



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Искандер Зульфия
Супервизор:
Чупракова Ирина
Тема:
Я живу Жизнью Мечты

Оглавление

Искандер Зульфия.....	2
Я живу Жизнью Мечты	2
Я живу жизнью мечты	2
Основные этапы «пути героя»	6
Как выглядит мой «путь героя» в жизни	8
Работы.....	13

Я живу жизнью мечты

Будущее принадлежит тому, кто верит в красоту своей мечты

Элеонора Рузвельт

Будущее мне не принадлежало до встречи с нейрографикой, а сейчас – принадлежит, потому что я верю в свою жизнь мечты. Вот только не верится, что пролетели девять месяцев обучения на инструкторском курсе. В самом начале пути все эти задания – эссе, дипломная работа, тесты – казались чем-то очень далеким. И вот я здесь, на финише. Девять месяцев созревания в новую личность, и я готова родиться совсем другим человеком, который наконец-то знает, что хочет от своей жизни, и не боится мечтать и воплощать ее в действительность.

Я долго не могла определиться с темой эссе. Вариантами были: как нейрографика изменила мою жизнь или как нейрографика может дополнить практику йоги. Мой выход в онлайн-пространство как инструктора нейрографики и психолога тоже была темой-вариантом. Но ни одна из них не попадала в сердце. И тогда я пересмотрела все задания, которые отправляла на проверку на геткурсе и одним из первых был «Дневник развития», который я начала сразу же на первом потоке. И тему для кейса дневника я взяла – «Жизнь мечты». Вы знаете, когда я снова прочла эту фразу, меня обдало жаром и я поняла, что это она – моя тема. Но только по аналогии с базовым алгоритмом, моя Тема 1.0 просто «Жизнь мечты» трансформировалась в Тему 2.0 «Я живу жизнью мечты». И казалось бы, добавилось всего 2 слова, но как сильно они изменили восприятие и ощущение моей темы. Сейчас я констатирую и присваиваю новый смысл, которым обогатилась моя тема. Сейчас в ней не просто слова, сейчас в ней – манифестация с самым мощным для меня глаголом – живу.

Но так было не всегда и точно не до прихода на обучение на инструкторский курс нейрографики...

Я с детства очень мечтательный человек и часто от родителей слышала: «Ну хватит уже летать в облаках, спустись на землю, подумай о чем-то простом и приземлённом», «Хватит уже ворон считать, размечталась!», «Много хочешь – мало получишь». И в какой-то момент да, я перестала мечтать. Пошла по стопам родителей — поступила в финансовый институт, хотя душа лежала к чему-то творческому. Так же по «совету» родителей вышла замуж, потому что родители сказали, что это хороший

парень, он из приличной семьи и я прожила с этим мужчиной 20 с лишним лет. Конечно было много хорошего, у нас родились трое замечательных детей, я благодарна ему за них и за то, что он всегда финансово поддерживал все мои поиски в плане самореализации и нахождения собственного профессионального пути. Но я не смогла уже выдерживать его тягу к алкоголю, абьюзу и другим неприятным поступкам.

До знакомства с нейрографикой не выносила «сор из избы», терпела, о моих трудностях не знали даже мои родители. Ошибочно предполагала, что не стоит говорить о своих проблемах и нужно терпеть все трудности в браке ради детей. Но нейрографика с её неповторимой и непредсказуемой «живой» линией Пискарёва оживила меня, придала сил и уверенности.

Однако начало обучения было вовсе не легким и волшебным, и когда я вспоминаю его, то меня бросает в дрожь, чувствую волнение и трепет перед тем, что пришлось пережить и через что пройти тогда. Самыми трансформационными и перерождающими были первые два месяца. Это были выматывающие в психологическом и даже физическом плане дни. Жизнь, казалось, переворачивалась с ног на голову. Учеба началась 14 марта, а 15 марта домой пришли из правоохранительных органов и арестовали бывшего мужа, но к тому моменту мы еще не развелись. Его закрыли на два месяца. Затем выпустили. Но те два месяца я запомню на всю жизнь, хотя в нашей бывшей семейной истории такое уже случилось пять лет назад.

