



2023 год

Автор:

Каюрова Татьяна

Супервизор:

Содретдинова Жанна

Тема:

Изменения моих внутренних состояний

Оглавление

Каюрова Татьяна	2
Изменения моих внутренних состояний	2
Вступление	2
Про огонь.....	3
Про отношения с дочкой.....	5
Про желания.....	5
Было сложно, но достижимо	6
Интересное на курсе.....	7
Планирую на 2024 год:	8
Инсайты и итоги	8
Работы.....	11

Вступление

Март 2023 года – начало курса. Воспринимается таким далёким и сложно поверить, что сейчас все тот же год, а не десяток лет вперед. Настолько время оказалось сконцентрировано и наполнено внутренними переживаниями, открытиями и событиями вокруг.

В НейроГрафику меня привело любопытство. Я искала возможность объединить психологию и творчество в своей жизни. И мне стало интересно, что это за метод, в котором, возможно погрузиться в своё подсознание, найти там то, что может быть остро, опасно и смягчить, или же то, что спрятано в виде сокровища, и раскрыть для перемен в жизни. В НейроГрафику меня привело желание перемен. Я устала от череды тяжёлых эмоциональных событий. Хотелось изменить сам стиль мысли. Я видела в себе остроту, боль, страх, но и с ними были любовь, надежда, стремление к высшему Свету, к радости и легкости. Но каким образом это сделать? И я искала, и нашла.

Изучая метод, я стремилась раскрыть в себе видение многих вариантов событий и вариантов мысли, вела подробные записи, чтобы видеть, как меняется рассуждение в выбранной теме. Я хотела разрешить себе замечать пути решения, которые позволили бы принимать иные решения и приводили бы жизнь к иному гармоничному состоянию. Отдельный кейс работ был посвящен мультивариантности мышления и решений. Некоторые из работ включены в диплом.

Что для меня другое «гармоничное» состояние? Это возможность привести финансовый вопрос к знаку «+», найти занятие в труде по душе и радость в личной жизни. Все эти вопросы такие всем знакомые, и я думала: «Не у меня одной такое, и живут же как-то люди». А потом поняла, что я хочу жить не с этими вопросами, а радоваться, что они решены и меня больше не беспокоят. И можно обратить внимание на творчество. Я хотела творить через рисование, танцы, пение. Творить легко. А сложности решать иначе или вообще не создавать их для себя. И у меня это получилось.

Основной темой года обучения я выбрала проработки со своими установками, эмоциями, перенастройку состояний. И у меня это получилось. Через сопротивление, слезы, сломанные маркеры, порванные выбросами листы. И изящными завершёнными работами. Я своими глазами видела как

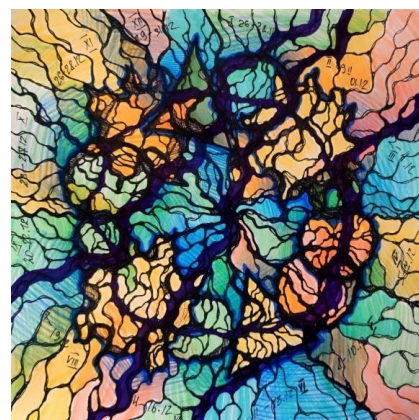
нарисованные мною же жесткие геометрические композиции «оживают», принося мне совершенно новые состояния, переживания и мысли. Я начала замечать, что темы после АСО перестают волновать и мысли о них иссякают, кейс «Бывшие отношения»:



Прорисовывая эмоции, я будто заново знакомилась с собой. Разрешала себя испытывать эмоции. Переживала, а иногда и переживала накопившийся шквал. Рыдала, рисуя страх, мне хотелось раскрыть его важность для себя. Восхищалась красотой радости:

Ликовала, рисуя стремление к позитиву.

