

Институт психологии творчества

Эссе

Тема:

Нейрографика – жизнь до и после.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Миханькова Юлия Вячеславовна

«19» мая 2024 г.

Выполнил Евтушенко Эльвира Евгеньевна

«15» мая 2024 г.

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Знакомство с методом Нейрографика	3
2 Мои изменения	3
2.1 Мое состояние	3
2.2 Отношения с родителями	4
2.3 Отношение к бизнесу	5
2.4 Отношения с мужем	5
2.5 Отношение к здоровью	6
3 Мои впечатления в процессе обучения	6
3.1 Знакомство с «Композицией»	6
3.2 Увлекательный «НейроКолор»	6
3.3 Волшебный «НейроСкетчинг»	7
3.4 Любимая «НейроМандала»	7
3.5 Эмоциональная «НейроЦель»	8
3.6 Волнующий «НейроТайминг»	8
4 Заключение	9

1 Знакомство с методом Нейрографика

Знакомство с Нейрографикой в моей жизни случилось в очень напряженный момент. Осень 2022 года, мобилизация, страх волнение летало в воздухе повсеместно, и не подхватить его могли только люди, находящиеся в высоких вибрациях, каковой я не являлась на тот момент.

Все началось с отношений с мужем, злость, обида и разочарование овладели мной. Самостоятельно выйти из этого состояния у меня не получалось, я просила помощи у вселенной, и она пришла ко мне в виде Нейрографики. Сестра рассказала про этот метод работы с собой, которым пользовалась сама.

Первым опытом стал курс Оксаны Авдеевой «Про Отношения». Рисуя свои первые работы, я не понимала, как это может мне помочь, в чем смысл этих линий и пересечений, про какие личные впечатления вообще идет речь, но продолжала. И вот в какой-то момент, на третьей или четвертой работе ко мне начали приходить мысли и образы. Я была очень удивлена, но осознание этих мыслей и анализ образов, дали мне то чувство спокойствия, которое я искала. Я смогла найти решение поставленных вопросов. Далее к концу этого курса, у меня уже не было сомнений по эффективности метода, и более того я захотела изучить его изнутри, и конечно же со слов основателя. Нужной суммы полностью оплатить обучение на тот момент у меня не было, но мое желание стать инструктором Нейрографики было настолько велико, что я согласилась на первую в моей жизни рассрочку. Оплатив первый взнос, внезапно мне вернули все долги и со второго платежа я уже внесла всю оставшуюся сумму по обучению. И так начался мой инструкторский путь.

Начиная обучение, манера преподавания Павла Михайловича мне очень понравилась, хотя я и не совсем понимала, о чем конкретно сейчас идет речь. Его наполненность жизненной энергией, оптимизмом, знаниями вызывала во мне только восхищение. Мне еще больше захотелось прикоснуться к такой жизни, наполненной впечатлениями.

2 Мои изменения

2.1 Мое состояние

Начала я с проработки себя, своего состояния, своих привычек. Сейчас оглядываясь назад, анализируя себя, свои мысли, поступки, я с гордостью могу заявить, что изменения произошли, пусть и не во всех направлениях, которые мне тогда хотелось, но они есть. Благодаря постоянным описаниям алгоритмов по всем четырем точкам внимания, я научилась слышать себя. Я даже и не представляла, насколько сильно я упускала свое физическое состояние тела. Я могла с легкостью игнорировать внезапно возникшее чувство, просто списав это на усталость, или не обращать внимание на ощущения до тех пор, пока совсем уж не накроет, и надо как-то лечить. Сейчас же, все иначе, я стараюсь замечать все на зарождающейся стадии, и не просто замечать, а начинаю отслеживать какие события могли вызвать эти эмоции, телесный отклик, как я могу с ними

поработать, как могу их трансформировать, и какой могу взять алгоритм чтобы усилить результат от проработки.

Отслеживать образы и делать выводы в первые месяцы было особо трудно. Чтобы увидеть какую-то картинку мне приходилось закрывать глаза и по долгу пытаться что-то увидеть на темном экране, а как из всего этого сделать еще и какой-то вывод совсем было не понятно, о чем должен быть вывод, и как я тут вообще какой-то вывод могу сделать? Но, к моему большому удивлению, все повернулось так, как я даже и представить себе не могла. Сейчас уже не нужно закрывать глаза, по ходу рисования образы приходят сами собой, как будто рядом включен дополнительный экран, на котором идет кино из моих образов, яркие, четкие и понятные только мне. Выводы как оказалось тоже приходят сами, мне не нужно вдумываться, что же это может значить, они приходят ко мне, словно кто-то внутри меня уже провел анализ всех действий и сделал заключение, понятное только мне. И только теперь мне стала понятна фраза кураторов и Павла Михайловича: «За вас, вашу рефлексия никто не расшифрует». Люди настолько привыкли, что всему есть описание и объяснения из внешних источниках, и достаточно просто написать запрос в поисковике, что забыли, как слышать себя, думать, анализировать свои переживания, а многие даже и не хотят этому учиться. Люди ждут, когда кто-то примет на себя ответственность за их выбор, и выполняют действия за них. И я когда-то была такой.

