь и сейчас. Я как слепой котенок, у которого только открываются глаза. Помню свое первое занятие. Тема была — получить права на вождение. Порисовала, утром прибежала в автошколу. Сдала документы. Там удивились, что я пришла без звонка. Это было после пандемии. Школа только открылась, первый рабочий день. У меня это решение пришло здесь и сейчас. Я рисовала, и план действий уже был в голове. Да, сейчас я смотрю на эти рисунки, и не верится, что это сделала я. Вызов принят!!! Было очень мощно. Принять такое решение, резко, без всяких раздумий.

Это сейчас я понимаю, что внутри скопилось много энергии. И поэтому пришло такое решение. Я в то время очень сильно занималась мышлением. Именно НейроГрафика помогла мне в тот момент собранную энергию реализовать.

Далее еще интереснее. Я все занимаюсь на разных обучении, но НейроГрафика меня никак не отпускала. У меня началось влечение к ней. Но я не рвалась в интернете рисовать с кем-то. Мне нравилось рисовать с тем человеком, который меня познакомил с этим феноменом.

Мой путь к сегодняшнему дню был очень интересный. Все знают, что информация приходит не просто так. Да, я начала видеть рекламу. Заходила к другим спикерам на марафоны, что-то покупала, рисовала. Но все остальное было слабее, чем первый раз. Я стала искать историю метода. На просторах интернета много всего можно отыскать. Я, естественно, нашла автора метода — Павла Михайловича Пискарёва. Но у меня был пункт, я не признавала учителей мужчин. Я не знаю, с чем это было связано, но я не училась у мужчин. Да, такое бывает. Я увидела программу, которую предлагает институт. Нужно пройти курс «Пользователь». Стоимость мне показалась высокой на тот момент. Я ходила и постоянно думала об этом обучении. Здесь еще сыграла роль моя сокурсница по очередному обучению. Она постоянно мне говорила, что я кайфую от этого метода. Это был 2021 год. Но я понимала, что самое главное не в деньгах, а в том, что преподаватель мужчина. Я села и начала снимать ограничения с этой темы.

И лед тронулся. После этого я отыскивала в себе блоки на тему с мужчинами. Почему, какая причина, что мужчины для меня не учителя. Я долго это все прорабатывала. Но именно АСО расставило все точки над i. Далее у меня появились учителя-мужчины. Но я же увидела, сколько стоит курс инструкторский. Да еще меня пугало, что цена каждый раз меняется.

Сейчас я понимаю, что не была готова к такому серьезному шагу. Для меня это очень серьезное обучение. Очень конструктивное. Я решила, что пройду «Пользователя», затем «Специалиста». Я с первой минуты, когда услышала Пискарёва в прямом эфире, поняла, почему не шла на обучение.

Я увидела, какой поток энергии идет от него. Я почувствовала всеми фибрами своего тела, что я здесь надолго.

Я очень быстро сдала все работы. Получила сертификат. Сразу же пошла на Специалиста. И моя тема была — инструктор. Случайностей не бывает. Наверное, это самое сильное, самое истинное мое желание, которое я принимала в жизни. Да, это так. Я нарисовала, как я учусь на инструкторском курсе. Я рисовала все темы, которые мне только приходили в голову. На первых порах мне так хотелось рисовать, что я рисовала разные темы и несколько в день. Меня уносило море НейроГрафики все дальше и дальше.

Это так сильно затягивает. А еще когда начинаешь прислушиваться к своему телу.

Понимаешь, что оно хочет. Как это интересно. Жить, творить и рисовать свою жизнь. Да, именно рисовать. Это процесс, который дает такую многогранность твоей жизни. Она играет разными красками. Это как смотреть калейдоскоп. Каждый поворот дает неповторимую красоту бытия. Это как будто твоя жизнь открывает твою уникальность. Ты понимаешь, что ты чувствуешь. Ты начинаешь слышать себя. Начинаешь слышать тишину своего сердца. Решения принимаешь не потому, что. А в силу именно твоих истинных желаний. Теперь я могу сделать все, что нужно именно мне, а не кому-то, что этого хочет муж, семья, социум. Мои решения осознанные, это решения взрослого человека.

Внутри созрело понимание, что мы с НейроГрафикой надолго! Закончила обучение на курсе «Специалист». Надо было работать с клиентами. Да, эти первые клиенты — мои подруги. Поработала и увидела результаты. Одна из моих клиенток терпеть не могла НейроГрафику. Я обратилась поработать. Мне надо сделать кейс. Она с неохотой начала

работать со мной. Но НейроГрафика сделала свое дело, она влюбила этого человека в себя. На третью работу человек пришел с жутким желанием рисовать. Вот так бывает. Теперь это мой постоянный клиент.

Сейчас у нее так поменялась жизнь. Она стала много путешествовать. А самое главное — у нее изменилось здоровье. Она занялась телесными практиками. Оздоровливает людей. Из Твери ездит в Москву, принимает пациентов. И это не один результат работы с алгоритмами НейроГрафики. Это не единственный результат.

Моя цель

Моя цель — делать людей счастливыми. Только счастливый человек может оценить и принять все возможности, которые нам дает мир. Я даю руку помощи всем, кто хочет обрести себя. Кто хочет отыскать свою самую любимую, комфортную тропу жизни. Идти с любовью, гармонией в душе, в мир изменения, в мир познания всего, что нам приготовила жизнь. Ведь только тот, кто обладает гармонией в душе, способен видеть ее вокруг себя. Я верю, что рисунок обладает энергией, которая исцелит любую душу. Вместе с рисунками я провожу практики и эффективные методы, помогающие каждому человеку, желающему познать в себе Творца своей реальности. Освободиться от деструктивных программ, исцелиться, наполниться ресурсным состоянием, обрести целостность и войти в гармоничное проживание жизни. Я полагаю правильно определить свои цели и возможности и решить любые вопросы во всех сферах жизни.

Моя новая версия

Я понимаю, что это начало моей новой версии себя. Надо начинать с малого. Это мое начало. Это новая глава моей жизни. Жизни, наполненной новыми событиями, новыми знакомствами, изменениями меня внешне, будет все. Все задачи, которые будут встречаться мне, я буду принимать и решать. Мое намерение — делать качественно и с любовью. Только в таком состоянии я смогу делать и вершить дела. Пусть эти строки будут началом моей новой жизни. Жизни женщины, которая не побоялась перемен, которая поменяла свою жизнь на 180 градусов. Ведь это так здорово — принимать решение лично, не прятаться за чьей-то спиной. Да, скажу честно — это страшно. Но очень интересно. Жить свою жизнь, а не чужую. Это как вязать. Ты знаешь, что в конце у тебя получится красивая вещь. Она будет именно по твоей фигуре, она будет того цвета, который хочешь ты. Фактура тоже та, которую выбрала ты. Это как разум, душа и тело. Когда в унисон. Тогда результат

Дымба Наталья. Мой путь к НейроГрафике.

вау. Пишу и думаю, вот я даю. Да, понесло. Весь опыт моей жизни — он сейчас во мне, не надо придумывать ничего. Всё во мне сейчас. Это здорово, что можно всё собрать в кучку. Писать, думать, знать, что всё, что было, что я могу об этом говорить смело. Я благодарю своих учителей за то, что я стала смелой, целеустремленной, за то, что я люблю жить. Ведь это самое ценное у нас.

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

Работы

Тема: Режим дня.



Тема: Динамика моих занятий спортом.

