



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Киприянова Елена

Супервизор:

Соколова Лариса

Тема:

От истерии к мистерии...

Оглавление

Киприянова Елена.....	2
От истерии к мистерии... ..	2
Тема 1.0.....	2
Композиция.....	3
Сопряжение.....	4
Интеграция	5
Линии поля.....	6
Фигура фиксации	6
Стилизация	7
Тема 2.0.....	8
Работы.....	10

«Если хотите двигаться от истерии к мистории, развивайте свою рефлексия.»

П.М. Пискарев.

Эссе... О чем писать? О чем рассказывать? Этот вопрос меня волновал несколько недель. О чем я могу написать?... Я ни имею каких-то явных достижений ни в виде увеличения дохода, ни в виде каких-то конструктивных изменений в своей жизни....

Но есть одно достижение, оно велико и очень ценно для меня – это я сама. Это моя внутренняя трансформация, трансформация моего сознания и, как следствие, изменение моего отношения к жизни, к миру, к людям, к себе самой. Но как это описать, не опускаясь на уровень «слезно-сопливого» повествования?... Размышляя над этим вопросом, мне вспомнились слова Павла Михайловича, сказанные на одном из учебных вебинаров: «...если вы хотите двигаться от истерии к мистории, развивайте свою рефлексия...» А почему бы и нет?

Рефлексия – это умение человека замечать свои мысли, чувства, эмоции, телесные реакции. Умение анализировать прошлый опыт и свое поведение. Рефлексия помогает не просто жить на «автомате», делая все, что ты всегда делал, создавая монотонность своей жизни, рефлексия делает тебя осознанной. Процесс рефлексии помогает развивать свои навыки, изменять свое сознание, глубоко познавать саму себя.

А почему бы не рассмотреть процесс моей трансформации через призму рефлексии? Как я могу проследить свою рефлексия, при помощи чего? Конечно, Базовый алгоритм, конечно, четыре точки внимания... И моя первая рефлексия на всё выше изложенное: тело – улыбаюсь, легкая дрожь в коленях; мысли: «Ну, Лена, ты придумала...»; чувства интереса и азарта; образ – чистый лист и маркеры; вывод: Ура! Я справлюсь с эссе.

Тема 1.0

На первом шаге БА мы активируем свою психическую доминанту – то, что нас сейчас волнует. Если смотреть по уровням Пирамиды Мышления, это уровень объективного мира (актуальное и оперативное сознание.) Уровень нахождения в моменте (здесь и сейчас), уровень продуктивности, жизненного тонуса и эффективности человека. Что же происходит у меня на момент постановки темы? Развал всего моего счастливого мира. Нет семьи,



нет работы... Да и самой прежней меня уже нет. Растерянность, разочарование, боль, обида, претензии. Ожидания, что все вернется на круги своя, что тебе помогут, решат все проблемы, ни к чему не приводят. Руки «опущены», нет тонуса, жизненных сил и никакой эффективности. Остается лишь два варианта: дальше тонуть в болоте неизвестности, захлёбываясь грустью, печалью и разочарованием, либо попытаться выбраться из него и глотнуть свежего воздуха. Счастливый случай был мне предоставлен Инструкторским курсом 2023 года. Я стала выбираться из трясины, моя трансформация началась. Мне очень хотелось изменить себя и мир вокруг себя. Март 2023 года, мой первый АСО, тема 1.0 «Новая версия меня», с этой темы началась моя трансформация, трансформация моего сознания. Тема переросла в кейс, название кейса трансформировалась от алгоритма к алгоритму от «Новой версии меня» до «Наилучшей версии меня, легко и изящно». В дальнейшем все кейсы объединились в один большой кейс инструкторского курса – «Мое сияние», но об этом чуть позже. Возвращаясь к рефлексии – а что же я чувствовала тогда, в начале моего пути, в марте 2023 года? Тело было обессилено, не хотелось лишний раз шевелить ни руками, ни ногами, ни извилинами в голове. В мыслях полный раздрай, все и сразу, все и ни о чем. Чувства потерянности, разочарования, уныния. Абсолютно никаких образов, да и выводы переходили только на предъявления претензий. Что же я сейчас чувствую, вспоминая начало своего пути? Тело – грустно с хитринкой улыбаюсь, потираю руки. Мысли: «Даааа, Лена, дааа...» Ощущения спокойствия, расслабления (ведь я уже знаю свой путь). Образ – я держу в руках большой яркий мяч. Вывод: мы не знаем, что ждет нас в начале пути, но мы всегда можем улыбнуться, оглянувшись назад.