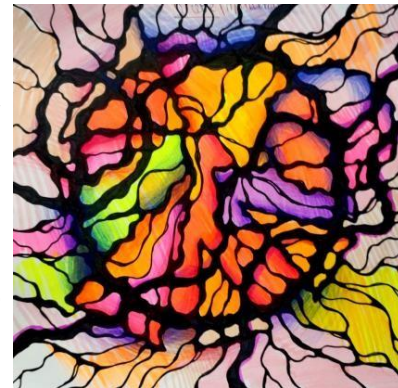
И я убеждалась, что именно сокровища спрятаны внутри меня. Все решения уже есть у меня. Все необходимые ресурсы начали появляться, люди, ситуации разворачивались таким образом, что в жизни проявлялся самый наилучший вариант. Но я понимаю, что перед этим я проявляла силу воли и настраивала себя через рисование, концентрировала внимание на положительном исходе вопросов. Теперь я закрепляю привычку разрешать себе видеть лучшее, а не «не ходи, а то там опасно». Снимая страхи, высвобождая энергию, я вижу, как она меняет мою жизнь. Я не болела год! (Кейс здоровье еще не начинала). Это очень много для меня. Потому что раньше простуды случались почти каждый месяц. Направленное внимание на решение вопросов раскрывает больше времени. У меня появилось время для рисования, для контакта с дочерью, как говорил Павел Михайлович, для дел досуга. И от этого количество сил становится больше. Я не трачу много внимания на то, чтобы устроить решение вопроса, оно как будто, проходит незаметно, быстро и без напряжения. Сейчас концентрируюсь именно на том, что мне приятно и нравится, и практика получается. В итоге, запоминается, что поиск решения и достижение результата не занимали в моем внутреннем времени много места. А время пролетело легко, и приятно. И это проживание появилось в год обучения на инструктора.



Про огонь

Открытием для меня было то, что я многие годы отрицала в себе скрытую огненную энергию первоэлемента. Это случилось на блоке

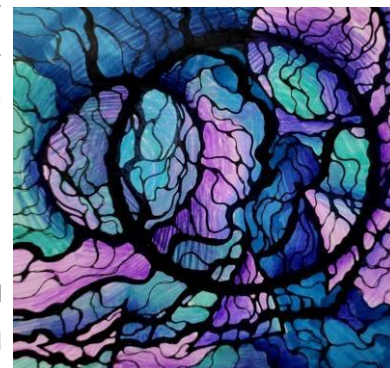
НейроКолор, что вызвало у меня бурное отторжение. Я считала себя водной структурой, бушующей, но водной. А оказалось – это бушевал огонь, которому сама же не давала возможности проявляться.



После его раскрытия качественно начала меняться моя жизнь. Я стала более смелой, легче стало вести уроки, ко мне начали прислушиваться. После рисования на тему звучания голоса, даже в записях голосовых сообщений я звучу иначе, и мне нравится это звучание. Ученики тоже отмечают, что я изменилась внутренне, на моих уроках комфортно, ко мне ходят много учеников и отмечают особое звучание голоса.

В то же время я пришла к выводу, что немного сдерживать свою внутреннюю огненную энергию тоже полезно. Поэтому в моих рисунках есть и фиолетовый цвет как переходный от огня к воде, и синие цвета. Так как еще бывают моменты, когда я боюсь задеть острым словом. Но при раскрывшемся огне мои движения стали более аккуратные, плавные. Я вернула занятия по восточным танцам как возможность подружить страсть огня и текучесть воды через тело.

Осенью отважилась, спасибо моему куратору, раскрыть тему воды: оказалось, что все мои страхи, вне зависимости от жизненной сферы, скрывались именно в переизбытке воды. Очень помог образ испарения лишней воды при рисовании. Да, я стала чуть более эмоциональной, но это я настоящая. Уменьшилось состояние внутреннего дискомфорта и напряжения. Буду продолжать знакомиться со своими элементами через кейс.



