



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Кадменская Елизавета

Супервизор:

Кашковская Анастасия

Тема:

Путь к себе через нейрографику

Оглавление

Кадменская Елизавета.....	2
Путь к себе через нейрографику	2
Введение.....	2
Момент осознания истины в Месте Силы	3
Март 2023 года. Знакомство с нейрографикой.....	4
Интеграция нейрографики в мою жизнь	7
Точка смерти	8
Я выбираю себя.....	9
Заключение. Благодарность	11
Работы.....	13



В данном эссе использованы метафоры нейросказки, прожитой на Кэмпе в Сочи в ноябре 2023 года.

Введение

Эта сказка, которая произошла с маленькой феей по имени «Незабудка».

На красивой большой цветущей поляне, наполненной ароматами трав, среди прекрасных луговых цветов, кружащихся разноцветных бабочек, трудолюбивых пчел и других куда-то спешащих насекомых, стояла очень маленькая хижина. Это сооружение и хижиной назвать сложно, скорее шалаш, собранный из палок, хрупко скрученных между собой. Он был очень узкий, высотой не больше метра. И сидела в этом шалаше фея. Она была такая маленькая и очень грустная. Ей казалось, что она совсем одинока и в этой лачуге ей безопасно. Ее кормили зернышками разные зверушки, она и не знала, что в мире есть нормальная еда. Незабудка даже помыслить не могла иную жизнь. Когда-то очень давно она сама залезла в этот домик, будучи маленькой девочкой, по велению старшей феи-хранительницы Рода, которая, как ей казалось, точно знала, как будет лучше для неё. Наивная маленькая Незабудка была очень впечатлительна, доверчива, послушна и исполнительна.

Шли годы, маленькая фея росла, оставаясь в хижине. Наступил момент, когда шалаш стал ей настолько мал, что она могла только сидеть в нем, наклонив голову вниз.

Март, 2022 год. Нет сил. Каждое утро я встаю с кровати абсолютно разбитая, не понимая, зачем я вообще это делаю. Привычные механические действия наполняют каждый день суетой, иллюзией содержания дня, но только не радостью... Я совсем запуталась, что для меня хорошо, что плохо, что мне нравится, а что нет. Меня словно не существует. Я даже не смогу ответить на простой вопрос: «Какое мое любимое блюдо?» Это состояние сопровождало меня давно с большей или меньшей степенью выраженности, но только сейчас я стала осознавать, что падаю в бездну своего ощущения никчёмности, и там счастья точно нет. Я потеряла интерес к жизни, нет мотивации ничего делать, каждый день похож друг на друга, все серо и однообразно, как прутья тюремной камеры.

А тем временем в сказке... Мышки приносили фее разные зернышки, чтобы она не умерла с голоду. Птицы пели песни, которые просто монотонно звучали в ушах Незабудки. Мимо пробежали разные животные, особенно частым гостем был рыжий Лис, который амбициозно хотел завоевывать новые территории. Он часто подбегал к хижине и спрашивал Незабудку: «Ну что, долго ты ещё здесь будешь сидеть? Я уже столько всего освоил и узнал, а ты все сидишь и страдаешь от своей никому не нужной жизни».

– Вот провокатор, иди и делай, раз такой смелый, – с завистью думала Незабудка, но не произносила это вслух, и продолжала сидеть согнувшись, ожидая новое зёрнышко.

Момент осознания истины в Месте Силы

Летом я попадаю с семьей на Алтай.

Там я немножко начинаю дышать, слушать запахи полей, наполненных невероятными ароматами, шум горной реки. В душе что-то откликается, я начинаю слышать стук своего сердца. Я договорилась с близкими, что во время отдыха буду уходить на час на свидание с собой. Это были лучшие часы за много-много лет. И там, сидя на камне, на берегу бурлящей горной реки Катунь, меня словно пронзило потоком ледящей воды, от которой стало сначала невыносимо жарко, а потом светло



все тело единой судорогой от холода. Шум в ушах. Звон. Понимаю, что сама пришла к краю бездны, никто меня туда не толкал. Я осознала ответственность за свою жизнь, возможность выбора пути: продолжать умирать в страдании или что-то изменить и начать жить свою лучшую жизнь.

