



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Жалюк Марина

Супервизор:

Паршина Анастасия

Тема:

Обучение, перевернувшее жизнь

Оглавление

Жалюк Марина.....	2
Обучение, перевернувшее жизнь	2
Вступление	2
Как я пришла к Нейрографике	3
Нейрографика в моей жизни	5
Мои результаты и планы.....	8
Благодарность.....	10
Работы.....	12

Вступление

Каждый знает, что всякая привычка от упражнения усиливается и укрепляется. Например, чтобы сделаться хорошим ходоком, надо часто и много ходить; чтобы сделаться хорошим бегуном, нужно много бегать; чтобы выучиться хорошо читать, надо много читать и т.д. Наоборот, если перестаешь делать то, к чему привык, то и сама привычка понемногу пропадает. Если ты, например, пролежишь десять дней, не вставая, и потом станешь ходить, то увидишь, как слабы стали твои ноги. Значит, если ты хочешь привыкнуть к какому-нибудь делу, то нужно часто и много делать это дело; и наоборот, если ты желаешь отвыкнуть от чего-нибудь, то не делай этого. То же самое бывает и со способностями нашей души: когда ты сердисься, то знай, что ты делаешь не одно зло, но что вместе с тем ты усиливаешь в себе привычку к гневу, ты подкладываешь дров в огонь. Когда ты поддался плотскому, то не думай, что ты провинился только в этом – и больше ничего: нет, ты в то же время усилил еще и привычку к похотливым поступкам. Всякий разумный человек скажет тебе, что наши душевные недуги, наши злые помыслы и желания именно так и усиливаются. А потому, если ты не хочешь приучать себя к гневу, то всячески сдерживай свой гнев и не давай привычке нарастать. Но каким путем приобретается такая сила в борьбе со своими помыслами?

В борьбе с соблазнительными мыслями бывает полезно искать общества людей более добродетельных, чем ты сам, или вспоминать и читать поучения мудрых людей, живших прежде тебя. Истинный борец – тот, кто борется со своими порочными помыслами. Борьба эта святая и приближает тебя к Богу. От успешности ее зависит твоя свобода, зависит спокойствие и счастье твоей жизни. Помни всегда два времени: одно – настоящее время, в которое, уступив порочным помыслам, ты будешь наслаждаться похотью, и другое – время, в которое, насытившись ею, ты будешь каяться и укорять себя. Прими также в соображение то удовольствие, которое будешь испытывать, если воздержишься. Помни и то, что трудно будет воздержаться, если однажды преступил меру. Но если ты будешь уступать своим порочным помыслам и уверять себя, что ты победишь завтра, а завтра скажешь то же самое, то ты этим доведешь себя до такой слабости и болезненности, что на будущее время перестанешь даже замечать свои ошибки, а если и заметишь, то у тебя всегда найдется готовое оправдание для всех твоих прочих поступков.

Эпиктет – древнегреческий философ-стоик раб в Риме, потом вольноотпущенник, основал в Никополе философскую школу.

Мне кажется, мудрость Эпиктета очень ярко отражает то, что зачастую происходит в нашей жизни. Наши действия, мысли и внутренние состояния, переживания не возникают на ровном месте. Они формируются с детских лет благодаря тем программам, установкам и нашему восприятию, они закладываются в наши головы родителями и социумом. А дальше мы просто действуем по аналогии, повторяем одни и те же поступки, копируя свое поведение и создавая множество копий одного и того же действия. И вот в определенный момент жизни мы осознаем, что дальше так продолжаться не может. Мы решаемся изменить себя и мир вокруг, с радостью предвкушая те трансформации, которые обязательно должны проявиться в окружающей действительности. Самое интересное, что с Нейрографикой это действительно возможно. Возможно сделать свою жизнь лучше, создать новые нейронные связи, оставить в прошлом окружение, которое тянет тебя назад, осуществить свои желания и знать, что все возможно!

