



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Кудряшова Светлана
Супервизор:
Резанова Ольга
Тема:
Путь Героя

Оглавление

Кудряшова Светлана.....	2
Путь Героя.....	2
Глава 1. Введение	2
Глава 2. Первые шаги	3
Глава 3. Подземный мир.....	5
Глава 4. Рождение нового.....	8
Глава 5. Завершение.....	11
Работы.....	13

Глава 1. Введение

Птица в небе училась летать, и казалось, что она вот-вот упадет. Осознание, что для полета можно использовать восходящие потоки воздуха, было откровением. Птица чувствовала в себе силу. Мышцы ее крыльев за годы полетов могли противостоять порывам ветра. Размах крыльев как будто закрывал полнеба. Но долгая борьба с более мощными явлениями не позволяла наслаждаться полетом и летать быстрее. Птица в небе училась летать иначе, и нелепые движения становились все более плавными.

Этому образу предшествовал долгий путь моей трансформации. В самом начале обучения на Инструкторском курсе внутри себя я чувствовала нечто, которое поддерживало во мне огонь, страсть и сильное желание поглощать знания, рисовать. Оно грело, давало сил, веру в то, что я на своем месте и делаю абсолютно правильные для себя вещи. Я еще не осознавала, что выбрала «дорогу из желтого кирпича».

Но мой путь познания себя и развития начался еще раньше, 15 лет назад. Классические инструменты оценки и развития сотрудников в компаниях не давали нужного эффекта. Фокус внимания, направленный на приобретение знаний и опыта в профессии, сделал меня экспертом, но я не стала счастливее.

Тета-хилинг открыл дверь в мой внутренний мир. Я наработала потрясающий опыт чувствования тела, понимания, какие эмоции я проживаю. Но опора на Творца в решениях и выборах побуждала снимать с себя ответственность.

Я искала новые инструменты и решения. «Формула души» помогла лучше разобраться в себе, но не помогала достигать целей. Дальнейшие поиски инструментов личной трансформации привели меня в коучинг. Он позволил увидеть результаты работы в реальной жизни. Я встретила своего мужа, и я люблю и любима. Однако инструмент имел ограничения: сложность выхода за рамки своего же опыта. Работая с клиентами, четко видела, как тяжело шагнуть туда, где раньше никогда не был.

Мой внутренний исследователь не утомился. И в 2019 году мой мир сильно расширился, я стала Специалистом НейроГрафики. Рисовала с упоением, работала с группами и индивидуально в формате хобби. Шагнуть дальше, погрузиться с головой я смогла только в марте 2023 года. Я уже знала, что именно этот инструмент способен экологично снять напряжение и

быстро и безопасно помочь достичь целей даже в сложных темах. Это было похоже на чудо. Но я не подозревала, насколько НейроГрафика способна изменить внутренний мир, раскрыть потенциал и расширить горизонты. Когда ты не просишь Творца и ждешь, а меняешь свой мир своими собственными руками.



Фото 1. Мои мастер-классы

Глава 2. Первые шаги

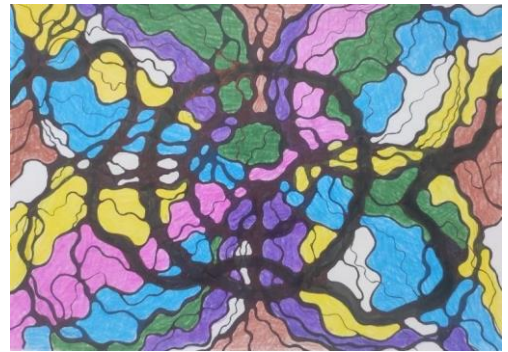
Девочка шла по полю в сторону леса. Большой, темный, он, казалось, наводил морок, зазывая к себе. На лугу росли ромашки, высокая по голень трава щекотала ноги, грело солнце, проникая теплом внутрь. Но ноги упрямо вели в сторону леса. Все ближе и ближе к зеленой стене, где каждый лист наблюдал за ней. Дышать становилось тяжелее, тело переставало слушаться, как будто становилось каменным. Но она откуда-то знала, что ей нужно именно туда, за зеленую стену, отделявшую ее мир от неведомого. Коснувшись ветвей, девочка приоткрыла завесу и застыла от увиденного. Лес кишел разными тварями, наводящими ужас.