2.2 Отношения с родителями

Следующим этапом я прорабатывала отношения с родителями. Много в их поведении мне было не понятным, не приятным и порой даже очень обидным. Большим успехом могу назвать проработку отношений с отцом. Ранее мы с ним мало говорили, а когда я переехала с родительского дома общение в основном было через маму. У меня к нему было много претензий, пока я не начала рисовать. Постепенно как будто само собой наши отношения начали приобретать оттенок детско-родительский. Ранее если он звонил, то начинал говорить о работе, это меня жутко злило, но благодаря Нейрографики, ко мне пришло самое большое осознание того, что он просто не умеет по-другому, ему нужен какой-то оправданный повод чтобы позвонить, а только в конце спросить, как дела. И с принятием этого факта, все поменялось. Теперь ему не нужен повод, он просто звонит, и мы общаемся, без дел, без работы, только о нас с ним. Самым большим успехом могу назвать то, что он наконец может сам без моей просьбы сказать, что любит меня, или обнять при встрече. Отношения с мамой еще пока находятся на этапе проработки, много всплыло, то, о чем я даже и не догадывалась ранее. На данном этапе могу заявить, что она перестала нарушать мои границы, довольствуйтесь мной, хотя уроки по этой проработке до сих пор приходят. Благодаря алгоритму НейроКонтакт я смогла выстроить границы вокруг себя, разделить свою личность со своими переживаниями от мамы.

2.3 Отношение к бизнесу

Большим успехом так же могу назвать, что я наконец поняла в какой позиции нахожусь в родительском бизнесе, и сняла с себя ответственность, которую мне пытались навязать долгие годы. От меня требовали выполнения директорских обязанностей, при этом директором меня не назначая. Не мало работ я отрисовала, прежде чем ко мне пришел самый главный вывод, что я просто работаю на них, а не являюсь их компаньоном. Предыдущие сезоны я работала на износ пытаюсь прыгнуть выше головы, угодить им, что в итоге приводило к большим проблемам со здоровьем, которое я восстанавливала месяцами после окончания работы, а иногда и вовсе не успевала восстановиться до начала следующего. Последний же сезон прошел хоть и не совсем гладко, но со значительными и положительными изменениями, мое здоровье не пострадало, я уже не боялась высказать свою точку зрения, и без всякого сомнения несла ответственность за все свои действия. А ведь на тот момент я владела только алгоритмами курса «Пользователь» и «Композиция». А на будущий сезон, я уже готовлю себе график выходных, который не могла позволить себе ранее. Алгоритм НейроТайминг помог мне прийти к решению, которое я боялась воплотить в жизнь. Распланировать все так, как мне будет комфортно, соблюдая при этом выполнение поставленных передо мною задач, и не игнорируя саму себя.

2.4 Отношения с мужем

Конечно же я не забыла по работать с темой отношений с мужем. Последние годы все катилось к простому сосуществованию друг с другом, обычной симпатии, какому-то семейному долгу, или даже не по боюсь такого слова как, страху остаться одной вопреки всем проблемам внутри. Начала прощупывать тему потихоньку, а что будет если нарисую так, а если по-другому. Несомненно помогло АСО, прямо в моменте, обида, злость и разочарование, все менялось после рисунка, приходило самое большое осознание, что он мое зеркало, что я сама позволяю так с собой обращаться, или еще хуже, что я сама так делаю и попросту не хочу этого замечать, не принимаю свою теневую сторону. И как по волшебству конфликт решался самым благополучным образом. Благодаря алгоритму «НейроМанда. Взаимодействие нескольких субъектов», я увидела, что мы отдельные личности, не принадлежащие друг другу, не зависящие от выбора и действий друг друга, что каждый из нас сам по себе и есть целый мир, со своими желаниями, эмоциями, выбором, и что у каждого из нас вой жизненный путь. И то, что наше взаимодействие, контакт друг с другом может приносить больше удовольствия, радости, положительных эмоций, чем просто банальное сосуществование вместе. Наши отношения стали теплее, гармоничнее, появилось много общения, мы даже научились практически в моменте решать проблему не обидев партнера. Алгоритм «НейроКонтакт» помог решить сложную конфликтную ситуацию, которая привела к желанию мужа уйти с работы. Поскольку ситуация возникла благодаря моим действиям, я решила по работать с ней через рисунок, я не пыталась изменить действия мужа или сподвигнуть его на

другие, я наблюдала и просто рисовала. Осознание того почему это произошло, как мне поменять свое восприятие, привело к экологичному завершению конфликта. Большим успехом хочу назвать то, что сейчас мы планируем нашу дальнейшую совместную жизнь из состояния осознанного выбора, не пытаюсь загнать в рамки кого-то одного, не осуждая поступки и не навязывая своего мнения. Каждый из нас растет по отдельности своим темпом, и вместе мы тоже растем, строя, семью в которой есть взаимопонимание, уважение и доверие.