Как я пришла к Нейрографике

К моим почти сорока годам я прошла многое. Всю свою жизнь, сколько я себя помню, я училась: школа, колледж, институт и снова институт. Я закончила 9 классов и сбежала от контроля мамы в педагогический колледж. Зачем мне тогда это было нужно, я, конечно же, не понимала, было только желание минимума контроля. Если бы мне тогда дали выбор, я бы пошла учиться в учреждение, где в то время готовили работников милиции, но выбора мне не предоставили, и с этой мечтой мне пришлось расстаться. Я не скажу, что педагогический колледж стал худшим местом, нет, детей я любила, и в какой-то момент мне стало даже интересно. И вот закончен колледж, но мне этого мало, мне нужно высшее образование. Куда же идти с педагогическим образованием? Конечно же, в психологию! И вот я студентка факультета психологии. Честно, я не знаю, что я там делала, мне, конечно, нравилось познавать тонкости устройства нашей психики, но в тот момент я поняла, что психологом работать не буду. В это же время я вышла замуж и первый раз в жизни переехала в другой город. В тот момент это казалось мне таким интересным и увлекательным, это позже я пойму, что переезды не всегда приносят радость, но об этом позже... Диплом я защищала с двухгодовальными дочками-близнецами на руках. А дальше понеслось: работа в детском саду, которая не очень мне нравилась, но была необходима, чтобы мои дети могли посещать хороший детский сад, а у меня появилось общение, которое мне было необходимо. Именно там я нашла подругу, а впоследствии и друзей семьи, с которыми мы дружим уже больше шестнадцати лет. Когда я решила уволиться, то Вселенная преподнесла мне первый подарок, а возможно, это был первый раз, когда я это заметила. Я устроилась работать в

таможню. Казалось бы, все прекрасно: любимая работа, отличный коллектив, желанная форма, развитие, но мое счастье длилось всего три года, а потом начались они, переезды...

В этот период я снова забеременела, во мне теплилась надежда, что, возможно, за время декрета моего мужа вернут обратно в наш город, но этого не произошло. Когда родился наш сын, мы поехали на далекий север, чтобы понять, что я чувствовала, надо понимать, что морозы и зиму в целом я не люблю. Я все время хотела жить там, где зима не так явно выражена. Так вот, вернемся к переездам. С момента нашего переезда на север мы стали переезжать каждые три года, и это было ужасно, как день сурка, каждый раз все заново. Бесконечные съемные квартиры, вокруг все чужое и неизвестное, недостаточность коммуникаций. Многие скажут: «Это ваш выбор». Да, я согласна с этим, выбор действительно наш, но я знала, что от этого зависит карьера моего мужа и наше благосостояние, и это было очень важно для меня. Конечно, сейчас я говорю спасибо этому времени и Вселенной за новые возможности, новых знакомых, некоторые из которых стали надежными, близкими друзьями. Для наших детей это тоже стало хорошим опытом адаптации в новых условиях и коллективах. Но есть и негативные стороны: я потеряла себя, появилось много страхов, жуткая усталость и минимум общения. В это время я решила, что лучшим вариантом будет снова пойти учиться, так в моей жизни появилась логопедия. Это был глоток свежего воздуха, надежда на реализацию, но снова переезды и опять все сначала. В таком состоянии внутреннего раздрайва, апатии, усталости от всего в 2021 году мне стали чудесным образом попадаться на глаза всплывающая реклама, различные ролики с Нейрографикой. Мне нравилось творчество, но я никогда не умела рисовать красиво, даже в школе домашнее задание по рисованию мне помогала делать соседка. Так познакомилась с Нейрографикой, и это было еще одним подарком Вселенной.

*Что ж, перемены – принцип бытия...
Дописана еще одна страница,
Пусть не грустит о ней твоя душа,
В руках окажется журавль, а не синица.
Нет, обстоятельства не выше нас,
Сошлись случайности и совпадения...
И снова в путь... – Да будет добрым час!
Пусть хватит сил исполнить назначение.
Пройдут года... Лишь с их седых высот
Окинут взглядом то, что прошлым стало,
Успешным и довольным будет тот,
Кто не боялся все начать сначала.*

