



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Куликова Анастасия

Супервизор:

Комарова Ирина

Тема:

Мое путешествие в мир Нейрографики

Оглавление

Куликова Анастасия	2
Мое путешествие в мир Нейрографики.....	2
Мое путешествие в мир Нейрографики.....	2
Открытие Нейрографики	3
Первые шаги.....	4
Глубина и осознанность	5
Смыслы и открытия	9
Работы.....	11

Мое путешествие в мир Нейрографики

Мое путешествие в мир Нейрографики началось с желания увидеть невидимое, дать форму тому, что ускользает от взгляда, но остается в памяти и ощущениях. Это путешествие растянулось на год.

Выбрав профессию психолога, в какой-то момент я поняла, что мне будет необходимо выбирать практическое направление, техники, которые я смогу использовать со своими клиентами. Ведь жизнь каждого человека — это книга, полная нерассказанных историй, скрытых между строк сознания.

Моя любовь к творчеству и художеству проявлялась с детства. Нет, я не стала профессиональным художником, даже хорошо рисующим человеком не назвала бы себя, но попытки всегда предпринимала, а сколько художественных материалов лежит по коробочкам дома... Поэтому было принято решение, что это обязательно будет что-то творческое, работа с психикой через образы и художественные техники. Как только намерение было запущено, ответ не заставил себя ждать. Ответ пришел в виде приглашения поучаствовать в групповом рисовании Нейрографики. Нейрографика представилась мне как уникальный язык, который может перевести все эти нерассказанные истории в визуальный формат, позволяя им обрести вторую жизнь на бумаге, а кроме того, эта жизнь уже другая — видоизмененная, приятная.

Каждый штрих, каждая линия в Нейрографике — это не просто мазок маркера или линера, это отпечаток эмоции, мгновение мысли, эхо воспоминания. Это я прочувствовала на своем первом рисовании. Как археолог, раскапывающий древние руины, я начала исследовать свой внутренний мир, медленно и осторожно открывая слой за слоем, чтобы обнаружить скрытые сокровища собственного подсознания.

С каждым новым рисунком в процессе обучения я училась читать свои чувства и переживания. Это было похоже на создание карты собственной души, где каждая точка и линия имеет свое значение, каждый поворот и изгиб рассказывает о пережитом опыте, каждый цвет отражает настроение и эмоциональное состояние.

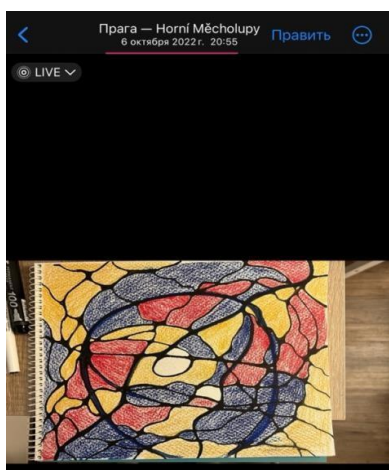
Нейрографика стала для меня способом не только выразить, но и понять себя. Это был диалог без слов, где бумага становилась партнером, а карандаш — инструментом для раскрытия глубинных слоев сознания. Я обнаружила, что каждая линия, невзирая на свою простоту, несет в себе

мощный заряд интуитивного понимания и самоосознания.

Этот процесс стал для меня медитацией, во время которой я могла отключиться от внешнего мира и погрузиться в свои мысли и чувства. Я научилась слышать тихий шепот подсознания и видеть красоту в каждом спонтанном движении руки, в каждой случайной кривой линии, которая в итоге превращалась в часть большего образа.

Таким образом, мое путешествие в мир Нейрографики стало путешествием вглубь себя, исследованием неизведанных территорий собственной личности. Это был путь, на котором каждый шаг открывал новые горизонты самопознания и давал возможность визуализировать внутренний мир, делая его осязаемым и понятным.