2.5 Отношение к здоровью

Проект «Отказ от вредных привычек» в сопровождении нейрографики, к сожалению не дал того результата, на который я настраивалась. Но только по тому, что я изначально рассчитывала на своего рода волшебство, будто нарисую и вот утром проснусь уже без этих зависимостей. Но зато отслеживание рефлексии в момент работы с этой темой дало намного больше, мне удалось дойти до истоков этой проблемы, почему, как и что заменяют мне эти вредные привычки, и что работать с ними лучше с психотерапевтом, и дополнять сопровождение нейрографикой.

3 Мои впечатления в процессе обучения

3.1 Знакомство с «Композицией»

Мне очень понравилось изучение законов построения композиции и нейрографического алфавита, понимание что простые фигуры могут нести свой смысл и заряд, дать определенный настрой на решение запроса в той или иной теме, как будто дало мне возможность расширить границы. У меня появился инструмент для создания простых, но при этом сложных по смыслу композиции, несущих в себе целый рассказ о развитии моей темы, построить целый план событий. Диагонали, метрические и ритмические ряды особо привлекли мое внимание, это огромный простор для плодотворной работы, множество вариаций и комбинаций. Понравилось, как с помощью диагоналей можно заложить тему роста направив фигуры вверх, или уменьшить негативное влияние пустив фигуры по оси вниз. Как увеличивая фигуры можно уменьшить их влияние направив вниз по оси и наоборот уменьшая фигуры добиться стабильного и достаточного роста, направляя их вверх по оси. Не все комбинации были еще мною опробованы, но сомнений в их эффективности точно у меня не осталось.

3.2 Увлекательный «НейроКолор»

Увлекательным было путешествие в мир цвета с «НейроКолор». Ранее я выбирала цвета интуитивно, анализируя каждый раз свой выбор, о чем мне говорит этот цвет, что он несет для меня. Иногда просто закрывала глаза и доверялась руке, когда не получалось выбрать цвет. А теперь у меня в арсенале появился еще и осознанный выбор цвета, с зарядом по 5-ти элементам.

3.3 Волшебный «НейроСкетчинг»

Хочу рассказать немного о волшебном. Речь пойдет об алгоритме «НейроСкетчинг», на первом вебинаре он не вызвал у меня особо большого впечатления, даже на оборот показался самым не интересным и не эффективным, пока я не дошла до техники «НейроПортрет». Я даже и представить себе не могла как это будет волнительно, работать со своим изображением, было страшно дотронуться линией до себя. Страх что-то испортить, сопровождал меня практически до самого последнего пункта Базового алгоритма. Но результат не заставил себя ждать, я как будто начала видеть и чувствовать себя по-другому, о чем транслировали мне люди, окружающие меня. Делая комплименты моей внешности, говоря как я красива, обращая внимание на то, какое у меня стройное тело. Я словно купалась в этом озере из комплиментов, осознания и принятия своей красоты. А техника «Нейрографирование объекта», так и вовсе позволила мне прикоснуться к мечте. Казалось бы, просто пронеурографировала машину, но эти чувства радости, ощущения как все тело приятно дрожит от волнения обладанием этой мечтой, еще долго держали позитивный заряд, помогая мне двигаться дальше, и не отказываться от ее реализации на столько, что деньги на воплощение данной мечты незамедлительно стали приходить ко мне от разных источников, и появились в виде вклада на моем счету, который я регулярно пополняю.

3.4 Любимая «НейроМандала»

Моим самым любимым алгоритмом стала «НейроМандала». Каждый раз приступая к новой мандале я испытывала большой интерес, как же тема раскроется для меня сейчас. Приходило много идей, как на одном этом алгоритме можно построить целый курс, как можно по работать со своим состоянием, выстроить взаимоотношения, придать себе нужных качеств в том или ином жизненном проекте. Именно благодаря этому алгоритму я наконец осознала, что же значит формулировка, «Нейрографика – это метод сопровождения проекта».

Мандала рода дала мне некий проход, дверь, открыв которую я могу восполниться энергией и не важно в какой теме. Это мой самый любимый способ работать с родом, я нарисовала ее на формате А3, и фото этой мандалы всегда с собой на телефоне, в любой момент, когда я работаю с родом в психотерапии я смотрю на нее, и очень часто просто по размеру фигуры могу провести для себя анализ предка, с которым работаю. К примеру, моя прапрапрабабушка как оказалась была мощной фигурой, поступки которой откликались в моей нынешней жизни, подтверждение чему я нашла на этой мандале, я нарисовала ее за месяц до данной проработки, и фигура этого предка была очень масштабной, что очень удивило меня.