Раскрытие внутреннего огня через НейроГрафику позволило случиться тому, что я никогда бы не позволила себе ранее. Впервые в жизни, при появлении разногласий с руководством, я не ушла из организации, а связалась с владельцем школы и попросила помочь разрешить ситуацию, которая приводит к разрушению коллектива. История завершилась благополучно для всех сторон. Но сам факт, что я не ушла, как это было раньше, в других похожих ситуациях, а сказала себе, что хочу остаться, во благо ученикам и замечательному проекту, который дает возможность воплощать мечты людей. В итоге получилось так, что к моему мнению прислушались, и были достигнуты определённые соглашения. Я продолжаю работать в этой школе, кайфовать на уроках и радоваться результатам моих

учеников. Для меня это было поистине невероятное и потрясающее событие, потому что без помощи себе через рисование НейроГрафики, я бы не смогла пройти через такое испытание.

Про отношения с дочкой

У меня есть отдельный кейс, называется «Я счастливая мама», в котором рисунки посвящены взаимоотношениям с дочерью. Дочке 8 лет. У нас сильный контакт с ней и замечательные отношения, несмотря на то, что мы с ее папой в разводе. Этот кейс начала после того, как поняла, что на дочку сильно влияют мои негативные воспоминания о школе. Как мне тяжело дался этот период. Я также замечала за собой, как воспоминания всплывают, липкие и противные. В итоге, вечера с домашним заданием начали становиться комком нервов, напряженных споров и «греческих трагедий». Я села рисовать. Эффект проявился после первого же рисунка. Мои воспоминания преслали проявляться, я перестала видеть перед собой себя маленькую – зареванную от напряжения. И отдельного человека – дочь. Умную, сообразительную, талантливую девочку, которая не обязана повторять мои ситуации. Дочь стала более нежной, уроки теперь проходят практически без моего вмешательства, проверяю только ошибки, и если они находятся, мы придумываем персонажа с таким именем. Смеемся с дочкой вместе. Ошибки в словах записываем на отдельном листочке как новых животных и рисуем их потом вместе. Теперь я понимаю, как нам обеим было тяжело и только из-за моих внутренних установок, что учиться сложно. Кейс буду продолжать, так как хочу путешествовать с ней, но пока боюсь.

Про желания

Еще до знакомства с НейроГрафикой я считала себя «удачливым» человеком, потому что мои мысленные запросы исполнялись, будто бы без моих действий. Удачно найденная вещь, отмененный урок, «удачное стечение обстоятельств». Желания сбывались в маленьком масштабе, но это доставляло удовольствие. На инструкторском курсе я поняла, что моя удачливость – это сила моего же воображения. Умение напитывать вниманием вопрос, тему так, чтобы она решалась с моими минимальными затратами. Развивая воображение, заставляя себя думать над конкретной темой и ее решением при рисовании, рассчитывать план действий, я вижу, что желания и планы начинают исполняться в значительно большем масштабе. Появляются заказы на роспись, стоит мне об этом подумать. Хочется принять участие в ярмарке? Знакомые в тот же день предлагают участие.

И сейчас желания начинают исполняться. При этом я совершаю действия для их исполнения. Чтобы пристроить технику, надо выложить объявление, как минимум. Это действие происходит легко. За время курса я привыкла не только мечтать, но мгновенно действовать, чтобы мечты сбывались.

И теперь я готова ответить на вопрос, с которым пришла на обучение. Хочу, чтобы жизнь поменялась, направляю внимание на результат, и во время рисования приходит решение. Нет силы внимания? Снимаю напряжение, рисую — рассуждаю над тем, какие установки во мне мешают разрешению темы. Метод настолько красив и изящен в концепции, насколько же глубок и сложен в работе. Но результаты превосходят все ожидания.

После рисования пишу план действий. Это теперь обязательное шаг. Я задаю себе вопрос: «Что я сделаю для того, чтобы тема над которой я рисовала, изменилась?» И держу его на контроле у себя, чтобы дела действительно были сделаны.

Было сложно, но достижимо

Как это ни странно, но в НейроГрафике мне сложно было с форматом листа А3. Хотя я художник и при классическом рисовании А3 – это минимальный формат, который я использую, и то иногда маловат. К концу курса мне легче даются рисунки на А3 формате, нет того количества сопротивления, что было в начале. Я воспринимаю его сейчас как «формат для медитации» – возможность дольше прожить тему, подумать над ней, пофантазировать.