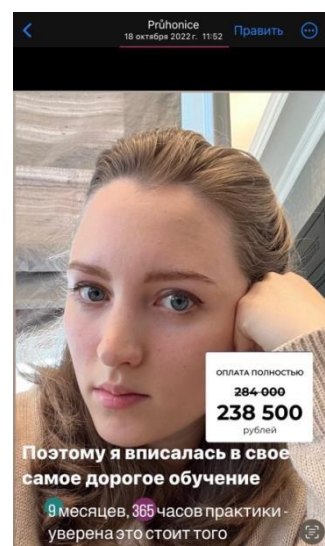
Открытие Нейрографики



Первая встреча с Нейрографикой была похожа на вспышку осознания. Я увидела изображения, которые словно говорили со мной, приглашая в мир, где разум соединяется с душой через простой карандаш и бумагу. Эти изображения были полны энергии и движения, они отражали нечто глубоко личное и истинное. Они создавали узоры, которые напоминали мне нейронные сети, и я почувствовала, что передо мной не просто картина, а отображение внутреннего мира.

На следующее утро после рисования я была убеждена, что эта техника — это то, что я искала. Я тут же погрузилась в поиске источника этих знаний, моим глубоким убеждением было, что таким вещам непременно стоит учиться у автора. Меньше чем через 2 недели после первого рисунка я рассказывала в соцсетях, что оплатила и жду свое долгожданное обучение.

Свое ожидание я заполнила книгами Павла Михайловича, вебинарами, чем больше я слушала и погружалась в обучение, я понимала, что каждый штрих, каждая нейрографическая линия — это не просто элемент декора, это линии, которые несут в себе ключи к пониманию глубинных процессов в психике. Нейрографика позволяла выразить то, что часто остается неуловимым для слов и даже мыслей — тонкие нюансы чувств, эмоциональные всплески, интуитивные прозрения.



Первые шаги

Когда я впервые взяла в руки карандаш, чтобы нарисовать свою первую нейрографическую линию, я ощутила смесь страха и волнения. Мои руки дрожали, но с каждым движением я становилась увереннее. Я позволила своим инстинктам вести меня, и скоро линии начали течь свободно, создавая уникальные формы, которые были отражением моего внутреннего мира.

Первые шаги в Нейрографике для меня были полны контрастных чувств. С одной стороны, я ощущала волнение от предвкушения нового творческого открытия, с другой — страх перед неизведанным, который заставлял мои руки слегка дрожать. Это было похоже на стояние на пороге неизвестной комнаты, полной тайн и возможностей. Когда я взяла в руки маркер, он казался мне не просто инструментом, а ключом к внутреннему миру, который мне еще только предстояло исследовать.

Конечно же, первой ступенью моего погружения в метод был уровень Пользователя, останавливаться и ждать до весны мне не хотелось, и уже в октябре был пройден уровень Специалиста и были проведены первые сессии с клиентами. Тот трепет от внедрения Нейрографики в свою работу и очевидный результат после первых сессий не описать, полный восторг.

С каждым рисунком нейрографические линии начинали течь все более уверенно и свободно, словно они были не просто следом маркера, а продолжением моих мыслей и чувств. Они переплетались, создавая уникальные узоры, каждый из которых был неповторим и значим. Эти формы были отражением моего внутреннего мира, его сложности и многообразия. Чем больше я практиковалась и погружалась в процесс и знания, тем глубже проходили процессы и у моих клиентов, конечно же помогало обучение психологии, которое проходило параллельно.

Нейрографика стала для меня не только хобби или увлечением, но и способом терапии, позволяющим мне лучше понимать и принимать себя и эффективно работать с клиентами. Позволила мне работать глубоко и увлекательно.

Эти первые шаги оказались началом удивительного путешествия в мир Нейрографики, путешествия, которое продолжается до сих пор. С каждым новым рисунком я учусь видеть красоту в простых вещах и находить гармонию внутри себя. Это путешествие стало для меня источником вдохновения и силы, помогающим мне расти и развиваться как личности.

