

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь героя в Нейрографике

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев Павел Михайлович

Супервизор Ксения Викторовна Машукова

«15» марта 2024г.

Выполнил Анна Юрьевна Колычева

«15» марта 2024г.

2024г.

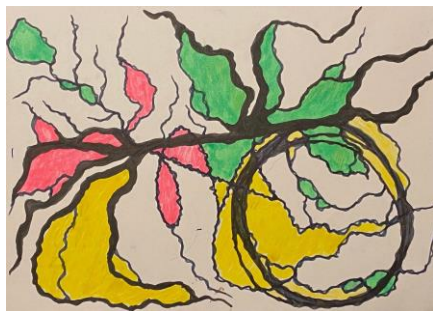
Мой Путь Героя в нейрографике.

Вызов

Одним мартовским солнечным днем я услышала о таком инструменте нейрографика от своей знакомой. Помню, как что-то сразу отозвалось в теле и я подумала, как интересно звучит. Я всегда мечтала рисовать, и всю жизнь увлекалась психологией, а этот метод как раз включает в себя психологические основы, научную базу и медитативное погружение в рисунок. Я почувствовала воодушевление, также меня сильно вдохновляло что есть такая возможность пройти обучение у основателя метода Павла Михайловича Пискарева.

Намерение

Я посмотрела несколько видео о нейрографике и нарисовала свой первый рисунок:



Сейчас я понимаю, что совершила здесь все возможные ошибки, но этот рисунок стал важной отправной точкой в моей новой профессии. Рисуя его я почувствовала сильнейшую рефлексия, у меня горело в диафрагме, было трудно дышать и моментально поднялся уровень энергии. Я тогда подумала: не знаю что это и как это работает, но это определенно работает! Я была просто шокирована, что казалось бы, просто рисуя можно испытывать такую широкую гамму чувств. И я решила идти учиться нейрографике, конечно же у самого маэстро, естественно сразу на инструктора - я даже не догадалась проверить, что оказывается можно было разделить это обучение по частям (сначала отучиться на пользователя, потом на специалиста). Проблема была найти такую большую сумму денег за месяц, но сила моего намерения в итоге победила и я смогла оформить рассрочку и начать обучение.

Порог

Споткнулась я довольно быстро на своем пути будущего инструктора нейрографики.

Я с нетерпением ждала нашей первой лекции с Павлом Михайловичем, и когда она началась, спустя буквально полчаса мне стало очень тревожно. Павел Пискарев мне напомнил одного человека, с которым у меня была очень травматичная история. Я с трудом досидела до конца эфира, со скрученным телом и сжатой челюстью. Меня мучил вопрос: и как я теперь буду перенимать знания у человека, если я чувствую себя небезопасно элементарно смотря на него через монитор компьютера. И я начала рисовать алгоритм снятия ограничений и выражать свой страх в рисунке.

Когда я рисовала этот рисунок, я видела образ клетки, чувствовала тревогу, беспокойство, тело замерло. И уже процессе написания появляется надежда, смысл слов меняется на позитивный. И когда я выделила фигуру фиксации, дала себе понять, что я приняла решение, и как бы страшно не было, я хочу развиваться. И далее мне пришел образ: я практикующий инструктор нейрографики. И далее я впервые отследила у себя диссонанс эмоциональной рефлексии и ощущений в теле: онемение ступней ног, боль в шее, но при этом я чувствовала радость, подъем, трепетание. И я думала, что это нормально, пока один из кураторов не обратила мое внимание на это. Также вначале мне совсем не нравились мои рисунки с эстетической точки зрения. Я видела все в черном вязком цвете, чувствовала страх, скованность в теле, хотелось сбежать. Я боялась неудачи, боялась архетипировать: а вдруг я выберу не тот цвет, не туда я расположу. Я замирала вместо действия. Очень часто у меня возникал образ клетки. Я испытывала страх, неуверенность, будто что-то меня сдерживает каждый раз во время рисования выброса в алгоритме снятия ограничения. Я боялась давать выход сильным эмоциям и опасалась их воздействия на мою семью.

Этот алгоритм действительно показал мне все границы моей тревожности, даже в процессе нейрографирования у меня нарастало раздражение, и внутренний конфликт, который проявлялся в придирках к себе на каждом этапе алгоритма, я чувствовала себя очень неуверенно и беспокойно. Наблюдала зажимы в теле, боль в животе, и далее я уже поняла, что боль в животе была из-за накопленного им стресса и невозможности его “переварить”.