Те два месяца начала пути были очень выматывающими для меня – приходилось держаться, поддерживать детей, родителей и его самого. К тому же, очень насыщенная программа обучения на инструкторском курсе, где каждый день вебинары, программы и тот самый «Дневник развития», на котором я рисовала свой кейс 21 день. Я до сих пор точно не понимаю логически, почему я выбрала именно эту тему, а не, например, воссоединение семьи. Но сердцем чувствовала, что как прежде уже не будет никогда, я никогда не буду прежней. И в кейсе я рисовала очень много алгоритмов снятия ограничений, и ломка проходила не только на психологическом, но и на физическом уровне.

Я помню, что через 3–4 дня рисования у меня поднялась температура до 40 градусов. У меня никогда в жизни такого не было. И в первый раз за всю жизнь ко мне приехала скорая помощь. И когда я лежала под капельницей и приходила в себя, я осознала, что больше не хочу так жить. Я не хочу жить с этим мужчиной, я не хочу жить в золотой клетке, я не хочу соответствовать чьим-то ожиданиям, даже если эти ожидания очень близких для меня людей, таких, как мама и папа. И тогда пришло очень крепкое

убеждение, осознание, что все в моих руках. В тот же день вечером, почувствовав себя лучше, я забронировала билет в Санкт-Петербург на майский интенсив. Меня потянуло туда. Я понимала, что этот интенсив мне нужен, как глоток свежего воздуха, как поддержка и опора для принятия очень важных и судьбоносных решений. Я сейчас пишу, и у меня наворачиваются слезы от того, какой я путь преодолела и сколько я всего, оказывается, сделала. Откуда у меня взялось столько сил и смелости вот так вот менять, трансформировать свою жизнь? Ответ на этот вопрос приходит мгновенно — это нейрографика, которая своей глубиной, духовностью, мощностью, силой, энергией, базовым алгоритмом и, самое главное, своей нейролинией, которая ведёт не туда, куда ожидаешь её увидеть, смогла подсветить жизнь, которую я проживала и по ощущениям как будто жила не своей, а чужой жизнью.

И вот тогда я стала задавать, наверное, самые главные вопросы в своей жизни, которые я никогда себе не задавала. А какая она, жизнь моей мечты, из каких она состоит ингредиентов? Какими мыслями я думаю в этой жизни? Какими чувствами я проживаю эту жизнь? Кто и что меня окружает? К чему я стремлюсь и какую пользу хочу нести людям? Эти вопросы я задавала себе каждый день. И на майском интенсиве познакомилась с рамками метамодерна и самой главной рамкой – модель человека, где исследуются тело, эмоции, мысли и душа человека, и вот тогда я поняла, что эта рамка даст ответы на все мои вопросы и я смогу представить жизнь мечты.

И я начала работать по квадрантам, и первый – это тело. Я представляла себе свое тело – подтянутое, стройное, здоровое, я веду активный образ жизни, моё тело выносливое, я гибкая, сильная, красивая, ухоженная. И когда моё тело такое, то и уровень энергии внутри меня начинает увеличиваться и давать мне силы и ресурсы для того, чтобы жить свою жизнь. Потом я начала представлять, какие чувства и эмоции хочу проживать в большей степени. Конечно, это радость, восторг, любовь, благодарность, доверие себе и миру, восхищение, удовольствие, удовлетворение, интерес к себе, к людям, к жизни. Именно такой коктейль чувств и эмоций хочу пить каждый день, чтобы чувствовать себя живой, настоящей, аутентичной, чтобы быть собой.