Композиция

Набор композиции, это выражение своей личной истории при помощи различных элементов. В НейроГрафике это линии, фигуры, катарсис. По уровням ПМ, это уровень Индивидуального мира (индивидуальное подсознательное и индивидуальное бессознательное), этот уровень определяется жизнью человека, это его внутренний мир. В моем случае набор композиции составляют алгоритмы АСО, со своим катарсисом (высвобождение психической энергии) и алгоритмы модуля «НейроКомпозиция». Мой внутренний мир, его психическая энергия, стала проявляться графически, на листах в виде проработок различных тем: «Новая версия меня», «Шаг в неизвестность»,



«Страх неудачи», «Выход из зоны комфорта», «Мое состояние», «Точки внутренней опоры».

«Что меня сейчас волнует», названия говорят сами за себя. Прорывной работой для меня на этом шаге, стала работа с темой «Выход из зоны комфорта» (использовала АСС). В результате остатки моего маленького мира окончательно разрушились, передо мной открылось широкое пространство реального мира. Я стала видеть и ощущать мир таким, какой он есть, не придумывая себе идеальный мир, который служил мне в свое время коконом и закрывал от реальной жизни. Реальный мир немного страшил, я делала маленькие не смелые шаги, мои старые принципы и стереотипы жизни разрушались. Постепенно шаги становились смелее и увереннее, я начинала дышать полной грудью, без страха за свое завтра. Что я тогда чувствовала? Тело – я много гуляла, мне захотелось заняться спортом. Мысли обрели определенную структуру, я намечала план и шаги своих действий. Чувства – у меня возник интерес и желание двигаться и развиваться дальше. Образ – очень часто рождался образ себя как Инструктора НейроГрафики. Вывод: я изменяю свою жизнь. А что же я сейчас чувствую, вспоминая и анализируя все это? Тело: легкость в теле, плечи расправлены, спина прямая. Мысли: «Я молодец!». Чувства гордости за себя. Образ я иду по широкой дороге меж сиреневых полей цветущей лаванды. Вывод: несмотря ни на что, я смогла выйти из своей зоны комфорта (а теперь уже вернее сказать: из зоны дискомфорта) и найти свой широкий путь.

Сопряжение

Смысл процесса сопряжения заключается в скруглении остроты, связывании смыслов и объектов композиции в единое целое. Это уровень Индивидуального мира, на котором проявляется личность человека. К этому шагу БА я бы отнесла свою работу с алгоритмами «НейроМандала», «НейроСинтез».



Работа по этим алгоритмам помогла объединить смыслы с моими состояниями и чувствами, выровнять, сбалансировать, сгармонизировать мой внутренний мир. Работа по гармонизации внутреннего мира начиналась с алгоритма АВН, я выяснила, что нужно восстановить коммуникацию внутри себя, тогда я не очень понимала что это. Прорыв в своем сознании я получила после работы с алгоритмом «НейроМандала РОДА». Осознавая, что я часть огромного РОДА, и во мне есть частичка каждого его члена, мне стало очень стыдно перед тем единственным, крохотным сперматозоидом, который, несмотря на преграды

и препятствия, один из многих тысяч достиг своей цели, неся информацию половины моего рода, а в результате слияния двух начал появилась я. Он смог, а я... Я ощущала себя расплывшейся никчемной амёбой, стало противно самой от себя. Это осознание мотивировало меня. И в моменты, когда «опускались» руки, всегда была (и есть) мотивация: «Он смог. А я?» В благодарность этим двум клеточкам, слияние которых позволило мне воплотиться в этом мире, я посвящаю свою дипломную работу и путь, который прохожу, – своему РОДУ. Что я сейчас ощущаю? Тело – плачу от осознания, благодарности, от любви к себе и своему РОДУ. Мысли: «Он смог, и я могу». Ощущения благодати, нежность ко всему, что меня сейчас окружает. Образ – солнце наполняет все теплом и светом. Вывод: в нас всегда есть сила, и всегда есть помощь и возможность раскрыть эту силу.