Также алгоритм снятия ограничения подсветил мое пристрастие к чрезмерному контролю происходящего, например я отмечала во время сопряжения что сильно старалась, дополнительно нейрографировала и при этом не могла отпустить контроль линий, видела, что линии и рисунок получаются очень неуверенными. И у меня появлялась мысль: а я правильно вообще делаю?.. Я настолько боялась ошибок, и не допускала состояния потока, так как не было состояния доверия.

То есть получался замкнутый порочный круг: чрезмерно все контролировать, чтобы не допустить ошибку, оставаться прилежной девочкой и хорошей ученицей, которая делает все правильно. И при этом просто не давать себе пространства и места для творчества, состояния расслабления в котором можно без осуждения и чрезмерного глубокого анализа на “правильно и неправильно” видеть куда моя рука видит линию и исправлять привычный паттерн мышления. Но даже несмотря на все это и на мои сильные внутренние ограничения, которая выражалась в виде боли в животе, эмоционального замирания, постоянной зажатости в теле и даже страхе перед фигурой фиксации (еще бы ведь мне нужно было определить свою новую форму видения) я начала замечать свою самокритичность, что стало первым важным шагом в больших переменах. И это случилось благодаря нейрографике.

То, что я видела уродство в своих рисунках очень болезненно мне напоминало о моих внутренних поломках: отсутствие базового доверия

к миру, отсутствие доверия к себе, проблемы с эмоциональной нестабильностью, низкий адаптивный интеллект, желание быть хорошей девочкой, делать все идеально.. В этом мире, который я выстроила опираясь на свой искаженный внутренний экран не было права на ошибку. Ошибка была соразмерна смерти. И только позже я поняла, что с рисунками, какими бы они в результате не получались - все нормально. Но мои реакции на них искажены внутренней болью, и именно над этим мне нужно работать.

Поддержка

Во время обучения я получала мощную поддержку от близких людей. Например, важным аспектом проработки моего триггера к фигуре Павла Михайловича был то, что в это время ко мне приехала мама погостить. Она смотрела лекции вместе со мной и искренне восхищалась им и нейрографикой. И мне удалось посмотреть на него мамиными глазами и начать растворять свое сопротивление и страх в поле созданным маминым очарованием метода Павла Михайловича.

Союзники

И в процессе моего обучения мама стала одной из самых важных фигур поддержки и моим главным союзников. Мы учились вместе рисовать алгоритм ограничения, нейродрево, и мне было важно и приятно воочию наблюдать что нейрографика работает и на других людях, что мне это не показалось.

Мы с мамой возвращали ее состояние любви к себе и самооценности при помощи нейродрева. Также работали над процессом ее выздоровления при помощи этого же алгоритма. Летом она сломала правую руку (перелом был со смещением). Она сильно мучилась от боли, и я предложила ей порисовать этот природный алгоритм, чтобы сконцентрироваться на чем-то медитативном, красивом, соединиться с природой. Ей пришлось рисовать левой рукой, что помогло также проработать излишний перфекционизм. Она сначала расстраивалась, что рисунок не достаточно красив, но затем начала испытывать гордость, что даже с не функционирующей правой рукой она

продолжает рисовать и работать над своим состоянием. Также во время работы к ней пришло осознание, что она обвиняла себя в одной ситуации, где думала, что сделала что-то не так, причинила физический ущерб близким людям. И она хотела себя наказать и притянула другую ситуацию, где она получила сильную травму и была вынуждена испытывать сильную боль и физические ограничения. Во время процесса к ней пришло удовлетворение, что она вообще что-то делает, не останавливается. И в итоге она нарисовала 3 рисунка по данному алгоритму и почувствовала улучшение внутреннего состояния, надежду на благополучное заживление и гармонию.

Следующей нашей совместной работой стала тема отношений. Мы рисовали ее личные отношения и нового партнера через алгоритм снятия ограничений 1, так как было много тревоги остаться одной и страхом полного разочарования в мужчинах. Заходила в работу она с такими словами - рисками: боязнь, время на исходе, возраст, одиночество, болезнь. Я наблюдала сильнейший страх смертельного заболевания у себя или потенциального партнера, боязнь, что будешь привязана к человеку из-за этого всю оставшуюся жизнь. Во время работы у мамы были приливы жара, одновременное ледяные ноги, она испытывала беспокойство, тревожность. Во время работы состояние поменялось на ожидание чего-то приятного, хороших перемен. У нее получился очень яркий красочный рисунок. В итоге у мамы после одного рисунка уже появилась надежда, что получится встретить партнера, но ей захотелось сфокусироваться на достижении состояния внутренней гармонии. И в теме 2.0 уже звучали слова: гармония, нежность, понимание, будущее, взаимопонимание, поддержка.

