



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Загайнова Лариса
Супервизор:
Река Елена
Тема:
Мой путь

Оглавление

Загайнова Лариса.....	2
Мой путь	2
Мой путь	2
Работы.....	13



*«Ты не знаешь мой внутренний мир,
Чем живу я, о чем мои песни,
Что мне чуждо и кто мой кумир,
Кто теперь я и кем была в детстве.
Ты не знаешь, что всю свою жизнь
Я мечтала от лёгкого взмаха,
Моих крыльев вдруг ринуться ввысь,
Как свободная певчая птица.
И ослепнув от солнца лучей,
Растворившись в небесном потоке,
Кануть в вечность, забыв про людей,
Их грехи, и земные пороки».*

Мой путь

Порой, оборачиваясь назад, спрашиваю себя: «Как я смогла все это пережить?» Я ведь дитя 70-х, и всё шло по плану: школа, институт «лёгонькой промышленности», работа в трикотажном ателье. Так жили большинство людей, спокойно и размеренно. Грянули 90-е и я со всей страной попала в круговорот перестройки и в какой-то момент оказалась за бортом. Ни работы, ни денег, одна вера в светлое будущее. Приходилось поработать уборщицей и продавцом бананов. Потом освоила востребованное ремесло и стала мастером маникюра и педикюра. 22 года я отдала любимой работе и любимым клиентам. И как сказал Конфуций: «Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни». Любимое дело приносило хороший доход и удовольствие. А главное опыт общения с женщинами, которые делились со мной своими проблемами и просили совета.

Многие перешли в разряд близких друзей. Видимо, это и были зачатки того, что позднее привело, изменив психологию. Думала, когда-нибудь, сидя в кресле у камина, буду писать «Мемуары маникюроши».



Жизнь – череда выборов. Я недавно задумалась о том, что нашу жизнь можно сравнить с походом в кинотеатр. Мы сами выбираем, что смотреть, комедию или трагедию, мелодраму или боевик. Также и наша жизнь зависит от выбора жанра. Зайдя в кинозал нашей жизни, мы сами выбираем место и ряд, который нас устраивает, тем самым определяя свое место в жизни. Мы выбираем с кем мы хотим смотреть этот фильм, соседей, сидящих в этом

зале. И если нам некомфортно, мы всегда можем поменять место или выбрать другой фильм. От нашего выбора зависит, с кем мы будем смеяться или плакать. Так же и в жизни.



Сегодня это моя любовь, религия, моя Вселенная, которая научила меня верить в чудо! Она ветром перемен ворвалась в мою жизнь! Километры нейролиний, тысячи кругов перевернули мою жизнь, и мое сознание, и я уже не буду прежней! Понимала, что профессию нейл-мастера придется оставить. Пошла учиться заочно на второе высшее. И все-таки психология! Боже, как было сложно в свои 45 переключиться с лаков и блёсток на Юнга и Фрейда! Выход из зоны комфорта был как выход Леонова в открытый космос. Было жутко интересно. Если честно – страшно. Чем больше я училась, тем больше я понимала, что я ни черта не знаю! Даже не знала, что я буду делать по окончании учёбы. Просто очень хотелось

помогать людям. Несмотря на мой красный диплом, был явный синдром отличника, и казалось, мне не хватает знаний.

И вот я подошла к самому интересному. Интересуясь направлениями психологии, на просторах интернета я увидела посты московского регрессолога Валерии Ершовой. Ее рассказы о регрессионной терапии стали для меня как гром среди ясного неба. Я поняла, что я ей верю! Это моё! Мне это интересно! Свое первое нейродрево, которое сработало, я нарисовала с Еленой Некрасовской. Елена на тот момент обучалась на инструкторском курсе. Но с Валерии Ершовой началась Моя Нейрографика. Мне очень хотелось поработать куратором на курсе у Валерии. Я начала рисовать полюбившееся мне Нейродрево. Видимо, настолько велико было мое желание, что рисунки сработали!



Как говорят: «Бойся своих желаний». Я рисовала в феврале, а 9 марта мне в инстаграме написала Валерия и спросила, не хочу ли я поработать у



нее куратором на курсе! Я до сих пор помню это чувство, как у меня уплывает земля из-под ног. Этого не может быть! Где Москва, а где Старый Оскол! Где Ершова и где я?! Ершова – один из лучших регрессологов Москвы, у которой на курсе по 5 тысяч человек! Невероятно! Ущипните меня, я сплю! Конечно же, я согласилась. Но признаю, я тогда была неопытный психолог, и мне было очень тяжело. Но главное — волшебный нейрометод работает! Я поняла, что нет ничего невозможного! Я окунулась с головой в эту фантастику регрессионного метода и поработала с Валерией! Она удивительная, уникальная и я ей очень благодарна! Она сделала для меня больше, чем я сделала для себя сама.