От эмоций я перешла в квадрат мыслей. И вот здесь очень привычно для меня, почти как дом родной, потому что долгое время я почти всю сознательную часть своего времени жила в голове. И там было не всегда светло, тепло и уютно. Чаще это было тревожно, страшно, беспокойно. И я благодарю инструкторский курс в большей степени за то, что он меня научил рефлексии – так много и долго я никогда не рефлексировала за свою жизнь.

И это привело к удивительным результатам: я стала тоньше чувствовать и осязать себя и свою жизнь, понимать, где я нахожусь, приносит ли мне это счастье, и тогда я стала делать «генеральную уборку и расхламление шкафа мыслей», которые накопила за всю свою жизнь. Я стала спрашивать себя, какими мыслями я хочу наполнять жизнь мечты. И первыми мыслями были: «меня достаточно, что я заслуживаю жить своей жизнью, счастливой, прекрасной по праву своего рождения». И остальные мысли отталкивались от этих, как брызги шампанского и наполняли меня своей искрящейся живостью, радостью. Я знаю, что я хочу, только я имею право решать, как мне жить, только я знаю, как мне жить, только я ответственна за свои выборы и за их последствия. Я сейчас говорю, и возникает уже привычная рефлексия, которая отражается в теле невероятным жаром, волнением в животе, оно такое приятное и сладкое, переходящее в предвкушение чего-то очень изысканного и вкусного.

Затем пошла в 4 квадрант, где я встретила с самым чувственным, тонким и мудрым элементом себя – со своей душой. Я точно могу сказать, что на этом курсе я с ней познакомилась очень близко. Так близко, оказывается, я её уже давно не ощущала. И здесь, на инструкторском курсе, она заняла своё почётное и важное место, её голос стал громким и звонким. Я слышу её снова, как в детстве. И передо мной картина – мне лет восемь, я сижу на коленях перед окном, опустила руки на подоконник, вглядываюсь в ночное небо, усыпанное звездами. Ночное горное небо всегда такое, особенно летом. Я смотрю высоко и растворяюсь в этой высоте. Именно тогда, глядя на звезды, я впервые поймала ощущение связанности с чем-то возвышенным, с Силой, которая больше, чем я и мир в целом. И тогда я впервые почувствовала, что такое душа и её красивая мелодия, которая сопровождает мои мечты и дает им жизнь. Я пишу сейчас об этом, и мои глаза наполняются слезами. И это слёзы радости и благодарности за то, что я прохожу свой путь. И этот путь длиною в жизнь, которую я создаю каждый миг, через вдох и выдох, чувства и мыслеобразы, и куда я направляю свое драгоценное внимание, то и растет и процветает.

А еще на инструкторском курсе я познакомилась и изучила много разных прекрасных алгоритмов, и каждый из них приближал меня к себе, к осознанию своей жизни мечты. Самыми впечатляющими для меня стали алгоритмы Нейромандала и Нейротайминг.

В алгоритме Нейромандала решила рисовать путь героя. Само название очень зацепило и заинтересовало меня. Несмотря на глубокий материал, который Павел Михайлович давал на вебинаре на эту тему, я захотела о ней узнать побольше.

Я, как и каждый человек, хочу быть готовой к переменам. К сожалению, когда они происходят, я чаще всего не знаю, чего ожидать дальше и как вести себя. Насколько удобнее было бы иметь на руках сценарий, по которому происходит каждый значительный поворот в жизни. Тогда я могла бы подготовиться и заранее знать, как поступить.

Как оказалось, такой сценарий существует. И научиться им пользоваться достаточно просто. Что такое «путь героя»? Автор этой теории — Джозеф Кэмпбелл, американский исследователь мифологии. 70 лет назад в своей книге «Тысячеликий герой», анализируя известные мифы древности, он пришёл к выводу, что все они имеют одинаковую структуру. Сегодня она называется «путь героя».

Он состоит из 17 шагов, которые проходит главный персонаж любой истории: от момента зова приключений до возвращения домой. После выхода книги эту теорию упростили до 12 шагов и стали использовать для написания романов и киносценариев. «Путь героя» можно увидеть в книгах и фильмах о Гарри Поттере, хоббите Фродо, Люке Скайуокере и многих других.

