

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Чему меня научила НейроГрафика за 9 месяцев обучения.

Каков мой личный опыт и планы на будущее.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

«27» февраля 2024 г.

Выполнил

«27» февраля 2024 г.

2024 г.

Чему меня научила НейроГрафика за 9 месяцев обучения. Каков мой личный опыт и планы на будущее.

От моего первого рисунка НейроГрафики до начала инструкторского курса прошло меньше года. Всё началось с того, что я услышала это слово просто среди знакомых, но совершенно не представляла, что это. Знала только, что нужно рисовать и есть какие-то правила. Потом в Инстаграм был новогодний обмен подарками, и в ответ на вопрос, что я хочу получить, я написала, что хочу, чтобы кто-то провел мне рисование НейроГрафики - причем это желание было спонтанным, о нем я сильно до этого не задумывалась. Откликнулась девушка, с которой правда у нас так и не сложилось. Дальше до лета в поле больше не всплывала эта тема, а летом на фестивале знакомая рассказала, что только отучилась на Специалиста НейроГрафики. Я поделилась с ней, что у меня было не реализованное намерение попробовать и уже на следующий день случилась моя первая сессия, где мы рисовали Нейролотос на тему «Проявленность». Она спрашивала меня, что я чувствую, о чем думаю, я проводила свои первый нейрографические линии и делилась с ней своими ощущениями. В момент сессии я погружалась всё глубже и глубже, вскрывались разные темы, которые на тот момент чаще всего всплывали в сознании, я даже плакала. Я почувствовала, что эта практика за такой короткий промежуток времени касается многих тем, поднимает всё самое актуальное, и при этом по завершению я чувствовала себя собранно, цельно и наполненно. Мои ощущения мне очень понравились, и, конечно, я решила попробовать ещё.

Тогда на первой сессии девушка посоветовала мне найти на ютубе Павла Михайловича Пискарева, и это был первый раз, когда я услышала его фамилию. Я открыла ютуб и нашла видео, где Павел Михайлович проводил рисование АСО для группы людей. Как я узнала позже, в том видео не было некоторых нюансов, но я рисовала по нему несколько рисунков и замечала изменения в своем восприятии актуальных на тот момент тем, а иногда приходила к совершенно неожиданным выводам и решениям. Я принимаю решение, что хочу познакомиться с методом максимально близко и впервые нашла в поисковике сайт Института Психологии Творчества, где шел набор на курс Инструктор НейроГрафики 2023. Увидев цену курса, я засомневалась и моя первая реакция была отказаться от этой затеи, но зародившееся тогда намерение постепенно начало наполняться энергией. Я продолжала рисовать АСО, как умела, начиналась осень.

Однажды мы поехали в гости к девушке, с которой были знакомы через дело моего мужа - он занимается природными минералами и кристаллами. Неожиданно для себя я узнаю, что она - инструктор НейроГрафики. Было так любопытно встретить представителя метода и Инструктора, ведь буквально несколько месяцев назад я ещё ничего не знала о нем, а тут можно было задать вопросы живому человеку и поделиться своим желанием изучать НейроГрафику. Екатерина стала моим первым преподавателем НейроГрафики и провела мне курс «Пользователь». На курсе я узнала и азы теории, и принципы НейроГрафики, и как строится Базовый алгоритм, и правила архетипирования. Мои рисунки стали более бионичными и интересными. Я все больше утверждалась в своем намерении попасть на Инструкторский курс.

Следующим шагом стал курс «Специалист НейроГрафики», который я проходила его в октябре. Я попробовала первые коучинговые алгоритмы и провела свои первые сессии по НейроГрафике с клиентами для практики. Самокоучинг был

посвящен обучению на Инструкторском курсе, а параллельно собиралась необходимая сумма и росла поддержка моего близкого окружения. Первые сессии с клиентами не показались мне простыми, они требовали много сил и развития новых качеств, но наблюдать изменения со стороны, не только в себе, быть причастной к этому, видеть как работает НейроГрафика, было очень здорово и вдохновляло.