Мандала героя вызвала мое восхищение, открыла глаза на то, что любой проект, на каждой из его двенадцати стадий можно прожить в разном состоянии, это масштабная грандиозная работа над собой. И именно эта мандала раскрыла для меня смысл формулировки сопровождения проекта, и дала понимание что

проектом может быть все что угодно, начиная от простого, сварить борщ, и кончая проектированием масштабного бизнеса. Разобрала эту модель в устной форме для себя на обыденном примере, ремонт квартиры моей мамы, отследила первые 6 стадий, и поняла, что на момент моего анализа, ее проект достиг точки смерти. Поделилась с ней данными наблюдениями, немного рассказала о пути героя, и даже просто мой рассказ о том, как рисуется эта мандала, на много изменил ее восприятие ремонта.

3.5 Эмоциональная «НейроЦель»

Самым эмоциональным был алгоритм «НейроЦель». Тут я столкнулась с большим сопротивлением, о котором даже и не догадывалась. Что обычная тема стать инструктором нейрографики раскроет мне глаза на то, что весь этот приобретенный опыт мне надо разделить с людьми, а делиться я оказывается еще была не готова. На то, что страх нового и неизвестного мне, еще очень велик. На то, что я не уверена в своих знаниях и силах. Пришло понимание, что мое счастье напрямую связано с моим движением вперед и самореализацией. Что мои желания могут быть целым фейерверком из результатов, обладающих сильным эмоциональным зарядом, но которым можно еще долго «ехать». И что я действительно хочу понять, чего же хочет моя душа. Каков мой жизненный путь, и как пройти его в удовольствие, а не на износ.

3.6 Волнующий «НейроТайминг»

Самый волнующий для меня стал алгоритм «НейроТайминг». Планирование на линии времени подымало во мне бурю эмоций, от состояния полной апатии до сильного и мощного заряда энергией. Он стал завершающим этапом моего кейса под названием «2024 год». Приятно было изучать такой инструмент, на котором можно фигурами воплотить в жизнь желаемые события, не просто на ближайший месяц, год или 10 лет, а даже запланировать жизнь на много десятилетий вперед. По работавать со своим впечатлением от этих фигур наделяя их дополнительными смыслами через форму и цвет. Забавной по началу мне показалась работа с Павлом Михайловичем, где мы выбирали возраст своего существования, планировали на линии жизни прожить более 100 лет. Но к концу работы это все стало настолько возможным, такая долгая жизнь и уже наполненная событиями на листе, дала ощущения некой реальности, что и в правду возможно самое невероятное.

4 Заключение

В завершении хочу сказать, что я испытываю большую благодарность к Павлу Михайловичу за метод Нейрографика, это огромнейшая коммуникативная сеть. По всему миру, люди, изучающие метод изнутри, помогают другим людям пройти экологично те или иные этапы своей жизни, получить желаемые результаты, в виду чего некое нейрополе глобальных размеров меняет восприятие людей, и тех, кто рисует, и тех, кто просто оказывается в этом поле. Я отследила это на себе. Мое окружение, просто замечая мои истории с рисунками в соцсетях, или случайно видя фото у меня в телефоне, начинают интересоваться, о чем этот метод, как он поменял мое восприятие, что он мне дал? И слыша мои ответы, я вижу в их глазах, этот заветный огонек, цель, улучшить свое качество жизни. И многие уже задают вопрос, когда можно прийти к тебе на сессию, мне интересно как это?

Что касается меня, я продолжу обучение в Институте психологии и творчества, стану супервизором. Как инструктор нейрографики, мой план начинается с индивидуальных сессий, я вижу большую перспективу в качественной проработке запросов. Вижу разницу между теми работами, когда я намеренно отслеживаю и записываю рефлексии для дальнейшего анализа, и теми работами, когда я просто наблюдаю за своей рефлексией, первый вариант всегда дает больший отклик. И сессии один на один с клиентом на данном этапе меня очень вдохновляют. Далее по плану масштабирование в виде работ с группами в офлайн и онлайн формате, записи вебинаров и мастер-классов. В дополнение хочу пройти курс у психотерапевта Юлии Лубенской на выявление истинного запроса. Ну и самым желаемым результатом, я увидела его в видении еще в самом начале обучения, стенет создание такого пространства, где люди могут улучшить свое качество жизни не только с помощью метода Нейрографика, но и по работатъ со своим телом, понять его. Провести работу со своими эмоциями с помощью эфирных масел. Это что-то большое, глобальное и масштабное, к чему я иду в своем размеренном темпе тета-волн.