Я стала рисовать каждый день и поняла, что надо учиться. Потом я рисовала свою новую работу. Мне буквально сразу, без опыта, предложили работу психолога в Центре молодёжных инициатив нашего города. Я без сомнений согласилась, ведь это хороший старт для моей профессии. Отличный коллектив, работа, которая приносит радость! Стала проводить командообразование, начала проводить тренинги с детьми с ОВЗ. Стала знакомить с нейрографией студентов и старшеклассников. В течение прошлого года сбылась ещё одна моя мечта – я получила сертификат регрессолога. Работая в Центре молодежных инициатив, организовала женский клуб «К себе нежно», где разбирались разные темы: сепарация, самооценność, внутренний ребёнок. И каждый раз во время лекции я использовала медитативные практики и нейрографический метод. За эти два года моей работы я провела около 250 мероприятий, направленных на развитие и улучшение психологического состояния участников, которых было около 1500 человек. А самое главное, что ко мне приходят мои женщины и с горящими глазами говорят, что нейрографика — работает!



В январе 2022 года мы с коллегой организовали выставку нейрографики.

Это было великолепно! 134 работы Творцов нашего женского клуба! Вы не представляете, как были счастливы мои Творцы! Они обычные, земные, некоторые из них никогда не рисовали, и вдруг их работы на выставке! К людям возвращается вера в себя! Меня спрашивают мои знакомые и бывшие клиенты о том, что со мной случилось. (Некоторые крутят у виска). Как я перевернула свою жизнь на 180 градусов? А со мной случилась нейрографика. Она, как легкий ветер перемен, закружила и понесла меня в мои 50, в новую жизнь.



Курс пользователя я прошла у Оксаны Авдеевой. Меня очень вдохновляет обучение любимому делу, поэтому спустя два месяца я решила пройти курс «Специалист». Ощущаю благодарность к Светлане Сафоновой за интересную подачу и навыкам наставничества.

Обучаясь на курсе «Инструктор Нейрографики», я узнала большое количество алгоритмов, изменила своё мышление и открыла для себя путь на «Саморазвитие». Мои прекрасные женщины из клуба «К себе нежно» осознали ценность мастер-классов нейрографики. В моем родном городе я обрела популярность, и меня стали приглашать в другие учреждения. Наконец, мое хобби начало приносить доход.

Сейчас я развиваю свой нейро-бизнес, проводя мастер-классы и направляя людей в потоке их жизни. Так, одна из моих учениц скептически



Юлия Колесник...

58 минут назад

Похоже эта секта меня затягивает 😊
Если серьезно, рекомендую всем без исключения 🙌 Лариса Загайнова знает как объединить таких разных девочек в одном месте, научит рисовать тех кто никогда не брал в руки карандаш, самое главное что как у вас так и правильно !!
❤️❤️! Она может вывести вас на самые непредсказуемые эмоции, а потом напоит вкусным травяным чаем с баранками 🍪🍵🥰



относилась к рисованию нейрографики, однако после алгоритма АСО она была удивлена такой рефлексии своего организма, она начала ходить не пропускала ни одного занятия.

Позже она поделилась своей реакцией и призналась, что эмоции зашкаливали. Она сказала: «Меня разрывало от эмоций, мне хотелось плакать и тебя обнять». Она окончательно убедилась в действенности метода тогда, когда мы прорисовали с ней только городскую и областную олимпиады по литературе, но и вышла в финалисты во Всероссийской олимпиаде. Кроме того, Юлия прорисовала