Интеграция

Интеграция – объединение, восстановление, соединение чего либо. Уровень Коллективного бессознательного ПМ. Выходя на этот уровень, мы становимся участниками событий и выводим свою ситуацию на уровень взаимодействия в социуме, интегрируемся с миром. Выводя нл в фон, объединяя при помощи цвета различные элементы (п.4.1, 4.2), мы начинаем взаимодействовать с окружением и пространством, формируя нашу идею (проект). Чем больше линий, тем шире и крепче становится нейронная сеть, тем больше энергии для воплощения и реализации нашей идеи (темы). К этому шагу БА я бы отнесла работу с алгоритмами модулей «НейроКонтакт», «НейроСкетчинг», «НейроКолор», «НейроЦель», также работу с МРЛ и коммуникацией в различных модулях, «Путь героя» в «НейроМандале» и «Управление событием на линиях времени» в «НейроТайминге». В процессе работы на каждом алгоритме паззлы моей реальности складывались в одну большую картину Мира, происходила трансформация моего сознания. Основной инсайт на этом шаге я получила, работая с темой «Множественный экстаз» («НейроЦель»). Мой путь в обретении наилучшей версии себя привел к пониманию моего сияния. Можно тысячи раз обретать наилучшую, лучшую, новую версию себя и это будет только версия. Но если ты обрел сияние и это сияние освещает все вокруг, то ты обрел себя. Обретая сияние, обретая себя, уже не нужно искать какие-либо версии и кому-то что-то доказывать, потому что все лучшее у тебя уже есть, и это ты сама. Мои кейсы объединились в один большой кейс «Мое сияние» девятимесячного трансформационного пути моего сознания.



Каждый шаг работы с алгоритмами раскрывал новый лучик моего сияния: здоровья, счастья, уверенности в себе, позитивный взгляд на жизнь и т.д. Эти лучики сейчас проявляются через радость, счастье, доброту, улыбку, заботу, манеру общения, тепло и любовь моего сердца. И это притягивает внимание других людей. Что же я сейчас чувствую, обретая свое сияние? В теле легкость, плечи расправлены, спина прямая, все время хочется улыбаться. Мысли: «Мое сияние согревает других». Чувства спокойствия и умиротворения. Образ – я держу в руках Земной шар. Вывод: все представления о мире и жизни находятся в нашем сознании.

Линии поля

При помощи линий поля происходит синхронизация мотивов, деятельности, вибраций, частот... Линии поля – это уровень Божественной энергии (уровень «Самость» ПМ), Такими линиями поля для меня стала работа с алгоритмами модуля «НейроТайминг». Особенное значение имела работа «Управление пространством на линиях времени». До сдачи дипломной работы, оставалось чуть больше месяца. Большая плотность событий и различных дел не давали возможности маневрировать и «дышать полной грудью». Я металась от одного к другому, а результатов не было. Это вызывало раздражение, усталость, растерянность.



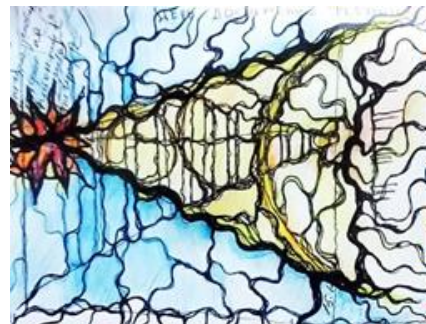
Проработав алгоритм «Управления пространством на линиях времени» на ближайшие два месяца, я была удивлена, как хорошо и гармонично выстроились все события. Плотность событий не давит на меня, пространство расширилось, есть место для маневра и свободного дыхания. Все события плавно перетекают одно в другое согласно своему «расписанию». Что же я сейчас чувствую, на этом этапе моего размышления?