С того момента я начала искать свою дорогу. В жизни стали происходить разные события, встречаться новые люди. Мне стало интересно наблюдать, я узнавала много нового об устройстве Мира.

Но чувство уныния не покидало меня оттого, что я не понимала: «А я-то кто? Зачем я?» Я не могла зацепиться ни за один инструмент или теорию, потому что не понимала, как это работает. Я врач, и мне важно понимать механизм на уровне физиологии, психологии, анатомии, биологии. Мне мало просто знать про результат, моя задача — осознавать цепочку процессов, которые к нему привели.

Март 2023 года. Знакомство с нейрографикой

В мое информационное поле попадает нейрографика. Я рисую первые несколько рисунков со специалистом. Процесс захватывает, мне нравится синтез осмысления, творческого подхода и телесного проявления этого инструмента. Неожиданно для себя я начинаю осознавать такие важные моменты, как, например, то, что я будто никогда не жила в своём теле, пользовалась им, но даже не осознавала его как материальное воплощение меня в этот мир. Я стала глубже изучать механизм того, что происходит на уровне нейрофизиологии, чтобы обосновать для самой себя эффективность инструмента. И вот что я узнала...

Обоснование эффективности метода с точки зрения нейрофизиологии. Наш мозг состоит из нейронов (нервных клеток), предназначенных для приёма, обработки, хранения, передачи информации с помощью электрических и химических импульсов. Нейроны могут соединяться друг с другом, создавая нейронные связи, благодаря нашей способности к концентрации внимания. Человек способен создавать нейронные связи в течение всей своей жизни. Они формируются через окружающую среду, наши органы чувств, посылающие импульсы в мозг. Нейроны образуют связи, которые передают как негативный, так и позитивный опыт.

Наши мысли – это электрохимические сигналы, которые циркулируют по нейронным контурам. Повторяющиеся переживания (ситуации, мысли, чувства) создают устойчивые нейронные связи, называемые нейронными сетями. Каждая сеть является, по сути, определенным воспоминанием, на

основе которого нашего тело в будущем реагирует на похожие объекты и ситуации.

Сегодня существует мнение ученых, что мозгу все равно, происходит что-то в реальности или это воображаемые события. Каждый раз, переживая какой-либо опыт, мы как бы «активируем» огромное количество нейронов в нашем мозге, которые, в свою очередь, влияют на наше физическое состояние (Джереми Беннетт, Джо Диспенза).

На основании этого можно предположить, что во время рисования нейрорисунка человек активирует различные зоны головного мозга – как будто эта рефлексия происходит в реальности.

На всем этапе рисования нейрографики активно используется мелкая моторика. Благодаря трудам ученых, в том числе С. Геркулано-Хаузер, стало очевидным, что большая часть нейронов нашего мозга, а именно 2/3, заняты именно двигательными функциями нашего организма. Задействованы такие двигательные центры, как мозжечок, который уже содержит 70% нейронов всего нашего головного мозга, базальные ганглии, двигательная моторная и премоторная кора, двигательный таламус, двигательные ядра черепных нервов, спинной мозг и мотонейроны, которые находятся в передних рогах серого вещества спинного мозга. Эти сведения подчеркивают колоссальную значимость задачи движений, которые совершает наш организм. То есть новые движения запускают изменения привычных сценариев поведения.

При рисовании методом нейрографики человек ведёт нейролинию в соответствии с её определением и таким образом совершает специально новые для себя движения мелкой моторики, что очень благотворно влияет на создание новых синаптических связей в головном мозге.

Производя осознанно новое движение, в головном мозге происходит идентификация уже имеющейся программы в ассоциативной лобной коре, чтобы была возможность её узнать и создать новую. Далее через премоторную кору импульс отправляется в запуск конкретных действий через сокращение конкретных мышц, что приводит его в моторную кору головного мозга и далее — в пирамидный тракт и двигательным центрам мозга, отвечающим в том числе за мелкую моторику рук. Так рождается новое осознанное точное движение.

А движения, которые мы однажды или более повторили одновременно прописываются и в мозжечке (двигательные процессы) и базальных ганглиях (программа движений).