Все началось с Зова. Неведомая сила проснулась внутри меня после мастер-класса, который я провела в феврале для Аромаклуба. Мы рисовали тему достижения целей с алгоритмом SCORE. Конечно, у многих в группе решились вопросы, которые они рисовали. А я в фантазиях увидела себя в роли популярного и успешного инструктора, который обучает людей, помогает им пройти их личную трансформацию и достичь целей. Новая профессия-мечта, дело резонировало с моими ценностями и миссией.

14 марта 2023 года с багажом опыта и установок я думала, что села в скорый поезд, который повез меня к моей мечте. Я очень ждала вторников, слушала Мастера и рисовала с упоением. Ведь каждый мой рисунок приближал меня к цели! Иногда казалось, что вот ещё немного, и я начну свою практику и уволюсь с работы. Это были мечты настоящего «подростка», безудержные, где всё и сразу.

Когда в чатах появилось напряжение и сокурсницы не справлялись с раздражением, я искренне не понимала, что происходит. И втайне радовалась, что у меня нет сопротивления. Для меня было очевидно, что они не готовы, а у меня МЕЧТА. Тогда я ещё не знала всей глубины обучающего

процесса, этапов прохождения трансформаций, которые заложены в курсе. Не осознавала, что глубина и скорость внутренних изменений у каждого своя. Они зависят от многих факторов. Но как ни парадоксально, всё это личное, индивидуальное укладывается в рамки Метамодерна. Я грезил мечтой, находясь в II квадранте, думая, что я уже в III. Я не осознавала весь объем необходимых задач, функций и внутренних ролей, которые нужны для реализации идеи. У меня не было понимания и плана. Была идея фикс, которую я вынашивала несколько лет, небольшой опыт ведения мастер-классов и личных сессий.



Я осознала это позже, в августе, рисуя алгоритм «НейроСинтез. Эгосостояния». Мой подросток был очень большим относительно роли Взрослого.

А тогда, весной, мое желание набирало обороты. И когда сила намерения столкнулась с внутренним и внешним сопротивлением, она победила. Летом я создала свой сайт, чат в Телеграм, провела очный мастер-класс, два вебинара, стала работать с двумя платными клиентами. И рисовала все, что давали на курсе. Но все же БОльшая часть мои рисунков – это АСО и АВН. Мое сопротивление включилось позже, чем у сокурсниц. Эмоциональный фон зашкаливал, внутри меня было «минное поле», нужно было менять старые установки и формировать новые видения. Подписчикам и участникам мне хотелось рассказывать все, что я узнавала на инструкторских вебинарах от Павла Михайловича. Но быть ретранслятором пусть даже великого Мастера не получилось. Некоторые ушли из чата, остальные молчали, на вебинары пришло 4 человека. Не работало то, что я делала, цель требовала более значительных внутренних перемен, а мотивация падала.



Фото 2. АСО и АВН для гармонизации внутреннего состояния в начале обучения

В сентябре, когда глубже познакомилась с Пирамидой Героя, мой мозг

не сразу смог вместить откровение. Как все гармонично, эстетично собрано в ИПТ в единую объемную философию с набором конкретных инструментов. И в нее укладывается все, что происходит в моей жизни. На все свои вопросы я находила и нахожу ответы. Я помнила, как металась и зависала между мирами. Я помнила, как один из них, мир фантазий и мечтаний, шептал, что возможно все. Другой мир, реальный, побуждал проснуться и оценить ситуацию, осознать, что впереди еще долгий путь, наполненный испытаниями. Подружить миры не получалось. Пирамида Героя просто и конкретно показала, что я нахожусь на уровне «Атлета» и «Бойца», набирая «физическую» силу в новом для себя направлении, накапливая знания и пытаюсь их применить иногда. А до уровня «Вождь», на котором вокруг меня будут собираться люди, еще нужно дойти. Это путь «выпрямления спины», эволюции Героя. И чтобы подняться по пирамиде вверх, сначала нужно выстроить базис, основу, и менять мышление. Это Путь, но с НейроГрафикой всегда есть карта и «рюкзак» со все необходимым.

Глава 3. Подземный мир

Он шел по влажной губчатой поверхности, каждую секунду опасаясь провалиться и остаться там навечно. Так-то он даже не шел, а большую часть пути полз. Увеличив площадь соприкосновения с травянистой и чмокающей почвой, снижал вероятность погружения в болото. За ним волочился грязный парашют, стропы опутали тело и цеплялись за ноги, но у него не было сил разобраться со своим «хвостом». Безысходность, боль во всем теле и пульсирующая мысль «Кто я, где я, что я здесь делаю?». Краешком сознания он понимал, что оказался здесь по своему собственному выбору.