Тело расслаблено, зеваю. Мысли: «Как хорошо, что есть НейроТайминг». Чувства спокойствия, равновесия. Образ песочных часов. Вывод: хоть время и быстротечно, у меня есть инструменты им управлять.

Фигура фиксации

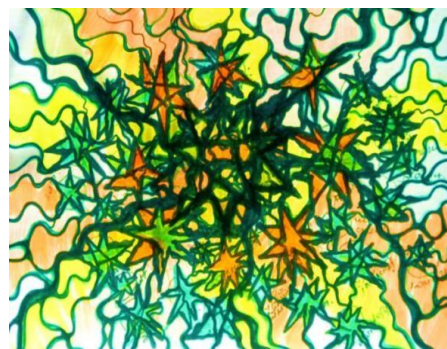
Фигура фиксации – финальное решение на данный момент времени, уровень Объективного мира ПМ. Фигура фиксации – это фигура, куда будет направлено внимание и энергия для реализации. Мне нужно было решать сразу несколько задач, и я никак не могла определить для себя

первостепенную задачу. Решить вопрос и определить фигуру фиксации помогла работа с алгоритмами модуля «НейроЦель», в частности алгоритм «Цель, достижения, результат». Я поняла, что я буду очень счастлива, когда стану Инструктором НейроГрафики и поэтому перво-степенной задачей для меня сейчас является выполнение и сдача в срок дипломной работы. Остальные задачи отодвинулись на второй план и стали решаться по мере необходимости. Тело: собранность, плечи расправлены, спина прямая, стопы твердо стоят на полу. Мысли: «Вижу цель, она в прицеле». Чувства уверенности и надежности в выборе цели и достижении результата. Образ: металлический стержень, собранный из множества звеньев (чем-то похож на позвоночник), гибкий, крепкий, устойчивый. Вывод: правильно поставленная цель (перед глазами) всегда ведет к нужному результату.



Стилизация

Стилизация – это своеобразный мост между эго и душой. Работая на этом шаге БА, мы двигаемся по разным уровням ПМ, выполняя действия из разных шагов алгоритма. Главная задача этого шага – довести работу до эстетического наслаждения, чтобы получить впечатление. Сейчас я понимаю, что не всегда осознанно подходила к работе с этим шагом. Всю серьезность этого шага



я прочувствовала на себе, когда стала собирать дипломную работу. Моя жизнь на протяжении нескольких месяцев складывалась из множества поездок и передвижений. Не всегда удавалось выполнять задания, присутствовать на занятиях, прорисовывать и описывать работы. Соответственно, было много упущено и потеряно. Чуть больше месяца, чтобы сдать дипломную работу, а у меня больше половины не выполненных работ. В результате разочарование в себе, никакого эстетического наслаждения, растерянность, паника, страх не успеть вовремя сдать дипломную работу. Из состояния уныния и растерянности меня вывела работа с алгоритмом «Созвездие целей» (НейроЦель), тема: «Диплом. Моя предприимчивость». Проработав эту тему, мне удалось «разложить» все по полочкам, распределить нагрузку, прописать шаги своих действий. Я успешно наверстала упущенное, закрыла пробелы по работам диплома ИН. При этом я не испытывала никаких затруднений в работе, удивлялась своей работоспособности, эстетически наслаждалась, работая с рисунками на

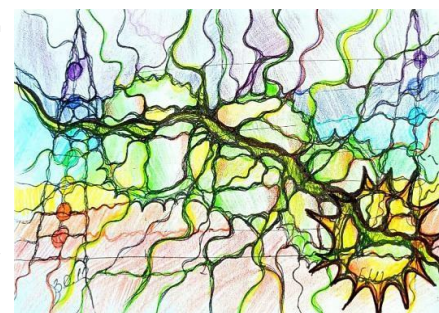
различные темы. Особое впечатление на меня произвела работа (вернее сказать: доделывание не сделанного) с алгоритмами модуля «НейроСкетчинг», здесь я просто получала драйв и наслаждалась каждым рисунком. Сейчас, вспоминая все это, я улыбаюсь, мне тепло и приятно. Очень важно, что мне не стыдно за себя, я чувствую радость и восторгаюсь собой: «Я смогла!». Образ фейерверка. Вывод: не стоит опускать руки, у меня всегда есть мотивация: «Он смог, и я смогу».