Блок НейроКолор оказался для меня самым тяжелым. Предполагаю, что это произошло из-за сильного дисбаланса в первоэлементах и малого количества моего внимания, которое я не уделяла этой своей основе. Вдвойне непривычно для меня было столкновение с сопротивлением на этапе архетипирования в рисунках, потому что я живописец, люблю и понимаю цвета, принципы их смешения и где какой оттенок должен быть. В архетипировании наступал полный ступор! А в НейроКолор – отрицание и гнев! Насколько было тяжело дать цвет со смыслом. Были моменты, когда я заставляла найти в себе силы и проявить цвет в рисунок. Сейчас сопротивления практически нет. Я привыкла и начинаю аккуратно заигрывать с состояниями в рисунке через цвета. Появилось любопытство и желание поэкспериментировать, как раскроется тема, если в один из рисунков влить энергию ветра, в другом — совместить другие элементы. Для

того, чтобы принять цвет с точки зрения НейроГрафики, потребовалось больше всего внимания, рисунков и времени. Еще обратила внимание, что чем больше работ в кейсе, тем легче проводить архетипирование. Именно в работах кейсов сопротивления в цветах у меня было меньше всего.

Самым тяжелым по проживанию был алгоритм «Сила рода» в НероМандале. Рисовала его почти целый день. И проживала колоссальную трансформацию. Когда завершила рисунок, обратила внимание, что глаза видят иначе, чуть более четко. Будто, открылось новое зрение, новое видение мира.

Интересное на курсе

Вид НейроЛиний как ритмов работы головного мозга. Эта информация, а главное – практика, произвели на меня огромное впечатление. Разные типы линий позволили прожить тему совершенно по-разному, и я на себе прочувствовала, как качественно меняется состояние после рисования активных линий в теме, где нужна активность – легко составляется планирование, идеи креативные, дела совершаются с непривычной быстротой. А я только удивляюсь, как так я все продумала, да еще и сразу же сделала? В основном, примеры в жизни связаны с работой в художественной школе и с живописной проектной деятельностью.

Блок НейроКонтакт – моя любовь на курсе. Удивительно легко встроилась информация. Возможно, из-за того, что я достаточно эмпатичный человек и чутко ловлю состояния людей и мира, для меня важен контакт. Мне важно создавать пространство безопасности для своих учеников, для себя и семьи. В моих живописных работах нет надрыва, агрессии, тревоги. Они направлены на создание красоты в мире. Поэтому настройка контакта мне важна.

Работа со временем. Я приняла тот факт, что время календарное может отличаться от времени внутреннего. Я прожила это принятие. И состояние теперь совершенно иное. Я перестала гнобить себя за то, что опаздываю, я перестала опаздывать. «Маг никогда не опаздывает, Фродо Бэггинс. Он приходит тогда когда нужно», – эта фраза из фильма «Властелин колец» вспомнилась и закрепились в моем состоянии. Я не опаздываю. Я играю со своим временем так, как мне требуется.

В блоке НейроЦель, приятно удивилась, что после, НейроКомпозиции, треугольники, которых я боялась как огня, даются в совершенно ином состоянии. Как система треугольников в фигуре цели они не воспринимаются

острыми. Ничуть, нет. Они действительно, заряжают, подталкивают к действию. После них очень приятно составлять планирование.

Планирую на 2024 год:

- Участие в арт-выставках своего города и, возможно, не только в нем.
- Задумала серию работ в стиле НейроАрта.
- Стабильное проведение мастер-классов. Уже есть договоренности со школой вокала.
- Минимум 4 потока курса Пользователь в 2024 году. Сейчас набираю желающих на первый поток.
- Создание и ведение страницы в социальной сети с результатами моей инструкторской деятельности.
- Участие в мероприятиях ИПТ им. П.М. Пискарёва
- Поездка к морю.
- Приятные бонусы

Приятный бонус от обучения – это количество супервизий, причём не только на мои работы, но и возможность видеть супервизии на работы сокурсников. Это был важнейший вклад в моё обучение. Слышать, как говорят супервизоры, каким образом они предоставляют обратную связь, как это происходит нежно и корректно по отношению к нам. Для меня это был очень интересный опыт с точки зрения моего преподавания. И не только в качестве инструктора и, возможно, супервизора в будущем, но и художественной школе. За это отдельная благодарность такому поставленному процессу, как запись обратной связи в формате видео. Глубокая благодарность всем супервизорам!

