



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Коссак Наталия**

**Супервизор:**

**Проктор Татьяна**

**Тема:**

**Нейрографика в моей жизни**

## **Оглавление**

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Коссак Наталия.....             | 2 |
| Нейрографика в моей жизни ..... | 2 |
| Нейрографика в моей жизни ..... | 2 |
| Работы.....                     | 9 |

## Нейрографика в моей жизни

Человек — это загадка. Необъятная и бесконечная. Как Вселенная. И сколько бы человек себя ни познавал, всегда будет еще потенциал внутри к раскрытию. Человечество много открыло способов познавать и менять себя, и одним из них для меня стала нейрографика. Простой и красивый ключ, который может помочь открыть множество дверей, а для кого-то целые миры.

Простой, ибо алгоритмы у этого ключа ясны даже подростку, а красивый, ибо связан с творчеством и соприкасается с уровнями нашей Души. Этот инструмент может помочь и в непростые минуты, и на пути движения к новому. Творчество всегда открывает множество возможностей для развития и проявления себя. А плоды решений, которые были найдены в тесном соприкосновении со своей Душой, всегда искренние и настоящие. Поэтому этот ключ и простой, и красивый. А тот, кто нашел этот ключ, полон харизмы, страсти к жизни, любви к людям, к творчеству и этому миру. Полон желаний открывать новые горизонты и вовне, и снаружи. Даря этот ключ тем, кто его искал, делает это от всего сердца и с огромной любовью. Весело и просто, но в то же время с глубоким смыслом, пробуждая мотивацию, умение мыслить нестандартно, идти смело к своим мечтам, раскрывать свой потенциал и зажигать других. Причин, почему меня заинтересовала нейрографика, много, но ключевое — это то, что срезонировало: мировоззрение создателя метода — Павла Пискарёва, и то, с чем имеем дело, применяя этот инструмент. Это соприкосновение и с телом, и с чувствами и мыслями человека. Давно заметила, что попытки влиять только на ментальный план довольно скудны, если не затрагивать при этом тело. В то же время работать только с телом, не касаясь мировоззрения человека, его мыслеформ, можно долго стоять на месте либо наткнуться на повторяющиеся проблемы. Отсюда давно сделала для себя вывод, что важен целостный подход, если говорим про изменения. В прошлом искала изменений в жизни и через соприкосновение только с духовными аспектами бытия, и через тотальное погружение в материальный мир, в итоге пришла к тому, что ни то, ни другое само по себе не интересно. Человек и духовное существо, и материальное, счастье в балансе и целостности. До погружения в нейрографику я столкнулась с ней мельком, подумала: «Это, наверное, что-то интересное, стоит внимания» и благополучно забыла об этом. Примерно через год у меня появилось стойкое ощущение, что я в своей работе с людьми должна делать что-то больше. Причем, что именно это больше, я не понимала. Но это ощущение меня не покидало. Добавлю, что веду творческие программы, которые направлены на знакомство человека с живописью и изобразительным искусством.

Один из инструментов, который использую в работе, это техники правополушарной живописи. В целом это тоже необычная техника, которая позволяет активизировать интуицию и выключить беспокойный ум, но все же я явно ощущала, что мне этого мало и хочу чего-то больше, что позволяет работать глубже. Но понимания, что это должно быть, все не приходило.

В какой-то момент я уже почти сдалась и решила, что ничего такого нет, и я всё это себе просто придумала. И тут я обратилась к богу с просьбой указать мне путь, который я так ярко чувствую, если он есть. Часто, ложась спать, я думала об этом. Думала о том, что наши предчувствия не могут быть случайны, из ниоткуда, и что наши внутренние ощущения — это наш компас, и где-то должны быть подсказки. В какое-то утро я проснулась с четкой, можно сказать, инструкцией. Я ясно чувствовала, что нужно найти где-то у себя в закладках одно странное видео. И, несмотря на то, что я толком не понимала, что именно должна найти, и в принципе это всё для логики казалось нереальным и очень странным, у меня не было и тени сомнения. Это было как эпизод из сказки — иди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что. И это было видео с нейрографикой. Я очень легко его нашла, несмотря на кажущуюся нереальность задачи, и ясно почувствовала, что это и есть то, что мне нужно. С этого момента все закрутилось как в танце, легко и естественно. Я познакомилась с рядом презентационных видео и сразу пошла искать возможность обучения. Именно в тот момент всех средств на обучение не было, но я твердо решила, что найду и не стану откладывать эту возможность на потом. Ближайший поток был зимой, в преддверье праздников, я, не дожидаясь, начала знакомится с материалами прежних потоков. Все это выглядело как волшебство. Складывалось больше паззлов, нежели я это себе представляла.