Затем мы с ней работали над острой ситуацией с ее сыном. Рисовали алгоритм снятия ограничений экспресс когда нужно было снять состояние здесь и сейчас в срочном порядке, затем использовали АСО 1 и алгоритм снятия санкций как завершающий алгоритм.

Рисуя АСО мы брали тему понимание сына. Мама испытывала боль, страдания, растерянность и пустоту. упреки прощение глубина чувств

радость. Во время работы она через свои выбросы выливала весь свой гнев на лист, расставила точки над и, анализировала ситуацию. Через рисунок она выражала свое эмоциональное состояние, о котором было сложно говорить. Она наблюдала свои реакции тела (жар, потом озноб, сильная жажда) и понимала, что внутренняя работа идет и ее состояние меняется. У нее были очень сильные эмоции и прощение представлялось невероятно тяжелым. Переносила чувства на лист, округляла свои состояния. Мама думала, как в душе успокоить боль и найти душевное равновесие, чтобы не навредить своему душевному и физическому здоровью. Когда она это сказала, опять отследила, что она сама притягивает все ситуации. Рисунок ей не понравился, она сказала, что он слишком яркий и уродливый. Я ее спросила, а как ты думаешь, что рисунок отражает? И она заплакала, поняла, что “уродливыми” были ее эмоции к сыну, за которые она себя осуждала. И после она уже не считала свой рисунок каким-то странным. Произошло принятие рисунка и через это своих чувств.

Дальше мы рисовали тему снятия санкции с сына. Снятие санкций с его жизни, прошлого, отношения к близким, с образа жизни, выборов, с того, что он сделал, с того, что ему говорила. Во время алгоритма она испытывала сильный гнев, злость, фрустрацию. Тело же замерло и морозило. В итоге мама пришла к выводу, что она снимает санкции с того, как ее сын хочет жить. Она не решает за него как он будет жить и что хорошо для него. Она сняла санкции с сына которые сама на него наложила. Пришло облегчение состояния, прощения себя, освобождение от тяжелых чувств. Мама поняла, что не нужно брать ответственность за жизни других людей и их поступки, даже если это твой сын. Отодвинуть мысли о нем на задний план и просто жить свою жизнь.

Также я начала работать с другими людьми: с Марией мы работали над страхом одиночества и чувством безопасности. Работали через АСО 3 так как было критическое состояние, испуг, который нужно было быстро снять, и далее рисовали два рисунка АСО1. Когда мы начинали работу у Марии было состояние сильной тревоги, пустоты, боязни одиночества и близости одновременно, непонимания что делать. В процессе

работы она поняла какой близости хочет, осознала, что ей нужно быть добрее к себе, и дать себе больше времени и развивать отношения медленно, обращая внимание на свою рефлексия и не придавать сигналы тела. Мария сменила фокус внимания со страхов на новую цель: выстраивание близких и доверительных отношений с самой собой.

С Анной мы добились потрясающего результата за один рисунок. Мы работали над выявлением причины состояния сильной апатии. Она перестала работать, забросила свои тренировки, не испытывала чувства радости в целом по отношению к своей жизни. Начали мы сессию с алгоритма выявления намерения. Она нарисовала линии поля, и уже почувствовала интерес к процессу. На пересечениях линий поля она начала рисовать круги, и в процессе чувствовала увеличение температуры тела, кровь прилила к лицу.

Во время скругления и сопряжения, она начала плакать. Анна поняла, что несчастлива в браке, но она спрятала эти чувства так глубоко, и покрыла их толстым слоем апатии, чтобы у нее даже сил не оставалось что-то изменить в своей жизни. Анна осознала, что хочет развестись с мужем. Во время архетипирования она придала позитивное значение каждому цвету в контексте предполагаемого развода, начали возникать образы, что все может пройти без трагедии, что они с мужем смогут разойтись мирно. Анна много плакала, но к концу сессии это были слезы благодарности. Она благодарила мужа за дочь, за проведенные 15 лет вместе, за то что они смогли цивилизованно расстаться. То есть у нее словно возник образ из будущего, где все уже благополучно разрешилось, и это дало ей силы и опору предпринять решительные шаги в реальной жизни. Через несколько дней она сказала мужу о желании развестись, и через 3 месяца она уже получила документы о разводе. Сейчас они живут отдельно, и Анна уже ходит на свидания с другими мужчинами и очень счастлива.