Зимой я оплатила Инструкторский курс и стала ждать обучения. Получается, от моего заявления в мир, что я хочу попробовать рисовать НейроГрафику до оплаты Инструкторского курса прошел год. Само поле меня вело, дорога стелилась под ногами, даря неожиданные значимые встречи. В марте начался Инструкторский курс, и поначалу он активно расшатывал мою зону комфорта. Мне казалось, что времени очень мало и ничего не успеть, как будто мощная энергия ворвалась в жизнь и начала её встряхивать, вызывая легкую панику на корабле. Очень здорово, что обучение началось с алгоритмов курса «Пользователь», и мы много рисовали Алгоритм снятия ограничений. Плюс к тому же, я пошла на Дневник Эстетического коучинга, где 21 день подряд в основном мы также рисовали этот алгоритм. Все это мне очень помогло на начальном этапе выровнять встряску и внести в жизнь новое. Тогда мне очень запомнились встречи в зум, где Ирина Рождествина дала нам коучинговые вопросы и мы, разбиваясь на группы задавали их друг другу. Очень тогда удивилась как один вопрос, заданный в тему и правильно сформулированный, расширяет сознание, рождая новый взгляд на проблему и даря идеи. Так начался путь длинной в 9 месяцев и знакомство с девятью Принципиальными алгоритмами НейроГрафики, каждый из которых внес что-то особенное в мое сознание и движение по жизни.

Про Алгоритм снятия ограничений много говорить не буду. Как говорится, в любой непонятной ситуации - рисуй АСО. И это правда! Сейчас уже АСО востроился в сознание настолько, что иногда его можно даже не рисовать. Когда я чувствую как внутри кипит сгусток напряжения, я уже вижу образ накопленной энергии, которая требует катарсиса. Я могу представить этот выброс, как делала его много раз и в воображении начать растворять его. Напряжение правда рассасывается и это помогает в повседневных вопросах, когда нет возможности рисовать. Ну а если напряжение серьезнее, если есть время на рисование - то стоит только растворить выброс на листе, и восприятие темы меняется на глазах. Например, осенью, мы с мужем очень волновались на тему предстоящего путешествия по Норвегии, ведь прямо перед его началом ожесточились условия прохождения границ, да и мы уже три года как не выезжали за границу. Мы сели вдвоем вечером и нарисовали по рисунку Алгоритма снятия ограничений. Выброс растворяли долго, но к моменту завершения, напряжение сильно спало, и пришло принятие обстоятельств и нынешних, и предстоящих, осознание того, что в любом случае всё будет прекрасно. И это только один случай из множества. Был случай проведения сессии АСС для клиента. Сама я редко рисовала этот алгоритм, а тут он был невероятно уместен и необходим. Эмоций было много, но по завершению клиент поделился полной трансформацией восприятия им определенного человека и своими новыми впечатлениями по той теме, которую мы затронули в сессии. Спустя ещё пару недель клиент поделился со мной, что полученный эффект закрепился и сохраняется.

Дальше была Нейрокомпозиция, где уже начался совсем другой процесс. Хотя я и запоминала теорию и осознала, что мы начинаем моделировать реальность, что я делала на Специалисте интуитивно, я не сразу по-настоящему осознала, что это значит. По началу я просто делала, веря в то, что это так, а потом уже

почувствовала, что вот же я складываю событие и тему из элементов. Тогда я впервые стала понимать фигуры нейрографического алфавита. Я никогда не была поклонницей абстрактного искусства, но после рисования фигур я стала смотреть на него совсем по другому, видеть смыслы в кругах, треугольниках, квадратах. Это было удивительно. Сейчас, конечно, это уже кажется нормой, но первые разы, когда это осознаешь, открывают новое видение. Итак, Нейрокомпозиция открыла двери в моделирование событий. Теперь можно было не только растворить напряжение, но и наоборот напрячь себя и придать тонус треугольниками, или создать более сложный и многогранный проект, увидев взаимодействие аспектов темы. Тогда в жизни стала развиваться тема структуры и мне стало проще разбивать большое на части, в том числе это помогало в планировании. Так как я человек творческий, я никогда не вела планирование событий, а тут я стала расписывать месяц, неделю, день, выделяя важное, более мелкое, общее. И построение композиций на листе этому способствовало.