Тема 2.0

Шаг переосмысления (трансформации) темы 1.0. Я думала, что трансформацией темы можно было бы назвать трансформацию названия кейсов от «Новой версии меня» до «Моего Сияния», но нет. Линия привела туда, где я ее не ожидала увидеть... И это я поняла на двух последних работах, которые выполнила для дипломной работы. Это «ЭГО состояния» («НейроСинтез»), и «Управление смыслами на линии времени» («НейроТайминг»). Тема трансформировалась из поисков наилучшей версии себя в четкое понимание управления своей жизнью. Мое сознание из состояния жертвы, вышло на состояние хозяина своей жизни.



Тема 2.0 «Я коуч своей жизни», мой взгляд направлен в будущее, а прошлое я благодарю и улыбаюсь ему. Вопросы, заданные себе, дают рычаги управления жизнью: «Зачем мне это надо? Что мне это даст? Как я себя при этом чувствую? О чем мне это?» В любых ситуациях я могу проиграть роли своего Эго состояния, не опускаясь на уровень жертвы и это очень важно для меня. В теле легкость, в то же время собранность и концентрация, это выражается осанкой: прямой спиной и расправленными плечами. Чувства спокойствия, уверенности в себе и в завтрашнем дне. Образ – поляна ярких желтых одуванчиков. Вывод: жизнь наполнится яркими красками, если умеешь ей управлять.



И как положено, шаги дальнейшего развития, на данный момент у меня три значимых для меня шага:

- Защита диплома ЭК.
- Набор на курс «Пользователь».
- Четыре мастер-класса по НГ.

От истерии к мистерии... Что же произошло со мной по истечении этих девяти месяцев, какое таинство? Таинство трансформации моего сознания и таинство рождения меня настоящей, какой я и должна быть. Хотя внешне, может, и выгляжу как девять месяцев назад, но сознание совершенно другое, другое понимание мира и жизни. Из растерянной, суетливой, загнанной домашними делами и заботами обо всех, неприметной серой мышки, превратилась в уверенную в себе и в своих силах, знающую себе цену женщину. И это очень ценно для меня, почувствовать себя женщиной.



И еще один очень важный момент: не быть жертвой, которой я была на протяжении многих лет, я этого не понимала. Но, как говорят: «Порой шаг вперед — это последствия хорошего пинка под зад». Я рада, что получила такой опыт, и пинок стал не только шагом вперед, но и вектором направления движения. Назад возврата нет, только вперед, а прошлому я мило улыбаюсь. Да, пусть у меня пока еще нет каких-то явных достижений, но самое главное достижение находится внутри меня, а раз оно у меня есть, значит, скоро все проявится, тем более у меня есть такой замечательный инструмент, как НейроГрафика. Что я сейчас ощущаю? Тело – приятная дрожь в теле, покалывание лица и пальцев рук, длинные выдохи. Чувства радости и счастья, я счастлива, что прошла этот путь. Мысли: «Я молодец!». Образ – яркий красочный салют. Вывод: Жизнь прекрасна и интересна.

Мне хочется сказать слова признательности и благодарности многим людям, ситуациям, обстоятельствам, высшим силам, за пройденный вместе со мной путь. Но думаю, что не хватит слов, чтобы выразить свою признательность, любовь и благодарность. Поэтому все выражаю в двух словах – СЕРДЕЧНО БЛАГОДАРЮ.

[Ссылка на дипломную работу Киприяновой Елены в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Симфония жизни.



Тема: Наилучшая версия меня.