На тот момент у меня было некое представление, как можно работать с нашим подсознанием, мышлением, вниманием, чувствами, я люблю творчество, и все эти моменты прекрасны, но не хватало какого-то паззла, конкретного инструмента, как этим всем пользоваться так, чтоб создавать изменения в жизни. Точечно что-то происходило, но чего-то все же не хватало. И нейрографика стала этим недостающим паззлом. Я шаг за шагом начала открывать для себя возможности своих внутренних ресурсов. Вырисовывалось глубинное понимание, чем есть наше подсознание, область мышления, чувства, реакции тела, как можно всем этим управлять, или же, если сказать более корректно, как подружить с собой все части себя. Как быть целостной личностью, как ладить с непростыми эмоциями. Кем есть человек в глубинном смысле этого слова. Чем есть коллективное бессознательное и как просто и естественно мы можем создавать связи между собой. Налаживать коммуникацию, создавать ту атмосферу в

отношениях, которую хотим. Создавать жизнь своей мечты и себя нового все время. Конечно же, я после знакомства с методом захотела идти дальше, вглубь, чтоб потом можно было делиться этим чудесным ключом. С момента знакомства с нейрографикой произошло множество событий, открылось множество дверей, создано много случайностей, отнюдь не случайных. Одним из ценных приобретенных навыков для меня стала возможность легко и просто трансформировать свои эмоции, переходить из одного состояния в другое. Создавать настроение. Разве есть такой день в жизни человека, когда навык лавировать в море своих чувств не важен.

Каждый день важен. И важно не только уметь выйти из чего-то непростого, а также создать то новое, желанное состояние. Кроме внутреннего мира, конечно же, меня интересуют изменения вовне. Одним из ценных открытий для меня с момента знакомства с нейрографикой стало то, что можно налаживать коммуникацию с другими творческим путем, то есть через создание графического изображения, через создание новых мыслеобразов о человеке или о группе людей, об атмосфере, которую хотим, через создание своего видения. Свое видение, как оказалось, не сразу есть. И не у всех. Если человек не уделяет этому внимания и времени, то это видение из ниоткуда и не появится. Это для меня очень ценное осознание и навык. Интуитивно мне это давно было знакомо. В каких-то сложных жизненных ситуациях я часто вместо того, чтобы сетовать, задавала себе вопрос, а как же я хочу. Что нужно, чтобы изменить ситуацию. Но одно дело просто задать себе вопрос, а совершенно другое побыть с этим вопросом на бумаге, касаясь глубин своего подсознания, высшего я и коллективного бессознательного. Другим ценным открытием было то, что ни в трудностях, ни в мечтах человек не есть сам. То есть может не быть сам, если откроется на помощь, на сотрудничество и на разделение своей радости и счастья. Это вроде и очевидно, но все же я начала наблюдать за тем, а какие мысли, когда не просто, и кто присутствует в моих мечтах со мной. Как широко я мыслю. Как широко я мечтаю. Нужно, конечно же, отметить, что кроме работы с эмоциями и осознаниями, также очень много чудесных событий создалось, разрешилось много ситуаций, кажущихся поначалу трудными. Упорядочилось много чего в жизни, что раньше казалось какой-то неразберихой. Это удивительно, ведь наше подсознание всегда с нами, наша интуиция всегда при нас, вопрос в том, умеем ли мы пользоваться этим, активизировать, быть с собой в глубинном контакте. Конечно же, я осознаю, что изменения создаю я сама, но все-таки инструменты, которыми пользуюсь, имеют значение. И здорово, что этот инструмент красивый и простой. Естественный и творческий. По своим рисункам до знакомства с нейрографикой заметила, что давно интуитивно что-то такое рисовала.

Также стоит отметить, что с помощью нейрографики много шагов проделано к своим мечтам, планам, целям. Регулярно со мной случаются какие-то случайности, о которых потом вспоминаю: ах да, я же рисовала об этом. Много встреч, знакомств происходит как будто случайных, но очень вовремя, а на самом деле эти все случайности были прорисованы где-то раньше, в моем сознании, воображении, на моем листе. Иногда рисуешь одну тему, а по дороге решается еще множество других вопросов. И, конечно же, это не случайно. Сложены пазлы внутри — сложены события и обстоятельства снаружи. Много событий было, где изначально казалось что-то трудным, а после взгляда на них с маркером всё менялось и становилось совершенно простым. Мечта кажется далекой и большой, пока ее не приблизишь к себе и не рассмотришь на бумаге, пока не разглядишь, какие есть ресурсы уже, а какие нужно найти. Рассматривая их вблизи и давая себе место и время допустить, что это всё возможно, реальность очень быстро всё отзеркаливает. А иногда мы не замечаем и имеющиеся возможности. Либо по каким-то причинам их не используем, если внутри есть запреты и ограничения. Уметь их убрать — тоже один из ценнейших приобретённых навыков.