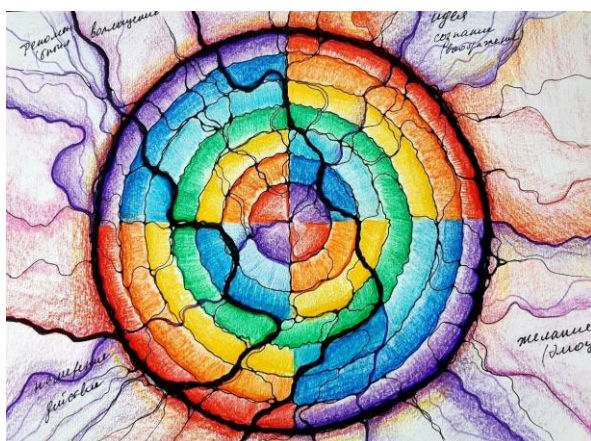
поездку своей дочери в Артек и все произошло наилучшим образом. С тех пор у нее не проходило ни дня без рисования. Своим примером я вдохновила Юлию на развитие в этой сфере. Одним из главных своих достижений я считаю, что она поступила со мной на обучение инструктора нейрографики. А также начала учиться на кафедре психологии в моем родном институте, где училась я. Хороший педагог умеет обучаться у своих учеников, именно поэтому Юлия делилась своими знаниями по системе Бацзы и проводила коуч-сессии со мной.



За период моей работы я много помогала девушкам, и их мечты и цели сбывались. Девчонки выходили замуж, налаживали семейные отношения и поправляли здоровье. Так, моей гордостью является беременность одной из моих воспитанниц. Врачи говорили, что это невозможно, однако девушка подарила мужу на День Святого Валентина тест с двумя полосками, и 24 октября родилась наша нейро-девочка. Рождение – это прекрасно, сущность женского начала. С рождением ребенка она прочувствовала свое материнское предназначение. Именно нейрографика помогла сделать это возможным.



Хочется отметить, с первого сентября 2022 года по 31 декабря я стала участником муниципального проекта высокой сложности Старооскольского управления ЗАГС «Создание культурно-просветительских площадок «Вместе – мы семья!» на территории Старооскольского городского округа.» В рамках этого проекта я проводила мастер-классы и психологические тренинги, направленные на развитие демографии страны. Учитывая опыт моей работы, могу утверждать, что я отлично справилась с поставленной задачей. Работая над этим проектом, я неожиданно открыла в себе новые способности, и вдохновилась на написание лирической поэзии.



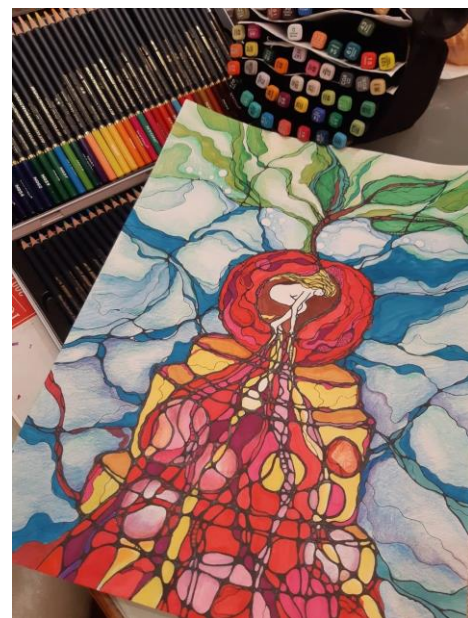


Очень откликаются мне слова Санкт-Петербургского психолога Лили Град: «Не разменивайтесь, не играйте идеальных. Счастье в том, чтобы быть собой и прожить свою жизнь, как вы хотите, а не, так как от нас требуют окружающие. Оставайтесь с теми, с кем тепло. Живите, не откладывая на завтра». Нужно быть обыкновенным человеком, счастливым человеком, не играть в королей и супергероев и лучших версий себя. Нужно сделать выбор из тех ситуаций, эволюций, которые вы пережили. Понять, что мы просто люди, сильные и слабые, позитивные и депрессивные, делающие кучу ошибок и побед. Невозможно натренировать свою психику только на проживание подъема и радости. Нужно принимать себя во всех состояниях. Быть живыми, уязвимыми, несовершенными, попеременно счастливыми и успешными – это самый честный способ жить. Как в книге Льюиса Кэрролла, «Алиса в стране чудес»:

— А где я могу найти нормального? — спросила Алиса

— Нигде, — ответил кот — нормальных не бывает. Все такие разные и непохожие! И это, по-моему, нормально.