Также в процессе рисования задействованы зрительные рецепторы в верхней части среднего мозга (четверохолмие), которые реагируют на новизну, зрительные ядра таламуса обеспечивают зрительное внимание, контрастируют изображения для более четкого выделения границ объектов, а сам таламус фильтрует информацию, поднимающуюся в кору больших полушарий.

Так во время рисования в головном мозге выстраивается как бы ансамбль из нейронных сетей, которые, взаимодействуя друг с другом, задействуют не только сенсорные центры головного мозга, но и более сложные механизмы обработки этих сигналов лимбической системы, обрабатывающие сенсорные системы, таламус, гипоталамус, средний мозг, зрительная и слуховая кора, зона Вернике, зона Брока, продолговатый мозг, островковая кора, ассоциативная кора, моторная кора.

Весь этот ансамбль имеет эмоциональные подкрепления, которые играют роль нейромедиаторов при синоптических связях – если это позитивные, удовлетворяющие основным потребностям и ожиданиям человека эмоции, то вырабатывается дофамин, серотонин, окситоцин, в случае же обратного и негативных воспоминаний выделяется адреналин. Нейромедиаторы расположены в разных частях головного мозга и отвечают за разные телесные проявления во время рисования нейрографики.

В процессе рисования нейрорисунка происходит ассоциативное обучение, которое относится к долговременной памяти, и по ходу него возникают связи и ассоциации между нервными центрами в коре больших полушарий, через положительные или отрицательные эмоции как подкрепление – достижения биологически полезного результата, удовлетворение потребностей или избегания биологически вредных стимулов. Анатомически здесь задействованы гипоталамус, базальные ганглии, голубое пятно, дофаминовые структуры среднего мозга.

По сути, наше поведение — биологический смысл приобретенных условных рефлексов — это заглянуть в будущее, предугадать наступление важных (подкрепляющих) событий и быть готовым к ним. При этом на обучающемся нейроне должны сходиться сенсорный сигнал и информация о конечном успехе деятельности (центры положительного подкрепления). Во время жизни в мозгу человека происходит постоянный процесс образования условно-рефлекторных связей — ассоциаций. Образовавшиеся ассоциации — своеобразный опыт, жизненный багаж человека. От того, какие ассоциации будут устойчивыми и закрепятся в сознании, зависит индивидуальность каждой личности. В большей части такое обучение происходит фатально вне

В формировании нового канала для передачи информации участвуют:

- сенсорный (зрительный) центр;
- центр, запускающий реакцию;
- промежуточные нейроны коры + центры положительного подкрепления.

Таким образом, при рисовании нейрографики в головном мозге человека одновременно задействованы нейронные сети разных центров головного мозга, что поддерживает его пластичность и нашу способность к развитию.

Важно отметить эстетическую составляющую метода. Когда рисующий видит результат своего творчества, и он ему нравится, он получает дополнительное положительное подкрепление своей темы, и главным фактором выступают положительные эмоции. И в основе этих эмоций – свойства нашего мозга и основные биологические потребности. Эта информация подтверждает выводы И.П. Павлова и П.В. Симонова, что человек генетически настроен на то, чтобы стремиться удовлетворять биологические (физические, социальные, духовные, эстетические) потребности, которые являются врожденной основой нашего поведения. Если нам удастся их удовлетворить, мы получаем положительные эмоции, если нет, то отрицательные.

Когда мы вводим в нашу «карту мира» новую информацию, создаем новые ассоциации, провидим дополнительные обобщения – мы (через поясную извилину и дофамин) ощущаем положительные эмоции, связанные с мечтами, воображением, творчеством, юмором, целями и т.п. Получение новой информации связано с дофаминовым подкреплением, которое «подталкивает» мозг к поиску новизны и создаёт основу для обучения, появления новых поведенческих реакций, сенсорно-эмоциональных ассоциаций и т.п., конечным смыслом является адаптация организма к окружающему миру, что без настройки на происходящие в нем изменения невозможно.

Интеграция нейрографики в мою жизнь

Да!!! Это то, что я искала! Это инструмент, который полностью соответствует моим критериям эффективности: логично, структурно, эффективно, творчески. Вдохновение охватывает меня. С опозданием на

Кадменская Елизавета. Путь к себе через нейрографику.