Все этапы этого пути соотносятся и с обычной жизнью. Кризис среднего возраста, начало нового проекта, поиск призвания — всё это путешествие героя, со своим зовом, испытаниями и возвращением.

Если разобраться с тем, как устроен этот цикл, который регулярно повторяется в нашей жизни, можно научиться быстрее [преодолевать кризисы](#) и приближать достижения. А если не только разобраться, но и рисовать этот путь нейрографично, то можно через рисунок получить колоссальный опыт и километры новых нейронных связей на тему преодоления препятствий, страхов и сомнений.

Основные этапы «пути героя»

Жизнь в обычном мире. Любое путешествие имеет начало. Время, когда мы живём в состоянии статус-кво. Мы создали для себя нерушимый порядок и действуем в соответствии с ним, не думая о переменах. Здесь начинаются все путешествия.

Зов. Что призывает нас меняться? Неприятие действительности. Момент, когда мы получаем знак, что текущее положение вещей может привести к неприятностям, потере целостности и даже здоровья – физического и психического. Человек понимает, что его друзья добились профессиональных успехов, а он остался на том же месте. Или узнает, что

знакомый, который также, как и он, не следивший за питанием, заболевает сахарным диабетом. В этот момент мы задумываемся: оставить всё как есть или последовать зову?

Отказ от зова. Следующим логичным этапом, казалось бы, должно быть принятие необходимости перемен. К сожалению, большинство людей, услышав зов, отказываются на него отвечать. Они списывают знаки на временные трудности или влияние окружающих. Для них зов — это просто момент, который нужно преодолеть, чтобы вернуться к прежней жизни.

В теории Кэмпбелла на этом этапе герой встречает привратника, который отговаривает его от путешествия. В жизни это может быть внутренний голос или люди, которые не поддерживают нас. Поэтому человек ещё больше сомневается в том, стоит ли следовать зову, и здесь наступает четвёртый этап.

Встреча с наставником. Как говорилось выше, зачастую нам не хватает собственной воли, чтобы начать путешествие. По Кэмпбеллу, в этот момент в судьбе героя должен появиться наставник, который поможет отправиться в путь. В жизни эту роль может сыграть как реальный человек — друг или родственник, — так и что-то неодушевлённое, например, вдохновляющая книга или фильм.

Главное, что без катализатора, без поддержки мы решим отказаться от зова и вернуться к привычной жизни.

Пересечение порога. С помощью наставника герой пересекает порог привычного мира и встречается с его обратной стороной. Он понимает, что жизнь, которую он видел раньше только с одного ракурса, имеет множество оттенков.

В реальности на этом этапе мы делаем первый шаг к большим переменам: уходим с нелюбимой работы, завершаем тяжёлые отношения, знакомимся с новым человеком. Тогда же мы понимаем, что страх чего-то нового на деле не так велик, как нам казалось. Особенно если нас продолжают поддерживать наставники.

Встреча с «драконами» и союзниками. Когда герой переходит порог, он сталкивается с первыми испытаниями. Ему не хватает прежнего опыта, чтобы справляться с новыми задачами, и, естественно, он допускает ошибки.

Здесь его ждут «драконы», которые пытаются его остановить: сомнения, страхи, недостаток знаний и так далее. К примеру, если мы ушли с

работы, то начинаем бояться, что не найдём другую или не освоимся в новой профессии. На этом этапе герой должен искать союзников, которые помогут победить «драконов». Советы коллег, знакомых, экспертов — мы заручаемся поддержкой для того, чтобы достойно пройти первые испытания.

Точка «смерти». Если герою удаётся преодолеть все испытания, он набирается опыта и достигает точки «смерти»: самого тяжёлого испытания на своём пути. Это может быть сложная задача, серьёзный разговор или судьбоносное решение. Например, мы спрашиваем себя, действительно ли эта работа — наше настоящее призвание. На этом этапе решается, сможет ли герой вынести из своего пути ценный урок или уйдёт с тем же опытом, который имел.