Фото 3. Кейс «Дом»



Защита реферата «Пользователь» и результаты рисунков на темы кейсов «Дом», когда продали участок и начали строить новый дом; «Работа», когда защитила бюджет, решила конфликты; «Здоровье», когда вышла на регулярные занятия спортом, вернули веру в себя.

Фото 4. Кейс «Работа»

Много решено, но еще столько интересного можно порешать на этой площадке «работа».

Фото 5. Кейс «Здоровье».

Он не закончен, исцеление тела продолжается.

Очная встреча с Павлом Михайловичем укрепила меня в моём желании, но подсветила мою невидимость. Мне было некомфортно среди людей.

Это были первые сигналы слабости моей «Персоны». Позже, рисуя «НейроСинтез. Гармонизация тел», я осознала это. Круг «Персоны» был очень маленький.

А успех рисунка по алгоритму «НейроКолор. Палитра», когда супервизор отметила, что её очень радуют такие профессиональные рисунки учеников, стал живой водой для меня в Долине сомнений.



Фото 6. Встреча с Павлом Михайловичем в мае 2023 «Все обо всем»



Фото 7. Рисунок «Палитра», открывший для меня мир цвета.

Достижение моей клиентки было моим успехом, окрыляющим и волнующим. После трех сессий она купила квартиру, о которой мечтала несколько лет. Квартира из ее образа просто материализовалась с мельчайшими деталями.

А из неверующего, робкого клиента-«жалобщика» она стала реализатором, повзрослев и изменив свою жизнь. Наша работа была глубокой, ее сильное желание и верно подобранный мною набор алгоритмов создали вот такой узор реальности, когда в финале – счастье.

Я чувствовала поддержку, мир не давил на меня, а робко намекал о

Засучив рукава, вдохновленная, я решила одним махом «убить десятитерых». Как раз начинался курс «Дневник развития». «Тема та же, образ результата очевиден, срок понятен, а целеустремленности мне не занимать», – думала я в июле.

План был простой: сужаю ключевую тему «Нейробизнес» до «Видимость и публичность», снимаю ограничения с помощью одного-двух рисунков АСО (я ведь их уже столько нарисовала!), далее – моделирую реальность, получаю результат на своих площадках в Телеграм и Ютьюб. В итоге 20 рисунков АСО и 6 АВН. Я шла в следующий рисунок, исходя из своего состояния и набора слов из упражнения «20 слов за 2 минуты».

Это был непростой месяц. Внутренние демоны встретили меня с радостью и распростертыми объятиями. Как будто открылся ящик Пандоры, в котором хранились долго, очень долго агрессия, раздражение и обиды. И внешний мир, как отражение внутреннего, был агрессивен и беспощаден. На работе на пустом месте возникали конфликты с коллегами. Прежде с ними были продуктивные отношения, совместные проекты, взаимовыручка. Краешком сознания я отмечала, что источником конфликтов была я, но управлять своим эмоциональным фоном получалось через раз. Апогеем стала ситуация, когда я одна сделала большую и сложную задачу, хотя в КПЭ она стояла у других, а меня пожурили за то, что я не сделала ее раньше. Параллельно ухудшалось физическое состояние, сильно болело сердце. Мне нужно было остановиться, я взяла паузу и ушла на больничный.

Тогда мне хотелось все завершить. В чате Телеграм, который вела, я честно написала, что проживаю глубокую трансформацию. А такие раскопки требуют сил, ресурса. А его маловато. Да и нечестно это по отношению к ним — быть не в ресурсе, предлагая ресурс.



Фото 8. Мой «Дневник развития»,
рисовала 26 дней подряд.

В тот момент я не знала, что после прохождения «порога» по пути Героя назад дороги нет. Внутренние демоны уже раскрутили маховик, и

впереди ждало отчаяние и полное обнуление прежней стратегии. Все, что я делала, не работало. Мое отношение к людям, способы взаимодействия должны стать другими. Поэтому, не получалось взяться за алгоритм Мультиролевая личность. Я могла только скопировать предлагаемые Мастером роли, но не понять их и прожить, встроив в свою нейросеть. А так делать не хотелось.



Фото 9. Рисунок «Путь Героя», смоделированная карта моего пути

Позже, пересматривая рисунки, я обнаружила, что иду путем Героя по своему собственному маршруту. И, рисуя в далеком июле этот путь, я сама выбрала прожить Точку смерти на «зеленом» уровне сердечной чакры. Что ж, мое сердце справилось со своей задачей. Вместе с бессилием и полной сдачей происходящему должно было родиться что-то новое, но совершенно не очевидное.