месяц 30 апреля 2023 года я «впрыгиваю» в инструкторский курс восьмого бессмертного потока.

Дальше моя нейролиния привела меня на офлайн-встречу в Москве 7–9 мая

«Пирамида Героя», где познакомилась с Павлом Михайловичем, прикоснулась глубже к методу, осознала суть Пирамиды развития и открыла для себя новые смыслы. Особенно мне откликнулась коучинговая позиция в нейрографике — моделирования своей жизни в настоящем и будущем без регулярного «стриптиза» своей души перед психотерапевтом и бесконечного погружения в прошлый опыт.



Очень глубоко я проживала день рисования Пирамиды на этой встрече с запросом «Мое предназначение», что в этом потоке родился новый алгоритм «Волшебный колпак», который маэстро уже презентовал на нескольких своих вебинарах. Мне приятно знать, что я причастна к его созданию.

Точка смерти

Придя с мероприятия, в эту же ночь разворачиваются события, которые приводят к серьезным переменам в моей жизни.



Возвращаясь к сказке... Ночь. Стихия природы разбушевалась. Мокрый снег с дождём и пронзающий ледяной ветер. Сидит Незабудка в своём шалаше, вся мокрая, замёрзшая, тихонечко плачет. Непогода разворачивается всё сильнее. С громким треском молния попадает в хижину, и вспыхивает огонь. Фея начинает метаться по ней, везде огонь, она

вздыхает руки к небу, моля Бога о помощи, и перед ней открывается бескрайнее ночное звёздное небо с живительным охлаждающим дождем. Фея вспоминает, что у неё есть крылья, и она может взлететь абсолютно свободно. Встретившись глазами со смертью, Незабудка делает взмах крыльями и вырывается на свободу... свою внутреннюю свободу. Она летает по полям и лесам, все вокруг улыбается ей, а она начинает светиться лучезарной улыбкой изнутри, освещая все вокруг. Дождь успокоился. И с того момента у маленькой феи началась новая жизнь, в которой ей предстояло стать взрослой только через путь удовольствия, который теперь она будет учиться выбирать.

В ту ночь после первого дня конференции... Я принимаю решение, которое зрело очень давно и которое стало результатом моих длительных переживаний и страданий. В ту ночь рухнула иллюзия моей безопасности в статусе жены. Я пряталась там, я находила оправдания, вторичные выгоды, но только не была собой. Я уйду от мужа, забираю детей, и мы переезжаем в другой город.

Но я точно знала, что в тот момент выбираю себя. Никаких скандалов. Я просто уехала в свою новую жизнь. И теперь моя задача — научиться жить по-новому, создавая ту реальность, которую действительно хочу. Интерес к нейрографике возрос ещё больше.

Я выбираю себя...

С этого момента количество нейролиний увеличивается с каждым днём, они обретают новые смыслы, рождаются новые образы. Очень много выбросов в АСО, снимаю ограничения, снимаю запреты, очищаю своё сознание.

Сначала много злости, раздражения, обиды, чувства вины, потом принятие и благодарность. Все это я разрешила себе прожить. Я начинаю улыбаться, планировать разные поездки, встречи с друзьями. Мне становится интересно проводить время с детьми, в мое пространство приходят новые люди и возвращаются очень старые знакомые. Каждый день наполнен интересными событиями и встречами. Мой внутренний подросток пустился в отрыв, и я осознанно разрешаю ему это прожить. Бунтарский характер, авантюризм, приключения наполняют мое лето, а внутри растёт женщина, магнетизм, которой раскрывается в нейропортрете.



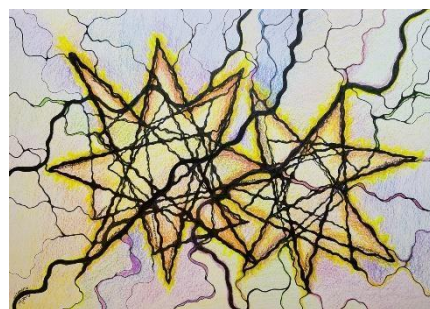


Нейроскетчинг раскрыл мою способность мечтать, желать, строить планы.

А что же в сказке?