Подарок силы. Если герой преодолевает точку «смерти», то получает новый опыт, который поможет ему справляться с новыми испытаниями. В качестве подарка силы может выступать новая стратегия, принцип, навык или полезная привычка. Что-то, чего человек не имел раньше. Здесь он делает главное открытие своего пути.

Испытание. Чтобы убедиться, что подарок силы работает, герой сталкивается с новыми испытаниями. Но теперь он вооружён. Он учится по-другому реагировать на прежние ситуации и добивается в этом успеха.

Дорога домой. После прохождения испытаний герой принимает решение сделать новый полученный опыт частью повседневной жизни.

Мастерство. В это же время он практикуется в использовании приобретённого опыта, чтобы стать в нём мастером и закрепить его. Так испытания, которые встретились на его пути, становятся не просто событиями, а уроками, которые он сохраняет на всю жизнь.

История силы. Последним шагом является передача истории о своём путешествии. Чтобы сохранить пережитый опыт, герой делится информацией о нём со своим племенем, семьёй, друзьями, людьми, которые окружали и поддерживали его. Так он даёт возможность другим использовать его знания и упростить их личный «путь героя».

Как выглядит мой «путь героя» в жизни

«Путь героя» как эксперта, идущего по своему пути, расширяющего свою профессиональную деятельность онлайн психологической школой:

Обычный мир: профессиональное выгорание, много активной нагрузки, индивидуальных консультаций.

Зов: я понимаю, что это не та работа, о которой мечтаю.

Отказ от зова: страх перемен сдерживает меня, страх потерять статус, финансовую стабильность. Я взвешиваю «за» и «против» возможного изменения направления профессионального пути.

Наставник: нейрографика, психодрама вытаскивают меня, в жизнь приходят новые люди, слышу истории успешных и счастливых людей, рискнувших изменить формат профессиональной деятельности.

Пересечение порога: я принимаю решение вложить свои свободные средства в распаковку личного бренда, рекламу, таргет, развитие своего блога. Расширяю свою деятельность как психолог и инструктор нейрографики, завожу новые профессиональные и личные знакомства.

Встреча с «драконами» и союзниками: поиск наставника, продюсера, команды, помещения для съемок, первые неудачи, давление со стороны бывшего мужа и родителей, которые далеки от новых форматов работы.

Точка «смерти»: я делаю первые шаги в самостоятельной свободной жизни, но допускаю ошибки, сталкиваюсь с реальностью, где не всё гладко и не так быстро происходят нужные изменения, и начинаю сомневаться в том, что смогу преодолеть неудачи.

Подарок силы: наставники, советы, поддержка со стороны друзей помогают пережить этот период. Я начинаю справляться со всеми трудностями, наполняюсь ресурсами и силами, больше прислушиваюсь к своему сердцу, рисую нейрографику, работаю со своими ограничивающими убеждениями и начинаю видеть первые позитивные результаты. Нахожу подходящую, светлую, уютную квартиру для жизни и работы, хорошее место для съемок и проведения онлайн-консультаций, выстраиваю свой рабочий график, комфортный для меня и моего ребенка.

Испытание: я вижу больше преимуществ и плюсов в принятом решении, ощущаю большее спокойствие, налаживается сон, здоровье, восстанавливается нервная система, появляется больше свободного времени, пробуждается интерес к жизни.

Дорога домой: я понимаю, что эта жизнь – начало больших, счастливых изменений и проявления всего того, о чем мечтаю.

Мастерство: проходят дни, недели, месяцы, я получаю колоссальный жизненный опыт обретения своей целостности, самоподдержки, любви и принятия себя не только как профессионала и эксперта, но и человека.

История силы: теперь я могу помогать специалистам, психологам, желающим расширить свою деятельность за счет перехода в онлайн-пространство. Делюсь своим личным опытом, расширяю психологическую практику и создаю новые психологические продукты.