*«Не знаю, что сказать об этой страсти,
Не ведаю, как на вопрос ответить.
Уверена в одном: сильнее напасти
Не будет, не было, и нет на свете.
Как передать бумаге наваждение,
И сердце охватившее, и разум.
Наверное, достоин сожаления
Кто в своей жизни не любил ни разу,
Кто не страдал, измученный разлукой
В надежде на скорейшее свидание,
Мечтая лишь о том, чтоб сладкой мукой
Минуты этой было ожидание,
Чтоб утонуть в глазах при первой встрече,
Нырнув, не думая, в бездонные глубины,
Чтоб чувствовать, встречаясь, каждый вечер
Как покоряешь новые вершины,
Чтобы в ночи от счастья просыпаться,
И в тишине довольствоваться малым –
Иметь возможность иногда касаться,
Твоей ноги своей под одеялом».*



На этом моя проектная деятельность не заканчивается, я приняла участие в грантовом проекте «Иммерсивный спектакль. Мотивация. Не умирай», который впоследствии стал муниципальным проектом высокой сложности «Создание цикла иммерсивных спектаклей «Мотивация. Не умирай. Живи» на территории Старооскольского городского округа.



«Внедрение инструментов профилактики асоциального поведения и саморазвития в молодежной среде». В рамках этого проекта я проводила психологические тренинги, направленные на профилактику суицидального поведения среди молодежи. Работать с участниками проекта было для меня новым опытом, что привело к осознанию новых истин, что современной молодежи необходимо понимание и забота, им хочется чувствовать себя нужными и важными, ощущать поддержку и тепло в своих поисках и начинаниях. В ходе работы с ними я убедилась на собственном опыте, что у нас отличная молодежь, которая открыта к новому опыту и стремлению сделать мир лучше. Через творчество им легче выразить свои мысли и чувства, раскрыть свой внутренний мир и быть услышанными.



Хочу поделиться отрывком из пьесы «Голубь Сантьяго» Е. Евтушенко: *«Под кожей у любого человека в комочке, называемом сердце, есть целый мир, единственно достойный того, чтоб тратить краски на него. Туда фотограф никакой не влезет. Запечатлеть невидимое надо. Художник не подсматриватель жизни, а сам её творенье и творец».*

Каждый человек — это определенная краска, при смешении характеров которых получаются разные оттенки. Отношения разных людей, как смешение разных красок. Иногда цвета получается совсем неподходящие, тогда необходимо сепарироваться и встретить нужного человека, который бы дополнил наш цвет новыми оттенками. Один цвет может полностью изменить другой, например, при смешении желтого и синего, получается совершенно другой цвет – зеленый. Для меня это ассоциируется с дополнением качеств при межличностном взаимодействии. Также как красный и желтый, красный цвет огня, желтый цвет радости, при смешении получается оранжевый, цвет зрелости, как сочный апельсин. Апельсин, это то, чем можно поделиться:



эмоциями, чувствами, впечатлениями. Еще одно удивительное сочетание, если смешать белый цвет нейтральности с любым насыщенным, плотным цветом, например, синим, то получается небесно-голубой, цвет становится наполненным и обретает смысл.

Летом 2023 года я продолжила заниматься проектной деятельностью и приняла участие в грантовом проекте фонда культурных инициатив «Путешествие в прошлое-2. Фестиваль исторического мастерства. Рыцари Гармонии». В рамках этого проекта я проводила серию мастер-классов в кемпинге «Красные кусты» и познакомила новых людей с методом нейрографики, помогая изучить свои корни, средством изучения мандалы рода, мы погрузились в историю своих предков, перенимая прошлый опыт.

Нейрографика дает мне развитие моей жизни. Я умело строю планы на будущее и способна их реализовать. Нейрографика меня вдохновляет не только на визуальное искусство, но и на другое творчество. Моя основная мечта – уютный очаг, к которому я иду.

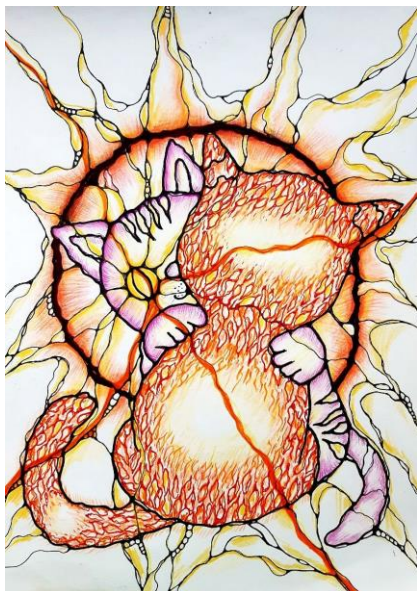
*«Пледом-тишиной накрыло дом...
Даже тараканы не волнуются.
Отблески за вымытым окном
Изменяют отражение улицы.*