Бугаева Татьяна

Нейрографика в моей жизни

В августе 2021 года я узнала про Нейрографику. Моим проводником в этот мир стала Алёна Походнева, именно к ней я зашла на марафон благодарности. Целый месяц я рисовала и впервые за последнее время стала чувствовать себя счастливой, видеть красоту мира, замечать мелочи, которые нас окружают, и благодарить за все, даже окружающие люди увидели мои перемены. В этот момент я



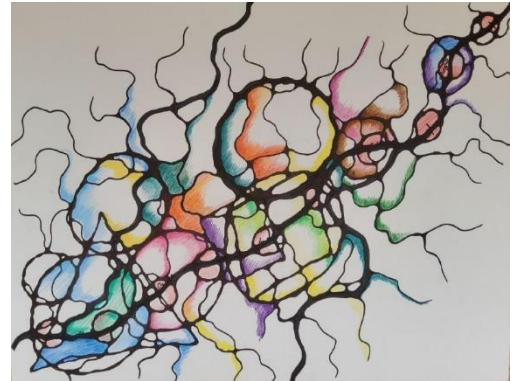
поняла, что Нейрографика навсегда вошла в мою жизнь. Сразу после марафона я стала узнавать информацию об обучении данному методу. Так как информацию я хотела получить из первоисточника, то обратилась сразу в Институт психологии творчества. Конечно, моим желанием было охватить все и сразу, но поговорив со специалистами, мне предложили сначала пройти курс Пользователя и Специалиста, чтобы прочувствовать на себе этот метод. На этот момент у меня уже был определенный уровень доверия Вселенной, и я решила, пусть все идет как идет. В 2022 году я не зашла на Инструкторский курс, но время зря не теряла и продолжала рисовать. За год я прошла много курсов у разных инструкторов, вникала, смотрела их подачу, получала супервизии на свои работы, стала членом МАНГО, стала специалистом по Метафорическим ассоциативным картам, в общем, развивалась как могла.

В марте 2023 года со мной на курс зашли мои «верные друзья», они были не такие сильные, как раньше, и не так давили на меня, но все же были: перфекционист, молниеносная эмоциональная реакция в виде крика, обидчивость, страх, неуверенность, куча претензий к себе и другим. Как же они мне мешали. Сейчас, оглядываясь назад, я не жалею, что не зашла на курс в 2022, я приобрела тот опыт, который помог мне сейчас не сойти с дистанции, не бросить обучение даже тогда, когда казалось, что сил больше нет. За период обучения были разные периоды: и безграничная радость и подъем, и скатывание в жалость к себе, слезы и желание все бросить. Вот на таких качелях я качалась почти полгода.

Постепенно моя работа стала приносить свои плоды. Еще проходя алгоритм Пользователя, я ощутила, что моя рефлексия стала более глубокой. Я внутренне стала ощущать, какая тема прорабатывается глубоко, а в какой снимается только поверхностное напряжение. Например, так было с темой социальных сетей, и мне потребовалось нарисовать достаточно много работ, чтобы я почувствовала внутренние изменения и продвинулась в решении

данной задачи. В работах над этой темой у меня пришли несколько главных осознаний: я не публичный человек, мне не нравится выставлять свою личную жизнь напоказ, я поняла, что также мне мешает заикленность на том, что обо мне подумают и скажут другие люди. Моя неуверенность расцвела полным цветом на этой теме. А еще одним важным осознанием стало то, что я поняла, если я хочу развиваться, мне нужно это преодолеть. Воодушевленная этим, я начала с новой силой и упорством продолжать работать.

НейроКомпозиция стала тем этапом, на котором пришло осознание того, что я являюсь архитектором и модератором своей жизни. Я могу показать своему подсознанию и мозгу, что можно снизить значимость и влияние событий и фактов, влияющих на нашу жизнь, дать рост тому, что необходимо. Я стала более смело использовать яркие цвета в своих рисунках и, значит, привносить эту яркость в свою жизнь. Я научилась делать рисунок более живым, и мне это очень нравилось. НейроКолор стал первым из тех алгоритмов, когда я поняла, что все предыдущие мои сопротивления были совсем незначительными. Я не понимала вообще ничего, я не хотела рисовать, ощущала себя полной дурочкой. Я постоянно спрашивала себя: «Почему все понимают, а я нет?!» Я стала раз за разом пересматривать лекции и рисунки Павла Михайловича. Искала информацию в интернете, рисовала АСО, и вот этот сложный для меня алгоритм мне поддался! Пришло осознание этого алгоритма и важность пункта 4.2 в наших работах. Следующие два алгоритма дали мне возможность немного выдохнуть.