Если говорить о планировании, то по-другому сейчас планировать даже не интересно, даже если это простые записи в календаре, то невольно там появляется нейролиния, и процесс планирования превращается в создание своего нового красивого дня или события. Мне нравится также создавать нейроарт, этот стиль очень близок мне, ибо нет здесь рамок, ограничений, есть тотальная свобода. Возможно, буду этому целенаправленно обучаться. Ведь совершенству нет предела.

Очень ценным опытом также для меня стало рисование кейсов, то есть сопровождения каких-то проектов. Давно заметила, что практически у всех успешных людей есть коуч или ментор, а у нас есть нейрографика. Конечно же, я не приуменьшаю роли каких-то специалистов, но не всегда есть возможность регулярно с ними взаимодействовать, а подсказки нам нужны всё время, решения мы принимаем всё время. Маленькие или большие, каждый день. Может кому-то покажется, что это не так, и что решения мы принимаем редко, а те мелкие в быту не столь важны. Но всё же что-то мне подсказывает, что изменения в жизни человека — это количество его решений. Можно, конечно же, жить ничего не решая и не предпринимая, и тогда жизнь будет как будто бы сама случаться, но разве это интересно? Думаю, знакомятся с методом люди, которые чего-то хотят от жизни, а не просто плывут по течению. Мне лично всегда была интересна область нашего подсознания, мышления, воображения, то, как человек воплощает задуманное, как с ним происходят те или иные события. Еще с подросткового

времени часто, общаясь с людьми, особенно если это был кто-то старше и с богатым опытом, спрашивала, а как человека занесло в ту или иную область, работу, страну. Спрашивала, или это было решением и осознанным поиском, или это нечто само нашло человека. Ответы были разные, но всё сводилось к тому, что нет верного или неверного пути. Есть то, как интересней, то, что человек выбирает. Кто-то даже не задумывается о том, что можно делать выбор самостоятельно, осознанно искать, создавать то, что хочет. А вместо этого просто плывет за течением, не делая выбора, а только ждет, что жизнь с ним случится. Кто-то бежит к целям, ставя их из головы, чтоб было как у всех. Мне интересней всегда было самостоятельно решать, а как же я хочу. Даже в детстве. Даже родителям трудно было что-то навязать мне без моего согласия. Им приходилось выходить на здоровый диалог, где те или иные требования были аргументированы и донесены так, что я начинала понимать, почему от меня хотят то или другое. И думаю, тут речь не только в моем характере, а в каком-то важном чутье, что слушать себя и есть — жить эту жизнь. Много моих важных решений в жизни было сделано в условиях, где все вокруг говорили: «Зачем это тебе, почему ты туда едешь, зачем ты этим занимаешься, зачем ты это делаешь?» Много решений было нелогичных, где подтверждение того, что выбор был верным, появлялось только спустя время. И только сейчас я понимаю, что я просто слушала свою интуицию, а не логику. И даже если пробовала идти по шаблону, не слушая голос внутри, то потом и так все дороги приводили к тому, что слушать голос своего сердца и есть единственный путь, где человек обретает себя и чувствует полноту жизни. Логика никогда не подскажет нам верных шагов, ибо смотрит поверхностно и часто через ограничения, а чтобы иметь полную картину о своей жизни, о каких-то ситуациях, своих возможностях, ресурсах нужна интуиция. Как по мне, научиться взаимодействовать со своей интуицией, своим чутьем и есть одним из важнейших навыков для счастливой жизни. И как же здорово иметь в своих руках конкретный инструмент, который в этом помогает. Раньше я им пользовалась на ощупь, а сейчас с полным осознанием, чем есть интуиция и как двигаться, чтобы создавать жизнь мечты. Сейчас у меня есть алгоритм и понимание, каким способом могу с собой взаимодействовать, чтобы менять сначала свои мысли, состояния, а затем и обстоятельства вовне. Причем самое интересное, что чем больше занимаешься осознанным созиданием, тем меньше каких-то претензий или ожиданий к миру. Не нравится что-то, создай лучше! Разве это не волшебство. Конечно же, я и раньше слышала о том, что мы создаем свою жизнь своими мыслями и чувствами, но почему-то мало кто говорит, а как входить в это нужное состояние. Мало кто говорит о том, что нужно, чтобы творить свою жизнь соприкасаться со своей сутью, чтобы созидать, слушая свое высшее я, свою душу. Это для меня лично и есть одно из ценнейших