Нейроколор. Скажу сразу, он стал для меня самым сложным алгоритмом, но не в плане понимания. Наоборот, я понимала, так как на тот момент уже была немного знакома с китайской медициной и элементами. Мне было очень интересно, и система элементов казалась очень логичной, многое объясняющей. Но почему-то стал пропадать стимул к регулярному рисованию, плюс начиналось лето и, возможно, мой металл расплавился. А возможно, сопротивление к регулярной внутренней трансформации взяло вверх. Мне казалось, что я ничего не хочу и мотивации нет, плюс параллельно шли коучинговые алгоритмы, которые вызывали ещё большее сопротивление целеустремленности и росту. Было чувство, что летом ничего не нужно кроме природы и солнца и в этом есть доля правды для меня и до сих пор. Я в очередной раз убедилась, как много значит для меня природа, но сейчас не о ней. В моем рисовании начался провал, но лекции я продолжала посещать. Чему меня научил Нейроколор, я поняла уже позже, даже вернее будет сказать, что я еще в процессе. Особенно ярким был первый эффект от рисования каждого элемента отдельно, так как познакомившись поближе с каждым из них, я стала выстраивать их взаимодействие более осознанно, чувствовать их влияние на тему и друг друга. Пока я не могу подвести черту в этом алгоритме, я его ещё познаю. Сейчас я понимаю, что в тот момент шел процесс распаковки эмоций и осознания их ценности. Это было связано скорее не конкретным алгоритмом, а с регулярной фиксацией рефлексии и фокусом внимания на эмоциях в том числе. Параллельно я посещала специалиста по энергетическому и висцеральному массажу. Вместе эти две практики дали отличный результат для эмоционального интеллекта. Я осознала, что эмоции, так же как и тело, указывают на определенные мысли, на восприятие темы, дают множество подсказок в решение вопросов. Принятие богатого спектра эмоций и привычка их замечать внесли в мою жизнь большую чуткость, уверенность в принятии решений, ведь я лучше чувствую, как к этим решениям отношусь.

Нейроскетчинг. Хоть он и шел следом за Нейроколором, но он пришелся на период отсутствия практики в моем пути Нейрографа. Я только слушала и конспектировала, казалось понимала. И как ощутима была разница между теорией и практикой, когда я вернулась к рисованию этого алгоритма. Сейчас уже я могу назвать его уроки для себя и их можно поделить на две части, как и два урока по Нейроскетчингу отличались по содержанию и впечатлениям. Первая часть - нейрографирование портретов, символов, мест - это максимально реалистичный и близкий контакт с выбранным изображением, а главное его содержанием. Путем мыслительного процесса к этому точно не придешь. Наверное, одним из

важнейших уроков этой части алгоритма было осознание на уровне ощущений разницы практики и теории. Причем и за счет впечатлений конспект-рисунок, и за счет впечатлений представление об объекте-взаимодействие с ним на листе. Второй частью стали быстрые скетчи. Перфекционист в своем пиковом проявлении выключился довольно быстро и самым ценным осознанием во время рисования без требовательности и ожиданий стало ощущение свободы. Когда можно не копировать, вносить свое, видеть как на базе увиденного рождается новое, окрашенное моими оттенками. Это как переживание индивидуальности без размышлений и ощущение проявления этой индивидуальности через попытки не всегда удачные и оправдывающие ожидания. Можно пробовать, можно делать как могу, можно делать криво и не идеально, по-своему. Ещё, рисуя картины художников, я в какой-то момент стала явно чувствовать как мои впечатления меняются от картины которую я рисую, рождаются образы. А потом я смогла отделить состояние картины и художника, которое чувствую, от своего. Я и другой. Это было важным ощущением на пути к работе, да и в целом взаимодействию с другими людьми. Я могу чувствовать то, что чувствует другой, и то, что чувствую я, и это могут быть совершенно разные состояния, которые я проживаю внутри себя параллельно - очень ценный опыт. Нейрографируя же эти скетчи, особенно с картин, наполненных конфликтной энергией, я почувствовала, что могу гармонизировать процессы другого, если могу их отделить от себя и влиять полем, состоянием и нейролинией.

Следом открылся этап Мандал. На вебинаре, посвященном Мандале героя, я поняла, что происходило со мной предыдущий месяц. Это была точка смерти, и я была очень рада, услышав о ней, появилась надежда на окончание этого периода и возвращение к практике. Стимул продолжать был жив во мне даже во время умирания. Если Нейроколор был сложен без понимания причин на тот момент, то мандалу могу назвать сложной когнитивно. Особенно Мандалу героя и взаимодействие субъектов, а также распределение цветов по квадрантам. Тут аналитика зашкаливала. До сих пор Мандалы вызывают во мне серьезность и сосредоточенность и, конечно, алгоритм дал свою ценность. Каждый субъект и проект может быть целостной системой, целым миром в сознании. Рисование Нейромандалы здорово собирает целостный образ и энергию воедино, концентрирует её. Отдельным важным опытом могу выделить Мандалу рода, которая настолько собирает энергию, заряжает и показывает потенциал, что в абсолютно любой теме, уверена, дает мощнейший потенциал для решений и движения.