*Нету слов, растаяли как дым,
Унося с собой воспоминания.
Мне приятно другом быть твоим,
Оставляя на стекле дыхание.*

*Так надежно руку пожимать
В череде несвойственных событий...
Километры на клубки мотать
Теплых и таких желанных нитей.*

*Просто утро ждет обычный день,
И на кухне закипает чайник.
Пальцем нарисую на стекле
Желтый улыбающийся смайлик...»*





Изучая метод нейрографики, меняется мое мышление. Я открываю для себя новые грани этого метода. Так я поняла, что нашей жизни каждый момент сопровождается определенным состоянием, которое включает в себя разнообразные эмоции, придающие значение событиям и явлениям. Каждое состояние связано с определенными эмоциональными оттенками, такими как радость, грусть, злость, вдохновение или депрессия. Однако все эти эмоции имеют смысловую природу и могут быть представлены в виде геометрических форм, как сказал Павел Михайлович Пискарёв. Эти фигуры обладают огромным потенциалом смыслов, которые могут быть выражены в композициях нейрографики. Круг, квадрат, треугольник – все они представляют в себе не только физическую форму, но и множество смыслов. Например, круг может символизировать целостность, гармонию, баланс, а также цикличность. При этом каждый человек может ассоциировать эти фигуры со своими личными воспоминаниями, предпочтениями и реалиями. При рассмотрении геометрической формы, такой как круг, наше внимание концентрируется на смысле, заключенном в этой форме. Такое воздействие геометрических фигур на наше сознание позволяет передавать смысловую нагрузку на бессознательном уровне.

Управление смыслами предоставляет возможность регулировать эмоции таким образом, чтобы они соответствовали нашим потребностям и целям. Каждое событие, которое мы переживаем, может активировать различные реакции, и умение управлять ими позволяет нам собрать богатый набор эмоциональных состояний. Регулирование смыслов помогает нам лучше ориентироваться в жизни, воздействуя на наше мышление и помогая достигать желаемых результатов. Таким образом, мы можем регулировать эмоции, чтобы они служили нам и помогали нам жить счастливо. Отмечая для себя такие простые истины, я становлюсь более внимательной к себе и окружению, отслеживаю свое поведение и становлюсь более осознанной. Многие задачи в моей жизни разрешились благодаря нейрографике. Не все задачи имеют легкодоступное решение и требуют большой умственной работы. Фактически, чем больше мы говорим, тем больше мы запутываемся. Таким образом, иногда наиболее разумным решением будет молчание и полное сосредоточение на процессе решения.



Например, для организации мероприятий или достижения определенных финансовых результатов, требуется разработать действенный план. В случае с решением сложных задач, таких как, например, поиск собственной любви или определение своего предназначения, графический подход может оказаться более эффективным. Графическое решение позволяет использовать маркеры или другие инструменты для создания образов. Если мы готовы решить задачу графически, то нам нужно научиться делать это.



Через несколько простых шагов я могу успешно решать задачи, которые на первый взгляд кажутся невообразимо сложными. Эмпирические данные показывают, что наиболее сложные задачи бытия могут быть решены графическим образом быстро и эффективно. Я научилась создавать визуальные образы для любой задачи в повседневной жизни и решать их с помощью методов нейрографии. Эти образы состоят из комбинации различных форм и дают мне возможность находить удовлетворение, вдохновение и погружение в полное видение задачи. Графическое решение формирует мою мыслительную деятельность и способствует более эффективному решению задач.



Когда я создаю графическое представление задачи, мое мышление становится более простым и эффективным при поиске решений. Мой мозг, нейросистема и все части тела активно включаются в мотивированный процесс. Духовное развитие движется в истинном направлении. Мне становится легче жить.

Мое первозданное предназначение помогать людям раскрывается благодаря нейрографии, реализуя мою миссию.

Размышляя о воздействии линий и мелкой моторики на нейроны головного мозга, я пришла к согласию с Павлом Михайловичем Пискарёвым, что рисование — это естественный навык человека.

Рисунок – это всего лишь жест, который мы проявляем в ограниченном пространстве. Рисование продолжает жестикуляцию, которую мы усвоили раньше, чем слова. Процесс рисования это всего лишь открытие сил,

Работы

Тема: Нейрокафе.



Тема: Увеличение дохода.