открытий. Быть самому себе и ментором, и коучем, и, если надо, терапевтом. У нас всегда есть все ресурсы для исцеления ситуаций или создания чего-то нового, и как же важно уметь их разглядеть, направив свой фокус в нужную сторону. И как здорово иметь в своих руках такой простой и естественный инструмент, который в этом всем помогает. Причем легко, играючи и еще создавая красоту. Вообще, как по мне, создавать красоту, уметь ее видеть, наблюдать, замечать вокруг — не менее ценный навык, чем идти к целям. Ведь только из красивых состояний можно создать что-то ценное. Думаю, все, кто оставил свой след в истории, творили из красивых состояний. Имею в виду музыку, архитектуру и в целом любое творчество. Из красивых состояний и потребности творить. Человек рожден, чтобы созидать. Как далеко бы ушло человечество в своем развитии, если бы детей со школы обучали созидать, слушать себя, мыслить, творить из своего видения. В основном тенденция такая, что детей обучают делать, как все, мыслить, как все, и не нарушать никаких рамок, границ, предписаний. Даже в творческих дисциплинах нужно держаться за стандарт и заданный тренд. Возможно, это когда-нибудь начнет меняться, и со школьной скамьи для детей будет создаваться среда, где они учатся опираться на свое видение, чувствование, и будет время и место творить, а не повторять под копирку и делать все только по правилам.

После окончания обучения хочу углубиться в тему трансформации эмоционального состояния через тело, думаю, в этой области есть огромный ресурс. И также меня интересует тематика планирования, развития воображения и умение двигаться к своим целям. Считаю, что это все-таки определенный навык и способ мышления. Есть свое видение, опыт, хочу интегрировать это с нейрографикой. И, конечно же, стоит задача делиться этими наработками с участниками моих программ. Тоже интересно будет поработать с подростками и со специалистами, которые имеют с ними соприкосновение. Считаю, что те, кто в сфере педагогики и обучения, должны учитывать тенденции нашего времени, дефицит качественного общения и избыток пребывания в online-среде дают о себе знать. И не самым лучшим образом. Об этом говорит сама за себя и статистика, частные случаи, с которыми знакома, и множество отзывов на эту тему самых родителей. Помочь молодому поколению формироваться как личность, научиться справляться со своими эмоциями, ставить цели, найти себя — это задача каждого взрослого, кто имеет возможности и ресурсы для решения этих задач. Также мне очень интересна область развития воображения. Есть статистические данные, которые говорят о том, что новое поколение в сравнении с предыдущим имеет уровень развития этого аспекта гораздо ниже. Существует множество причин, углубляться сейчас не стану, но скажу, что даже простое чтение сказок детям в разы увеличивает этот естественное

умение. А это навык, на который человек опирается, когда мечтает, ставит цели, создает что-то новое. Воображение также тесно связано с нашей интуицией, памятью и работой подсознания. Поэтому говорить об этом и создавать всевозможные события и обучения в этом направлении, считаю, очень важно сейчас. Это наша общая задача.

Также интересна работа со здоровьем и трансформацией тела через нейрографику. По моим наблюдениям, мало заниматься здоровьем, важно также создавать новый образ себя, убирать зажимы в теле и старое представление о себе. Создавать новые мыслеформы о себе, новое восприятие, новые ощущения, тогда результаты будут глобальными. И в целом очень полезным считаю сопровождать такую работу кейсами. Естественные изменения всегда постепенны, как в мышлении, так и в теле. Мало просто поставить цель, делая какие-то шаги вовне, не меняя внутреннего восприятия ситуации. Важно создавать среду, благоприятные условия для изменений. Причем также регулярно, как и вовне. В этой области у меня уже есть множество запросов на эту тему, и мне лично она очень интересна. В целом плодов и результатов после обучения много. Много идей и желаний внедрять в жизнь те ценности, которые приобрела. Которые интегрировались с нейрографикой в моем личном опыте. Хочу нести их и дальше. Хочу делиться тем, что помогает мыслить нешаблонно, слушать себя и созидать эту жизнь.

**[Ссылка на дипломную работу Коссак Наталии в авторском стиле](#)**

## Работы

Тема: Регулярность в работе.



Тема: Финансовая свобода.