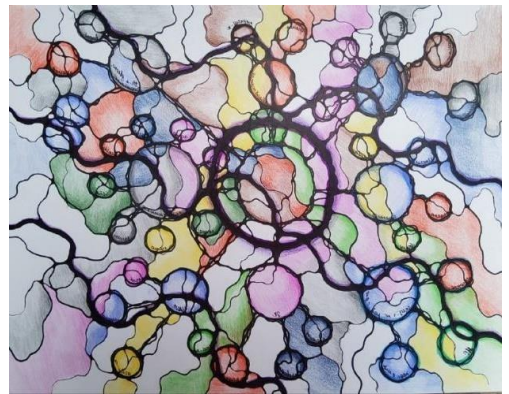
НейроСкетчинг принес мне очень глубокие осознания, принятие себя. Вспоминались ситуации из прошлого, приходили осознания откуда у меня столько комплексов и неуверенности. Я посмотрела на себя и свою жизнь со стороны. Я поняла причины своих неудач и поняла над чем еще предстоит работать, чтобы прийти к жизни, которой хочу жить.

Карл Густав Юнг говорил, что мандала – это универсальный психический образ, символизирующий самость – глубинную сущность души человека. В психологии мандала олицетворяет собой символическое изображение внутреннего мира, мыслей, чувств человека. Мандала представляет собой мостик между внутренним и внешним миром человека, между его сознанием и подсознанием. НейроМандалы принесли мне успокоение, гармонию и внутреннюю наполненность. Самой сильной стала Мандала Рода. Это стало для меня невероятной поддержкой и колоссальным

ресурсом. Я осознала свою силу и правильность своего выбора. Рисуя данную мандалу, я находилась как будто в состоянии медитации и увидела весь свой род, который стоял за моей спиной, люди готовые прийти ко мне на помощь в любой момент моей жизни, они посылали мне свою поддержку и любовь.

Наверно, как и в жизни, все движется поэтапно и волнообразно, и после расслабления наступает напряжение. Таким напряжением стал для меня НейроСинтез. Сейчас я осознаю, что в тот момент я не готова была к техникам Алгоритма, моя загруженность давала о себе знать. Живя в режиме невероятной многозадачности, мое подсознание не давало осознавать и примерять на себя новые роли. Чем же помог мне этот алгоритм? Он помог мне осознать и убедиться в собственной внутренней силе и возможности мобилизоваться и с помощью внутренних резервов закончить начатое дело.

Одним из любимых моих алгоритмов стал НейроКонтакт. В процессе работы с данным алгоритмом ко мне пришла мысль, что свое внимание стоит обратить на тему сепарации. И снова стали приходить знаки от Вселенной, мне очень нравится, что сейчас я могу их замечать, наверно не все, но всё-таки я их вижу. В этот момент Вселенная послала ко мне на консультацию несколько клиенток, которые показали мне правильность моих мыслей. Я приняла решение, что я пойду на курс Сепарации к Екатерине Сорокиной сразу после окончания Инструкторского курса. Я чувствую необходимость для себя самой проработать эту тему и также знаю, что чем лучше проработан специалист, тем проще ему работать с клиентами и быть для них наиболее полезным.



НейроЦель. На данном алгоритме пришло более полное осознание, почему я не могу достичь определенных целей, почему мои цели не «пылают». В работе с техниками я смогла погрузиться, воодушевиться и «зажечь» наиболее важные для себя цели на данный момент. В этот период я также ощутила влияние общего поля как с положительной, так и с разрушающей стороны, сделала для себя соответствующие выводы относительно своего окружения.

НейроТайминг – это для меня был «взрыв мозга», особенно на моделировании своих следующих жизней. С таким сопротивлением я столкнулась в первый раз. Я плакала несколько дней, просто чтобы приступить к рисованию. Тема смерти подступила ко мне насколько близко,

Жалюк Марина. Обучение, перевернувшее жизнь.