Нейроконтакт показался мне очень простым аналитически и технически. Простой алгоритм или сложный - это, во-первых, субъективно, а, во-вторых, как оказалось, ещё не главное. Главное рисовать и подходить к теме с разных сторон, рисуя разные алгоритмы, пробовать, подбирать под задачу. Простота Нейроконтакта в исполнении очень хорошо работает с темой взаимоотношений, что заложено в его названии. У меня был опыт, когда ключевой инсайт и полное изменение отношения к объекту происходило после рисования сердца в центре фигур и их соединения. Такое простое визуальное решение, так мало действий и вот уже то, с чем ты борешься, становится твоим партнером и другом. Как же многое зависит от восприятия, как многое - продукт моего воображения, моих впечатлений и как важно это видеть, отпуская напряжение и ожидания.

Поработав с самыми разными проектами и процессами, пришло время вернуться к себе. Собрать себя, гармонизировать, рассмотреть поближе с разных ракурсов. На

курсе пришло время Нейросинтеза, который стал одним из самых любимых мной алгоритмов. Максимальная простота исполнения становится максимально расширяющей представления и понимание состояния и взаимодействия с проектом практикой. Тут как раз на словах можно мало объяснить, и это тот случай когда практика намного ценнее теории. Надо рисовать. Мультиролевая личность здорово знакомит с внутренней командой и включает позицию наблюдателя, вносит намного большее понимания в распределении функций по проекту и в целом позволяет детальнее взглянуть на него. Все рисунки Нейросинтеза способствовали внутренней целостности, алхимической настройке состояний и субличностей. Особенно ценными стали на данный момент два рисунка: три кольца и четыре эго-состояния. В рисунке Три кольца ценным было увидеть размер и необходимость расширения Персоны, что стало важным шагом на пути изучения и трансформации сферы коммуникации и взаимодействия с внешним миром. В рисунке Четыре эго-состояния я была удивлена интуитивным размером ребенка, и уже после рисования стала отслеживать эти четыре состояния, и ребенка в частности, что благоприятно сказалось на моем внутреннем состоянии. В гармоничном состоянии, с пониманием себя, проекта, его деталей, приходит готовность ставить цели и приходить к результатам. Алгоритм Нейроцель показал важность Цели. Как важно её поставить, провозгласить, и как много появляется стимула к движению после её визуального воплощения. В одном из недавних рисунков, например, перебирая причины, почему же нет прогресса в теме, прожив множество сомнений и размышлений, я пришла к тому, что причина застоя - отсутствие твердо поставленной цели. Вот такой очевидный, короткий, но невероятно важный шаг. Ну а рисование результатов это чистый драйв. Стоит зарядить фигуру сиянием-фейерверком и моментально ощущается тонус и в теле, и в теме. Если цель - это манифестация и толчок, то результат - это манящий вдохновляющий своей энергией шар - так я их ощущаю на данный момент. Сейчас описываю алгоритмы, свой опыт и уроки, и понимаю, что каждый из них способен дать любой теме свою ценность и открыть определенные грани. Проект, на тему которого прорисованы все восемь алгоритмов будет раскрыт, прочувствован максимально многогранно и полно.

Дальше мы встречаемся со временем в Нейротайминге. С первого рисунка, который был посвящен рисованию проекта на линии времени на 10 лет, я поняла ценность этого алгоритма. Я стала учиться планированию и работе со временем на этапе Нейрокомпозиции, но я никогда не брала в детальное рассмотрение даже год, а тут 10 лет. Во-первых, я осознала, что когда-то окажусь в этой точке, спустя десять лет, в этом возрасте, и те темы, которые я рассматриваю сферы жизни придут в эту точку. Само это осознание дает чувство инсайта и позволяет глубже посмотреть на любую тему, поставленную на линию времени, позволяет увидеть, что действительно важно, что хочу успеть, к чему ведет то, как двигаюсь сейчас. Знакомство с образом Кайроса стало также ценным опытом для меня. Осознать проект на линии времени, безусловно, очень важно и ценно, но увидеть возможность влиять на течение времени и его восприятие - ценно вдвойне. Этому я ещё буду продолжать учиться. «Буду продолжать учиться» - этот настрой могу сейчас отнести ко всему моему опыту взаимодействия с НейроГрафикой. Периодически я нахожу себя в точке начала пути. Периодически открываю новый аспект в рисовании, который так дополняет мою практику, что всё начинается по новой. Процесс обучения оставляю открытым, завершая лишь один его важный этап. Важным моментом, который я увидела в себе было осознание размеренного спокойного движения, возможно, поэтому так интересно научиться растягивать

время. Намерена продолжать смотреть лекции, рисовать и глубже знакомиться с методом, применяя все в личной практике.