Также я сама рисовала много рисунков опираясь на алгоритм нейродрево, и одна работа из них была посвящена силе моего рода, и я не подозревала каким образом это вскроется для меня.

Демоны

В отпуске я случайно задела травмированный прежде глаз, год назад я травмировала его и у меня остался шрам. И по возвращению домой, он сильно воспалился, и уже через день я была готова выть от боли. Я живу в Норвегии и здесь очень суровая медицина, все лечится временем, обильным питьем воды и таблеткой парацетамола. Мне ничего не помогало от боли, я просто сидела на кровати, в самой темной комнате, с повязкой на глазах и скулила от боли. И тогда, в этой темноте и отчаянии я вспомнила, что у меня есть знакомая расстановщик, которая как-то оговорилась о своих навыках целительства. Я попросила у Агнешки помощи, и первое, о чем меня спросили было: а что ты так сильно не хочешь видеть? Куда ты так не хочешь смотреть? Знакомая сделала расстановку, в которой я увидела свою слепую, недавно умершую бабушку, с которой у меня были плохие отношения. И после ее смерти у меня были двойкие эмоции: и обиды, и осуждение ее и чувство вины. И я поняла, как это действительно тяжело не видеть ничего вокруг, как одиноко и беспомощно ты себя ощущаешь. Я в слезах просила бабушку простить меня, поняла как неправа и эгоистична я была все это время. И мой глаз сразу стал болеть меньше, и на следующее утро у меня полностью восстановилось зрение. А год назад, я пила сильнейшие обезболивающие, которые не особо помогали, в течение 5 дней, и 3 дня была полностью ослепшей, не могла смотреть на свет. И после этого я продолжила рисовать нейродрева и посвятила несколько своей бабушке. И также я начала отмечать, что стоит потянуть за какую-то ниточку рисуя нейрографику, сразу же всплывает пласт травм и не проработанных ситуаций, опыта.

Умирание

Затем я потянула за ниточку отношений с братом и выпала на полгода из обучения. Мой брат продолжил совершать поступки, будоражащие и травмирующие всю семью, и я справлялась как могла при помощи рисования.



И самые нелюбимые эмоции, чувства, желания касаются его фигуры, о которых не принято говорить в обществе, я страстно вкладывала в рисунок, мечтая это трансформировать во что-то красивое, приятное, доброе. Однажды.

Подарок силы

В декабре я решаю пойти на мастер-класс одной девушки, личность и масштаб которой меня восхищают. И там мы делали практики на род, много говорили о системе семьи, как встать на свое место в этой системе, что стало моим подарком силы. Я смогла выйти из точки смерти, понять, что я прохожу через сложный процесс. И это случилось еще и потому что я была не на своем месте в семье, я совсем не видела дисбаланс своих субличностей. Что очень красиво легло на изучение алгоритмов нейросинтез и нейроконтакт, где я увидела свои перекосы, поняла вектор своего развития. Также осознала, насколько меня поддерживает муж, и мне нужно больше уделять ему времени, и даже искусственно пока, ставить его в приоритет. Так как раньше я была активным причиняющим добро спасателем, и раздавала свое внимание и энергию своей родительской семье, чрезмерно решала их проблемы, чрезмерно участвовала в жизни своих друзей, клиентов, а затем совершенно опустошенная приходила домой к мужу. И подарком также было это увидеть и закрепить новые установки при помощи нейрографики:

а) Черпала силу и энергию у сильных личностей рода;

б) Налаживала понимание, училась коммуницировать с мужем из состояния открытого сердца;



в) Закрепляла наш общий переход, приобретение совместного жилья, переезд, общие мечты;

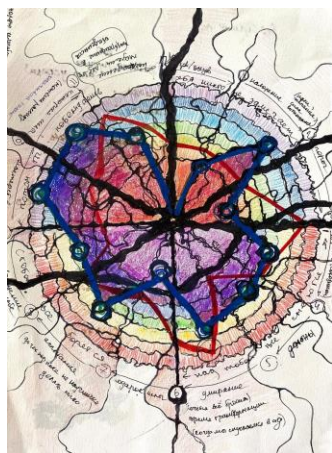
г) Незапланированно вносила фигуру мужа в долгосрочном проекте о выходе на х10. Почувствовала что его поддержка сыграет важную роль в этом;

д) Отпускала фонившую нашим отношениям фигуру бывшего, отпускала его из своего поля и прорисовывала новый контакт с мужем;

е) Осознанно вносила наши общие мероприятия, заряжала их энергией звезд.