что я с трудом с ней справлялась, мне кажется, я такого не ощущала с момента ухода из жизни моего папы, а это произошло уже 8 лет назад, и я трудно переживала этот период. Даже сейчас, вспоминая свои ощущения от этой работы, у меня текут слезы. Я поняла, что с этим страхом я еще не справилась. Но, как всегда, есть и положительные результаты. Я поняла, что чем сложнее работа, тем лучше результат, тем сильнее осознания, рефлексия и впечатления от работы. Вот так вкратце можно описать мое знакомство с алгоритмами.

*Не бойтесь что-то поменять,
Заняться тем, что интересно,
Все с чистого листа начать
И жить всегда предельно честно.
Взглянуть по-новому на мир
И ощутить во всем живое,
Открыть и чувствовать эфир,
Быть окрыленным лишь мечтою.
Летать как птица высоко,
Дышать Любовью и всем Сердцем
Жить гармонично и легко –
Откроется вам счастья дверца!*

Быковская Валентина

Мои результаты и планы

Мне хотелось бы начать со своих внутренних осознаний и изменений. После девяти месяцев осознанной работы с собой и ежедневного рисования, иногда и не одного рисунка, я заметила, что стала значительно спокойнее. Я не говорю, что у меня не бывает срывов и мне не хочется пожалеть себя, но я стала более осознанной и мне стало намного легче и быстрее выходить из этого состояния. Отношения с моим любимым мужем стали более гармоничнее, мы научились говорить спокойно: выслушивать и принимать сторону оппонента. Я увидела ошибки в своем поведении и стараюсь это исправлять, ежедневно отслеживая свои изменения и внося коррективы. Я поняла свою важность для моих близких. Очень важным было ощутить их помощь, они были готовы помочь мне, начиная от элементарной поддержки до создания условий. Не всегда человеку нужна физическая помощь, иногда нужно просто знать, что в тебя верят, а об этом я слышала ежедневно. Я вообще стала видеть, что стало происходить вокруг меня, обращать внимание на мелочи, которых раньше просто не замечала. Все мое

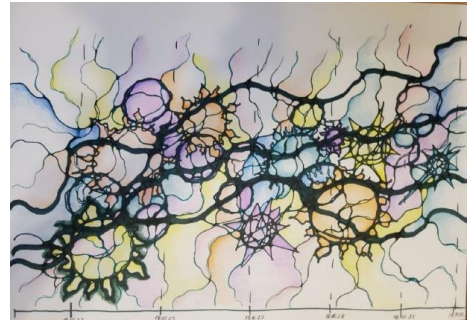
поведение стало более осозанным, я научилась контролировать свои эмоции, научилось говорить себе СТОП, чтобы не подогревать в себе негатив.

Сказать, что я стала идеальной и такой, какой хотела быть, пока нельзя, но я продолжаю работать над своими страхами и перфекционизмом. С последним работать легче, я уже стала позволять себе пробовать и совершать ошибки, менее остро реагирую на критику. Моей волшебной фразой стало «Да, сейчас так, но это можно изменить». Еще год назад меня бы это ввело в состояние злости, и я нашла бы тысячи опровержений этому, а сегодня это работает! Важным стало для меня умение слышать и слушать себя, потому что, если хочешь прийти к наилучшему результату, это просто необходимо. Только методом проб и ошибок можно прийти к лучшему результату и лучшей версии себя. Я продолжаю оттачивать навык говорить «нет» другим, если этого требует ситуация, выстраивать свои личные границы. У меня появилась уверенность в себе и своих силах, и результаты моих клиентов укрепляют мою уверенность, что все получится. Приобретен еще один прекрасный навык – хвалить себя, научилась договариваться с собой на выполнение трудной задачи. Я научилась выходить за рамки своего комфорта. Одной из таких сложностей было обратиться к другим за помощью, я же сильная, я сама со всем справлюсь, а попросить – это показать свою слабость и неспособность справиться с ситуацией. Сейчас я не вижу ничего страшного в обращении к другим за помощью, не ущемляя собственную ценность.