Глава 4. Рождение нового

Он сидел и смотрел, как ожило болото, из которого ему чудом удалось выбраться. Топь вибрировала и гудела. Хотелось отползти, но не было сил. Усиливался образовавшийся вихрь, и с ним ощущение, что трясина его не оставит и закрутит в своем танце. Как в замедленной съемке он видел нарастающую мощь вихря, всасывающего всё в себя; как отделялись ряска, кусочки мха, водорослей с его брюк и закручивались в столб воздуха и воды; как из воды сформировалась огромная голова дракона, заглянула ему в душу и исчезла. Он очнулся. Перед ним было спокойное чистое озеро. Потрясение дало силы, он подошел к воде и коснулся ее. Легкая рябь отозвалась нежностью в сердце. Благодарность заполнила его нутро.

27 сентября состоялось событие, которое сформировалось как будто бы само собой. Цепочка «рукопожатий»-взаимодействий впервые в жизни сделала меня спикером на профессиональной конференции «HRDays». Препятствий либо не было, либо они растворялись сами собой. Я в рекордные сроки подготовила презентацию о своем проекте по входной оценке кандидатов на позиции топ-менеджеров компании. А к выступлению подготовилась с помощью 4-х рисунков по алгоритмам АСО, АВН и НейроКонтакт. В спикерах были HR-директора крупных компаний,

руководители служб и департаментов. Я волновалась, но мое выступление разбудило зал, я видела интерес в глазах слушателей, и с ним мой голос креп, появилась легкость и энергия. Я поняла, как важно то, что я делаю. Просто делаешь свою работу и рассказываешь о ней, а для людей это очень ценно. Я никогда не слышала столько уважения в словах о моем профессионализме. Я до сих пор проживаю чувство благодарности и счастья за подарок на моем пути Героя. На моем рисунке-карте «Путь Героя» подарок должен был произойти на оранжевом уровне. Так и сложилось.



Фото 10. Я делюсь своим опытом на Конференции «HRDAYS»

Подарок силы дал мне веру и с ней опору. Хотя это было выступление, не связанное с темой «Нейробизнес», которую я рисовала несколько месяцев. Но этот опыт четко показал, как нужно прокачивать свою «Персону». Я хочу и могу выступать, рассказывать людям о своем опыте, делиться знаниями, которые помогают людям в их вопросах и задачах. Не нужно искать клиентов, закручивать в автоворонки как можно больше «посетителей». Нужно стать экспертом-профессионалом в НейроГрафике, каким я являюсь в своей основной профессии, то есть по рамке «Самоактуализация» переход в квадрант «Презентация» возможен после «Определения».

А рамка «Воображение» подсказала, что я все еще нахожусь во II квадранте

«Мечта», периодически «заглядываю» в III квадрант «План» и возвращаюсь назад. Это действительно важно – снять сомнения, насытить свою мечту энергией, прожить в своем внутреннем мире счастье ее реализации. И на этом топливе можно построить свою мечту. Сейчас я учусь соотносить свою мечту с действительностью. Сделаны первые шаги – изучила интернет-площадки, разбираюсь в предложениях рынка и что мне близко. Вдруг поняла, что хочу связать НейроГрафику со своими другими профессиями, так родится моя уникальность. Как обычно, я уже это нарисовала в рисунках «Созвездие» и «Орбиты общения». Графическое решение насыщается силой, формируя ПЛАН. А мой внутренний Герой,

находясь в секторе «Испытание», обязательно найдет способ закрепить свой успех публичных выступлений.

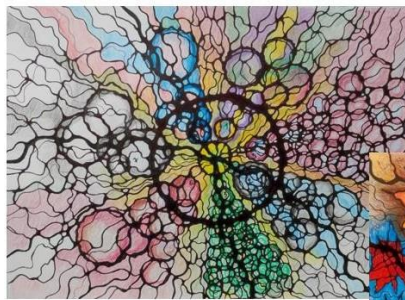


Фото 11. Рисунки «Созвездие» и «Орбиты общения»

Конец октября, выпал первый снег. И всё вокруг выглядит как белый чистый лист, напоминая, как мы можем с помощью нейролиний и фигур извлечь из него свое будущее, приоткрыть дверь в новое. Но сначала обязательно нужно подвести промежуточные итоги.

Итак, проделав долгий путь к своей мечте, что я имею:

- Решила много вопросов: строим дом, занимаюсь спортом, здоровьем, еще лучше стали отношения с сыном и мужем.
- Но я не провожу мастер-классы, вебинары, я не веду свой канал и не записываю видео, я не даю рекламу и не создала автоворонку, я не нашла промоутера и людей, которые помогли бы в продвижении. У меня есть только наброски плана реализации мечты.
- А на работе индексировали зарплату всем, кроме меня. Я выпала из фокуса внимания как потенциальный кандидат на повышение.