Волшебная фея летает по полям и лугам, над реками и горами, окропляет живительным нектаром цветы, кайфует от жизни. Она осваивает новые территории, заводит новые знакомства, расширяет своё пространство для жизни.

В жизни появляются новые возможности. На модуле нейроцель я рисовала себя как успешный проект инструктора Нейрографики. Я понимаю, что это не просто результат, а целый процесс, в котором идёт постоянное развитие, обучение, взаимодействие с Институтом психологии творчества, и эта мысль привела меня на Интенсив Профи Нейрографики, где мое окружение единомышленников, коллег очень расширилось. Сила энергии Павла Михайловича запустила мощные трансформации по целеполаганию, планам и шагам к достижению целей.



Во мне начал интегрироваться и проращать алгоритм нейросинтеза по гармонизации тел. Я прочувствовала важность ощущать себя в пространстве здесь и сейчас. По приезде с Интенсива, я поставила чемодан и в тот же день оказалась в спортзале, в который собиралась больше 10 лет.

Более того, чтобы лучше понять и прочувствовать сонастройку своего тела, мыслей и эмоций я поехала на Кэмп в Сочи «Ритмы свободы».

Там, в горах, в работе со своим телом, по своим ощущениям, я наконец стала чувствовать себя. Я словно появилась в пространстве, я стала осознавать, как оно реагирует на разные ситуации, я почувствовала свой внутренний ритм, я настроила танец своей души, я обрела ощущение настоящей внутренней свободы. Благодаря тому, что с позиции взрослого я

Кадменская Елизавета. Путь к себе через нейрографику.

выбрала себя, я поверила в себя, я сделала первые реальные шаги навстречу своей мечте, я доверилась миру и осознала, что Вселенная меня очень любит. Во время телесных практик с учителями и наставниками ИПТ Андреем Проворовым и Петром Барахтенко вместе с поддерживающим полем других участников во мне раскрывалась королева.

В нейросказке маленькая фея тоже стала королевой, способной без лишней суеты создавать свою желаемую реальность.

А в жизни... 2.11.2023 я сижу на смотровой площадке на Красной поляне в своих мыслях, осознаниях. В теле так спокойно, расслабленно. Горный воздух наполняет каждую мою клеточку, так легко дышать.

Неожиданно сзади доносится мужской голос:

– Королева гор, как тебя зовут?

– Елизавета, – отвечаю я.

И в этот момент я осознаю полностью мыслями, телом, чувством абсолютной уверенности в себе: Я выросла. Моя жизнь вышла на новый уровень качества, глубины и удовольствия.

А моя сказочная фея осознала в тот момент, что она истинная Королева Гор и всем вокруг она может управлять, направляя туда своё внимание, задавая смыслы, ставя намерения и предпринимая маленькие шаги на пути к большой цели! Изменения не только возможны, они неизбежны, и они к лучшему.

Заключение. Благодарность

Я осознала, с какой огромной любовью обо мне заботится сам Бог. Всё что происходит мне по силам и ведёт меня к огромному счастью, вере в себя и доверию к Миру. Спустя 9 месяцев в любой непонятной ситуации я научилась задавать себе вопрос: «А чего я хочу на самом деле?», я научилась слушать свой внутренний голос, научилась различать реакции своего тела, настроила музыку своей души, под которую танцую свою жизнь с огромной радостью и удовольствием. В моём окружении появилось очень много прекрасных, чутких, добрых, открытых людей, с которыми мне комфортно проводить время. И, конечно, в моей жизни появился Институт психологии творчества как друг, наставник, помощник в виде огромного эгрегора. Любовь и Благодарность безграничным золотым потоком соединяет

Кадменская Елизавета. Путь к себе через нейрографику.

меня с создателем метода – Павлом Михайловичем Пискарёвым, каждым человеком, причастным к созданию обучающей программы, поддерживающим и организующим процесс работы института, коллегами!

Я говорю СПАСИБО небесам,

За то что я дышу и следую своим мечтам!

За этот Мир, в котором я живу,

За тех людей, которых я люблю!

[Ссылка на дипломную работу Кадменской Елизаветы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Осуждение.



Тема: Моя профессиональная реализация.