Важным шагом к принятию себя для меня было снижение лишнего веса, мне хотелось вернуться к своему прежнему весу, который был девять лет назад. И в этом тоже была проделана хорошая работа. Для начала у меня получилось проанализировать, из-за чего этот лишний вес появился, и начать работать над первоначальными причинами. В последствии я подключила специалиста по питанию, и вот, я скинула пять килограмм, и это еще не предел! Сегодня я четко осознаю, что каждый человек самостоятельно выбирает, как ему жить, выбирает свой путь и возможности достижения поставленных целей. Сейчас я четко вижу свой путь, направления, в которых мне еще предстоит продолжить работу над собой. Я определилась с направлениями, в которых мне хотелось бы работать с клиентами. Я выбрала свой путь, и, если кто-то меня в этом осудит, это будет его выбор и его решение. С Нейрографикой я нашла возможность выражать себя и проживать свою жизнь.

Если говорить о чем-то более материальном, что мне дала Нейрографика – это переезд в Москву, мы приобрели дом, о котором я мечтала

долгие годы, но откладывали его приобретение из-за переездов. Сейчас мне не страшны переезды, потому что я знаю, как их остановить и спланировать свою жизнь. Нейрографика подарила мне самореализацию в любимом деле. У меня появились клиенты, да, их пока не так много, как хотелось бы, но я знаю, как это изменить. Я начала вести социальные сети и это для меня было большим прорывом. Я постепенно осваивала и продолжаю осваивать технические премудрости, которые так далеки от меня, учусь обращаться с камерой, искать необходимые программы и людей, которые помогут мне с этим разобраться. Так же в одной из моих работ пришло осознание, что мне не стоит оставлять без внимания тему работы с детьми и с октября я являюсь студенткой курса «Специалист Нейрографики по работе с детьми».



Впереди меня ждет много интересного и увлекательного, это подтверждают мои планы на ближайшее будущее: создание программы по совместной работе родителей с детьми, программа по межличностным отношениям, сейчас размышляю над программой подготовки детей к школе с применением метода Нейрографики. Также мне хочется совместить два метода, глубоко мною любимых – это МАК и Нейрографика. Ну и, конечно, я планирую продолжать свое развитие, и это возможно. Сейчас я точно знаю, в моей жизни ВСЕ ВОЗМОЖНО!

Благодарность

Я хочу выразить огромную благодарность Пискарёву Павлу Михайловичу за создание метода, способного перевернуть жизнь человека, помогающего развиваться и совершенствоваться. Благодарю всех наших кураторов за терпение, с которым они относились к нам и ко всем нашим вопросам.



Спокойно и профессионально проходили вместе с нами наши сопротивления. Всем педагогам, которые с нами работали. Отдельно хочу поблагодарить своего куратора по рефератам и дипломам, Анастасию Паршину, за внимательное отношение и заинтересованность в моих результатах, за те рефлексии и осознания, которые я прожила в процессе нашего сотрудничества. Своим одноклассникам, с которыми мы прожили там много, за их поддержку в минуты, когда казалось, что сил больше нет, за

Жалюк Марина. Обучение, перевернувшее жизнь.
наше общее замечательное и сильное поле.

Отдельная моя благодарность моим родным и близким людям, которые через свою любовь и веру в меня помогли мне дойти до финального результата – получения диплома. Шлю лучики тепла и любви каждому!

*Дорога в новую жизнь, какой она будет, кто знает?
Дорога в прекрасную высь, что так давно меня манит.
Сегодня я делаю шаг навстречу своей мечте,
Сегодня я снова жду знак, что движусь согласно себе.
Сегодня мне нелегко, я все начинаю с нуля.
Сегодня я уйду искать свое лучшее я
Сегодня великий день, и страх отпускает меня,
И отступает лень, я силы в себе нашла.
Ошибки нужны, чтоб расти, чтоб к лучшему жизнь менять,
И я продолжаю идти, довольно на месте стоять!*

Ольга Партала

Жалюк Марина Александровна – Живи! Мечтай! Активизируй!

[Ссылка на дипломную работу Жалюк Марины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Финансовый доход от консультирования.



Тема: Мой успех.