Хочу поделиться своей рефлексией во время рисования Пути героя.

ТЕМА 1.0 «Успешная онлайн-школа». Дискомфорт в животе, разболелась голова. Чувствую волнение и тревогу. Путь героя и онлайн-школа – что-то очень героическое для меня сейчас, не представляю с чего начинать и что делать.

КОМПОЗИЦИЯ. Рисую мандалу, разбивая на сектора, и начинаю составлять композицию, набирать цвета. Первый сектор от 12 до 3 – на этом уровне чувствую более мистическое духовное состояние, наружный край начинаю закрашивать фиолетовым и далее по цветам, напряжение в голове не проходит, и чувствую тяжесть в области шеи и плеч. Вижу себя в клетке, в которой сижу и сама себя там держу. Чувствую печаль и злость. Непростой период сейчас, когда меня никто не замечает, но когда я слышу внутренний зов и понимаю, что по-другому уже не могу.

Приступаю ко второму квадрату — над тобой смеются, первым шагом здесь идёт поддержка единомышленников, наставников, и я ее ощущаю, я смотрю опыт других экспертов, мое внимание на конкретные активные действия, поэтому я хочу начать с красного цвета.

Усилилась головная боль, но прошла печаль и появилось желание двигаться вперёд.

Третий квадрант — с тобой все борются, мне бы хотелось зайти сюда с фиолетового, потому что мне хочется этот период прожить через свою духовность, через работу над собой, потому что я понимаю, что вся эта борьба — просто проекция моей внутренней борьбы, и мне хотелось бы смягчить это. Ввожу цвет и, когда дошла до зелёного, очень сильно сдавило грудь, наворачиваются слёзы. Видимо, связано с тем непростым периодом, который сейчас происходит в моей жизни в личном плане, я очень остро сейчас ощущаю эту борьбу, накрывает, хочется плакать. Разрешаю себе. Чувство одиночества, бессилия.

Четвёртый квадрант хочется начать закрашивать красным цветом, после борьбы хочу прийти в реальность, но уже с новыми навыками, качествами, закалённой мудростью, гибкостью, любящей себя и свое дело. Плачу, в грудной клетке прошла тяжесть, чувство усталости, но при этом гордость и удовлетворение за себя и за свой путь. Спрашиваю себя, как я себя чувствовала интуитивно на каждом секторе. Определяю уровень каждого сектора по цветам. Чувство, что делаю что-то неправильно, злость и раздражение, хочется все бросить, но затем уже во втором квадранте легче стало определять нахождение своего уровня. Фиолетовым маркером интуитивно нарисовала линию маршрута по всем секторам, затем чёрным маркером подправила маршрут. Прошла головная боль.

СОПРЯЖЕНИЕ. После сопряжения стала чувствовать себя ещё лучше. Как я могу смягчить трудности, где я могу взять силы, как я могу преодолеть испытания? Конечно, через возможности, подарки, силы, ресурсы, и от этого становится очень тепло.

ИНТЕГРАЦИЯ.

4.1. Фигура-фон. Добавляю несмело линии в фон, наверное, потому что очень углубилась в свое внутреннее состояние и мне пока так достаточно.

4.2. Архетипирование. Цвет внесла только в мандалу, и в фон пока не хочу. И для меня это также связано с накоплением своей силы.

ЛИНИИ ПОЛЯ. Провела через мандалу 2 линии. Тело отпустило напряжение. Зеваю. Чувство усталости, но поддержки, как будто могу расслабиться и не беспокоиться. Смыслы связаны с миссией моей школы — служение людям.

ФИГУРА ФИКСАЦИИ. Сама мандала. Как фиксация для сознания и подсознания моего пути. Цельного и интересного.