Ещё одним неожиданным и интересным открытием в себе стал интерес к психологии и научной деятельности. Ни разу в жизни я не задумывалась о кандидатской диссертации, и вот внезапно такая идея возникла во время рисования Нейротайминга «Этапы жизни». Пока не знаю, укреплюсь ли в этой теме и как она развернется, но сейчас она меня очень волнует и вдохновляет, вижу одной из линий на эту жизнь. Научную статью мне предстоит ещё написать, и тогда станет яснее, как дальше я буду двигаться в научной сфере и буду ли. Я стала изучать психологию потихоньку, раньше представления были очень поверхностными, и она меня увлекает. Понимаю, что пока знаю очень мало, и чтобы понять, где можно увидеть новое, сначала нужно познакомиться с тем что есть. Такой проект передо мной открылся и ждет работы с ним.

Работа с людьми. Безусловно, мне очень интересно провести групповое офлайн событие. Я уже рисовала на эту тему и у меня родилось несколько интересных идей, которые хочу попробовать. Сейчас передо мной стоит ещё важная цель - Диплом Эстетический коучинг, поэтому фокус всё же на обучении остается, Но в рамках написания этого диплома, я уже открываю практику работы с людьми и вижу результаты. Пока для меня это непросто, но результаты людей очень мотивируют. Идти рядом с человеком, сопровождать его к переживанию инсайта, особенно зная на своей практике, какое это ценное чувство - расширяет и вдохновляет. Размышляя над своей миссией в роли коуча, я пришла как раз к желанию сопровождать, быть компанией и поддержкой на этом пути, показывая метод и задавая вопросы, напоминая человеку о фокусах внимания на ощущениях. Параллельно я прохожу этот путь и сама. Как инструктор НейроГрафики вижу своей миссией торжественное вручение в руки человека метода, инструмента для его уникального пути героя, и приобщение к рисованию, творчеству и исследованию.

Перечитав снова своё осмысление пути, осознаю, что мои результаты за эти месяцы обучения и рисования по больше части связаны с внутренне трансформацией. Помимо этого я сформировала намерения на будущее, свою структуру, уверенность в том, чего хочу, и чего не хочу, утвердилась в навыке осознания своих эмоций и реакций, развила интуицию. Сейчас я задумываюсь о том, что изменилось в материальной сфере бытия. Первой мыслью было, что особо ничего не изменилось. Немного подумав, вспомнила, что наконец-то удалось внедрить в жизнь ежедневную зарядку, упражнения для глаз и тела. Может казаться простым рутинным делом, но я уже пару лет не могла делать это регулярно. Думаю, что кристалл Металла, нарисованный в рамках Нейроколора внес лепту, но не он один. Что касается внешних изменений, также мы с мужем переезжаем в Санкт-Петербург, что планировали год-два. Недавно я рассуждала, чья это заслуга - наша или НейроГрафики, хотя я кстати ни разу не рисовала конкретно тему переезда, но рисовала на тему Дома. Я пришла к выводу, что определение НейроГрафики, как метода сопровождения проектов тут как нельзя кстати и верно. Мы накапливали потенциал, делали шаги, принимали решение, но и складывалось всё невероятно благополучно. Мои решения стали более уверенными и твердыми, веры стало больше, смелости, которая так часто становилось Темой 2.0 тоже прибавилось. Благодаря уверенности в желаниях и осознания важности их реализации осуществились еще несколько небольших

мечтаний, которые могли откладываться по несколько лет из-за сомнений или просто по непонятным причинам.

Я вижу как важно завершать процесс, доводить до результата, и как много сил это придает. Это для меня в том числе стало одной из важнейших мотиваций по сдаче Диплома. Не представляю себе весь мой стелящийся красивый путь без сияющей фигуры этого шага. Она и манит впереди, и при встрече с ней, уверена, даст потенциал энергии на движение к целям, которые я перечислила выше.