Инсайты и итоги

Кейс «Легкость в жизни» – основной, с которым я работала в этом году во время обучения. В нем я прорисовывала внутренние убеждения и воспоминания, как они влияли на мои мысли и поступки. В этом же кейсе были работы по принятию своих эмоций, настоящих и прошлых (рисунки про внутренний огонь и количество воды). Я поняла, что на многие вопросы смотрела с позиции подростка, слишком много было максимализма, отрицания и нежелания строить планы. Продолжаю рисовать, чтобы «вырастить» в себе взрослого. Но и подросток тоже важен, его я тоже оставляю, так как именно его удальская бесшабашность позволила мне пойти

учиться на инструктора. Взрослой бы не позволила. Кейс не закрываю, а продолжаю работу. После завершения обучения, запланировала проработку внутренних установок в темах «Известность», «Отношения с супругом», «Сила рода». И периодически возвращаюсь к переосмыслению своих эмоций.

Кейс «НейроПутешествия». Родился летом, когда рисовала в НейроСкетче берег острова Бали. Мне очень понравилось это переживание. Я никогда не была за границей. А во время рисования образы встраивались, будто воспоминания. Хочу продолжать кейс и рисовать места, которые хотела бы посетить в реальности.



Во время обучения появился удивительный кейс «НейроХудожка» – это создание офлайн-школ по развитию воображения с точки зрения живописи. Возможно, идея не нова и уже сейчас есть и правополушарное рисование, и НейроАрт концепция. Я не выделяла время для подробного изучения того, что уже существует. Обязательно займусь этим в следующем году. Меня поразила сама идея, которая появилась именно у меня. Развивалась не один рисунок. И сейчас уже набирает силы моего внимания, чтобы начать воплощаться. К этой идее есть желание принять участие в проектах НейроАрта, как художник или куратор. Почему бы и да. Миссия школы: «Мы разрисуем этот мир» — рабочая и очень созвучная со мной. Спустя всего один год я понимаю, что хочу и могу раскрывать тему воображения для людей, передавать свои знания, помогать формировать навыки. И для этого мне нужен прокачанный личный инструктор НейроГрафики. Коим и собираюсь стать. И помогаю себе через рисование соответствующего кейса.

Есть еще один большой проект, который родился в этом году и набирает уже материальные обороты в виде эскизов. Поведение выставки своих работ и работ моих учеников по теме Нейро. Эта тема у меня появилась в процессе рисования кейса «Я успешный инструктор НейроГрафики», когда пришло понимание, что я незаслуженно оставляю без внимания результаты своего воображения, которые копятся в виде картин. Страх спрятать и не показывать и раньше меня не сильно беспокоил, но «дорости» до желания принять участие в выставке – такого не было. И я считаю, что стало возможным потому, что появились силы и внимание, которые раскрылись на курсе, в этом году. Оно откликается и моей миссии нести в мир красоту, создавать красоту вокруг себя, чтобы она приносила радость миру.

Только сейчас поняла, что, по сути, НейроХудожка уже начинает проявляться. Мастер-классы на базе художественной школы Grafika Kazan.

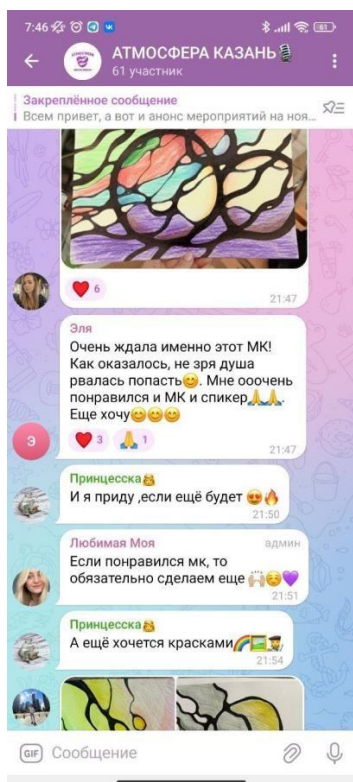
Каюрова Татьяна. Изменения моих внутренних состояний.