Стилизация. Все-таки решаю добавить линии и цвет в фон. Мандала сразу заиграла по-другому, как будто стала ярче. Для меня это символ поддержки поля и социума, близких по духу людей. А также накопление энергии коллективного бессознательного и архетипов выдающихся героев, которые не побоялись идти за своим зовом и менять свою жизнь и жизнь других людей к лучшему. И если брать мою тему, то я присоединяюсь к энергии таких выдающихся психологов, которые внесли огромный вклад в изучение психики человека, создали свои школы и направления. И это, Жан Пиаже, Иван Павлов, Б.Ф. Скиннер, Сьюзен Вайншенк, З. Фрейд, К.Г. Юнг,

ТЕМА 2.0. МИР ЗА МЕНЯ. Слова вдохновляют и заряжают энергией тело и сознание. Я ощущаю и осознаю, как только внутри себя я становлюсь на свою сторону, мир тут же откликается и делает то же самое.

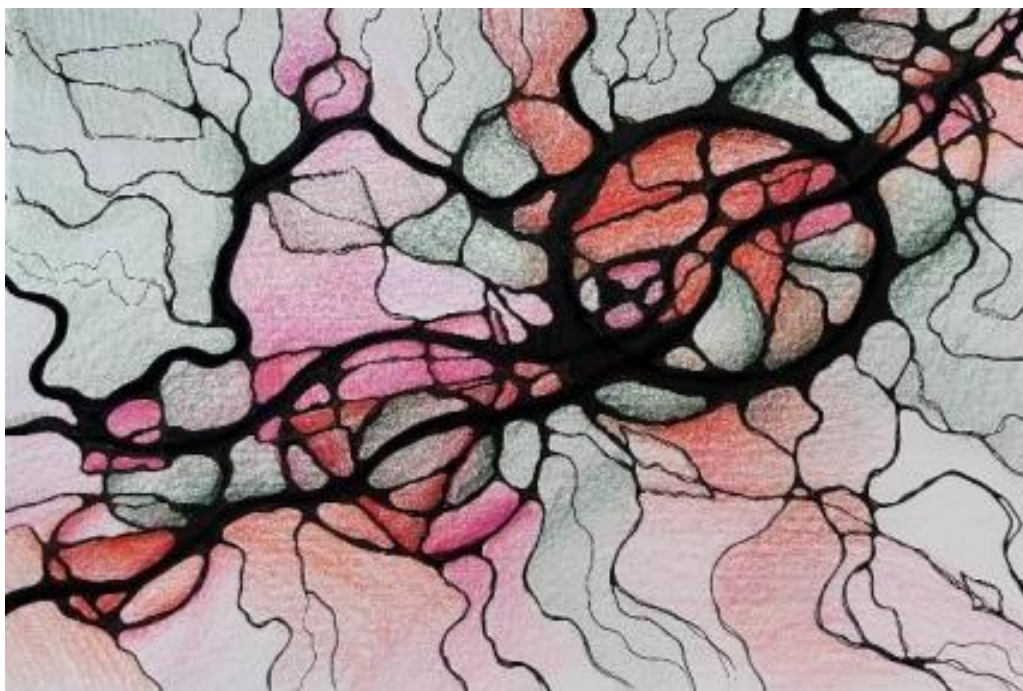
Этот удивительный алгоритм стал мощным катализатором для меня, чтобы посмотреть на свою жизнь другими глазами, найти ответы на свои вопросы, разрешить страхи и сомнения в пользу веры в себя и благодарности Судьбе за свой путь.

Мечта не имеет срока годности, и нейрографика это доказала. А еще она дала карт-бланш на управление своей жизнью и разрешила мечтать так ярко и масштабно, чтобы энергия и свет моей души делали мою жизнь красивее и счастливее. Нейрографика помогла поверить в будущее, исцелить прошлое и проживать настоящее так полно и чувственно, чтобы снова ощутить себя живой, цельной и самодостаточной.

[Ссылка на дипломную работу Искандер Зульфии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я – успешный инструктор нейрографики.



Тема: Я – успешный инструктор нейрографики.