Но этот результат меня вдохновляет. И вот почему.

- Я очень люблю зиму, снег, мороз. По системе У-син я – «вода» и сейчас мой период воды. Уже 3 года как я в своей стихии, но конструкции в голове, выкованные в металле, очень медленно становятся мягче, а я – более гибкой и принимающей. Мир распаковывается для меня новыми гранями и что-то тугое, сильное внутри ослабевает и меня постепенно отпускает. Я перестаю быть похожей на марионетку с натянутыми нитями, готовыми лопнуть от перенапряжения.
- Я очень сильно изменилась и процесс продолжается:
- На работе я вижу манипуляции, желание перекинуть работу на другого, присвоить чужой результат. Мне неприятно, но я реагирую спокойно, это часть корпоративной игры.
- Я научилась обозначать свои границы, входить в конфликт, зная,

что могу пройти и достойно завершить его. Или отказываюсь от участия в нем, понимая, что попаду на крючок эмоций.

- Я научилась не спешить, если большая часть участников процесса стопорит его. Раньше я была тягловой лошадью, сейчас я осознаю свою роль в процессе и действую, исходя из нее. Я поняла, что так я беру ответственность за себя и помогаю людям взрослеть.
- Я потеряла часть потенциального дохода и перспективу, но мне не хочется вкладываться в структуру, где нужно служить, служить и заслужить, но что именно – неясно. Я выбираю другую среду. Хочу построить ее сама. Здесь я классно делаю свою работу и получаю оплату за труд, а еще удовольствие от процесса и суперскую обратную связь от внутренних клиентов о моем профессионализме, умении создать поле для общения, помочь найти зоны развития, которые способствуют достижению целей.
- Я не жалею о офисных тяготах. Мне неинтересно участвовать в разговорах про не тех начальников и не такие условия.
- Я и не подозревала сколько напряжения в моем теле. Учусь дышать полной грудью, диафрагмой. Нашла доктора, который помогает восстановиться.
- Я работаю с двумя клиентами. И сессии стали другими. Когда есть методология, но нет рамок и много творчества. И впервые от клиентки, склонной все обесценивать, я услышала, что она поверила, что сможет построить семью.
- Я перестала быть одержимой своей мечтой, посвящая каждую секунду думам о ней. Теперь это проект, который я хочу встроить в свою жизнь. Долгий, насыщенный, плодотворный.

Мой Герой перестает бороться со всем миром, быть всегда в стойке. Есть другие способы строить свой мир.

Глава 5. Завершение

Птица в небе училась летать и казалось, что она вот-вот упадет. Осознание, что для полета можно использовать восходящие потоки воздуха, было откровением. Птица чувствовала в себе силу. Мышцы ее крыльев за годы полетов могли противостоять порывам ветра. Размах крыльев как будто закрывал полнеба. Но долгая борьба с более мощными явлениями не позволяла наслаждаться полетом и летать быстрее. Птица в небе училась летать иначе, и нелепые движения становились все более плавными.

Путь Героя продолжается. Мой Герой, Я, стала другой, во мне

удивительным образом сохранилась целеустремленность, напор, исследовательский интерес, но к этому добавилось умение управлять своей мощью и смотреть прямо в глаза происходящему в действительности. Да, может быть неприятно или больно, тоскливо или даже печально. И когда слышишь это в себе, глаза могут плакать, напрягаться живот или подташнивать. И в этот момент вспоминаешь волшебное, звучащее в голове голосом супервизоров: «рефлексия, 4 точки внимания», проживаешь и делаешь вывод. И меняется реальность, а с ней и действительность. Иногда это происходит потрясающе быстро.

Теперь внутри меня вместо натянутой звенящей струны льется водопад.

И да, у меня получилось нарисовать «Мультиролевую личность». И тема 2.0 звучит «Я взрослая, пора в социум».

Не хватит никаких слов, чтобы описать ценность курса и всего, что он вмещает: знания, энергию, организацию, помощь, поддержку, пояснения, глубину, творчество. А самое главное, в итоге ты наконец-то находишь стержень внутри себя, и он не похож на палку, на которую надет позвоночник, он растворен в каждой твоей клетке. И становишься настолько больше, что можешь вместить все происходящее.

[Ссылка на дипломную работу Кудряшовой Светланы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Продажа участка.



Тема: Здоровье.