За год проведено более 70 мастер-классов, они проходят на стабильной основе 2 раза в неделю. Примеры работ моих учеников:



Многие, кто со мной рисуют, отмечают эффективность метода. К примеру, у одной ученицы прошел хронический кашель. После рисунка ловца снов, тема которого была «нормализация сна», ученица уснула в студии после урока. Сами же ученики находят ответы во время рисования на задаваемые вопросы внутри себя. Поэтому на базе школы рисования у меня сформировалась группа постоянных рисующих, которые помогали мне набирать работы для диплома эстетического коуча.

Были проведены отдельные мастер-классы:



Отзывы после МК для учеников школы вокала: С ними также есть договоренность о наборе группы и рисовании, минимум 1 раз в месяц.

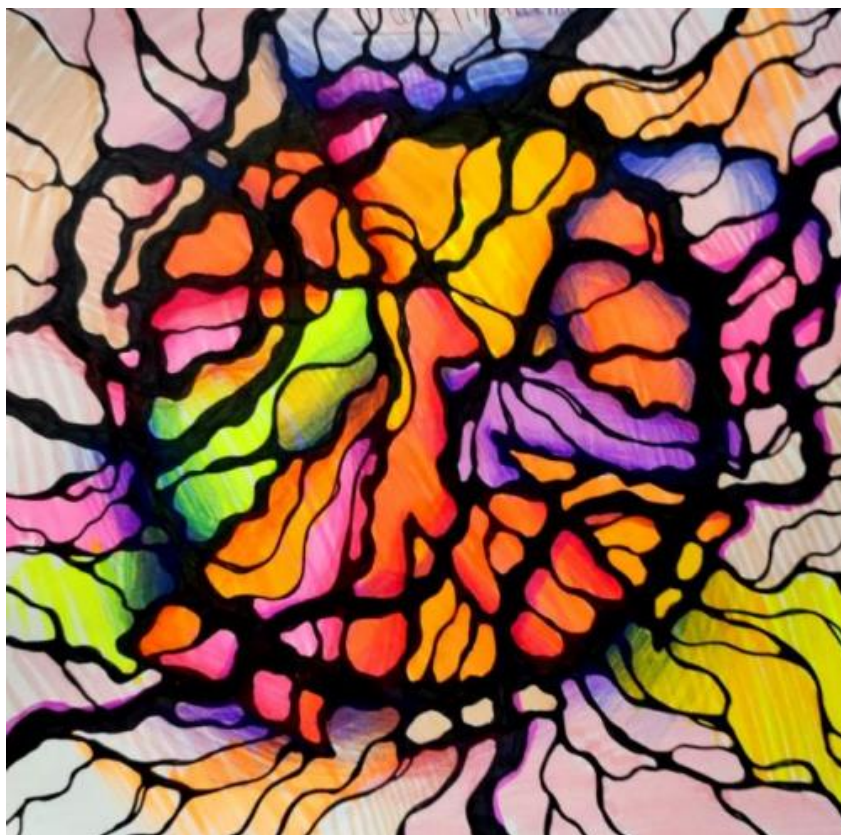


Огромная благодарность моему куратору – Содретдиновой Жанне, всей изумительной команде Института психологии творчества и Павлу Михайловичу, за то, что помогли мне создать этот удивительный год! Поддерживали тогда, когда сопротивление, кажется, было непробиваемым. Успокаивали в моменты перерождения и направляли на великие свершения и трансформации. НейроГрафика – пространство любви! Благодарю вас! Все будет Нейро!

[Ссылка на дипломную работу Каюровой Татьяны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я – огонь.



Тема: Добрая вода.