Испытания

Затем в январе началась новая волна испытаний, снова благодаря моему брату. В этот раз это было так мощно, так больно, что я выпала совсем из своего сознания, забыла все свои наработки и инструменты, забросила маркер и максимально проживала роль жертвы и свою травму отверженности. Когда снова выбрали не тебя, и это означает, что ты не справишься и погибнешь. Когда я встала на ноги, сразу начала рисовать мандалы. Они помогли понять что это только этап, пусть и сложный, на этом все не заканчивается. Мандала мне помогла вернуть силу и любовь к жизни.



Я безумно благодарна Павлу Михайловичу за этот алгоритм и себе тоже, за то что не остановилась.

Возвращение к себе

Вернуться к себе мне помогла большая внутренняя работа и подготовка к диплому, я листала свои работы и анализировала какие процессы у меня были, как я реагировала и тд. Начала снова рисовать, и с каждым движением маркера вспоминала, насколько много энергии жизни я получаю через рисование нейрографики,

насколько многим людям я могу помочь и также подарить надежду. Как однажды я сама почувствовала ее в процессе проживания своей рефлексии, проживая чувства, а не пряча их, формируя новые нейронные связи, а вместе с ними и будущее, о котором возможно ты даже и не смел мечтать.

Мастерство

По итогу, когда я вышла из своей эмоциональной комы в феврале, у меня было ровно 3 недели, чтобы изучить 6 алгоритмов и нарисовать порядка 30 рисунков.

Я думала, что это невозможно, так как я очень глубоко проживала каждый алгоритм. Так как прохождение каждого алгоритма всегда сопровождалось апокалипсисом в жизни и полной распаковкой всего непрожитого болезненного опыта прошлого и ввергало меня в состояние крайней уязвимости из которой потом нужно было заново себя собирать. Но я подумала: а если? А если просто допустить мысль что это возможно, сдать работы вовремя, то что? И случилось чудо. Нашлось время, возможности, ресурсы откуда-то. Я каждый день занималась нейрографикой, спала по 4-5 часов в сутки, параллельно еще работая, и муж мне очень помогал, взяв больше домашних хлопот на себя. Последнюю неделю было совсем тяжело, но как раз я начала проходить нейроцель, нейротайминг с большим количеством рисования звезд, что очень эмоционально и физически меня согревало долгими ночами. Я бы сказала жаркие алгоритмы.

Если ставить свои прошлые установки под сомнения: а если..? То тебя точно ждут множественные экстазы от жизни.

История силы

История силы. История перерождения. История возвращения своей силы. История поиска красоты и света в кромешной темноте. И история с братом была и есть самым моим трансформирующим опытом, и действительно показала, как я выросла за этот год благодаря нейрографике. И если все начиналось с моего сильнейшего отторжения, осуждения, неприятия и ненависти, то уже к концу курса

рисую алгоритм баланс времени и располагая фигуры в части рисунка отвечающего за людей - учителей (благодаря которым я оказалась на курсе), я внезапно увидела его фигуру. Ведь именно этот сложный микс чувств к брату отправил меня на поиски различных практик и инструментов, именно брат своими разрушающими действиями учил меня не поддаваться соблазну вовлекаться в его жизнь, выборы, иметь здоровую дистанцию в отношениях с родственниками и перестать думать, что ты знаешь лучше, как жить людям вокруг. Их выборы - это самые лучшие выборы касательно того какой опыт им нужно прожить, и я во власти решать за них. И каждый раз когда сейчас у меня возникает желание осудить брата, или поднимается чернота в душе, я каждый раз мысленно к нему обращаюсь: Я тебя вижу. Пожалуйста, не нужно так для меня стараться. Я тебя поняла. Живи свою жизнь и будь счастлив.

И это помогает мне, во-первых, брать ответственность за все что происходит в моей жизни, как учил нас маэстро, во-вторых, не заикливаться и не раскачивать свою злость.



Не могу и не хочу представлять свою жизнь без нейрографики. Насколько качественно можно работать над своей рефлексией, учиться обозначать свои эмоции, видеть свои установки, моделировать свое будущее. Еще я поняла, что как на рисунке, так и в жизни, у тебя есть выбор: отреагировать также остро, или учиться скруглять. Раньше я делала выбор в пользу первого, но сейчас учусь жить с открытым сердцем, рошу в себе личность склонную к округлению конфликтов, сохраняя чувство собственного достоинства и личных границ.

Безумно благодарна Павлу Михайловичу, всем кураторам и супервизорам курса за помощь в формировании новой меня. Прежнюю версию себя я растворила в фоне.