Глубина и осознанность

Я продолжала углубляться в Нейрографику и с нетерпением ожидала марта, чтобы погрузиться в самую полную программу, все нюансы и моменты. До начала курса я никогда не задумывалась о том, что мне необходимо будет работать над кейсом, и что же это за кейс, который можно пронести, как лейтмотив через весь курс. Вопрос сложный и тревожный, а вдруг выберу «не ту» тему или она будет слишком поверхностной. К тому же я человек, не любящий простых путей, темы заработка и улучшения своего положения меня действительно не привлекали, на мой вкус они были сильно поверхностными и не давали тот импульс, который я ожидала.

Мне пришлось действительно задуматься, что в моей жизни я бы хотела изменить, какой критерий мне необходим для улучшения качества своей жизни... Гармония. Ответ был и совершенно простым, и невероятно глубоким, особенно когда ты, проживая свой день, успеваешь провалиться пару раз в тревожные состояния, устать от потока своих мыслей, который никак не заканчивается. Я погрузилась в эту тему, даже не представляя, что меня ждет впереди и к каким результатам я приду.

Я училась слушать тишину между линиями, находить гармонию в хаосе переплетений. Я начала понимать, что каждая линия — это не просто часть рисунка, это диалог с собой, это путь к самоосознанию и самопринятию. Глубина и осознанность, которые я обрела через Нейрографику, постепенно стали неотъемлемой частью моего творческого пути. Я вела беседу с самой собой, исследуя глубины своего подсознания. Линии на бумаге становились отражением моих мыслей, чувств, страхов и надежд. Они были словно нити, связывающие разрозненные части моего внутреннего мира в единое целое.

В какие-то моменты я заходила в тупик, я искала и хотела обрести то, чему даже не могла найти объяснения и дать характеристику, но самое интересное происходит, когда ты искренен и любопытен в своем поиске. Вселенная начинает подкидывать тебе ответы сама.

Еще весной, может быть это был апрель, я приняла участие в открытой демонстрационной сессии в рамках МАНГО, эта сессия произвела на меня огромное впечатление, на той сессии использовался инструмент «Лабиринты», проводил эту сессию Владимир Ефимов, не знаю как, но по первому отклику мне этот человек и работа его стали очень интересны. После сессии я уже всю гуглила и искала информацию, не знаю как, через какие ссылки, помню только, что прочитала о том, что Владимир Александрович был в местах силы, одно из таких мест – Путь Сантьяго (Путь

Святого Иакова). Далее я нашла полный дневник путешествия и весь вечер захлеб читала историю, которая длилась чуть больше месяца. (<https://mundo.pro/ru/community/my-travels/spain/northern-spain/put-santiago-dnevnik-palomnichestva>)

Бывают в жизни ключевые моменты, вот вроде бы просто сессия, просто чей-то рассказ о своем путешествии, но эти моменты полностью переворачивают твою жизнь. Каждый штрих маркера, каждый изгиб линии приобретает особое значение, как и в жизни – если ты замечаешь веховые точки, твоя жизнь наполнится необыкновенными событиями. Я была знакома с произведениями Паоло Коэльо и уже слышала о Пути Сантьяго, к тому же знала девушку из общего круга общения, которая прошла путь в прошлом году. Прочтение дневника стало своеобразной семечкой, которую я себе посадила в голову. Молодая мама 3-летки, которая собирается пешком пройти путь в 280 км и уехать минимум на 2 недели из дома. Эта мысль была такой сладкой и такой далекой, даже невозможной, это было скорее как шутка при разговоре с супругом. Но глубоко в подсознании я понимала для себя, что мой ответ на запрос «Гармония» именно на этом пути.

Все мы уже знаем окно Овертона, то, что поначалу было абсолютно невыносимо, с помощью Нейрографики стало абсолютно возможным. Около двух месяцев мне потребовалось, и я ступила на свой путь Сантьяго, но обо всем по порядку.

Мне пришлось понять, что внутренняя гармония — это и об уверенности в своих мыслях и решениях, о том, что всё, что происходит, происходит в согласии с тобой и твоими ощущениями, а что немаловажно, иногда необходимо предпринять некоторые действия.

Все эти трансформации происходили как никогда вовремя – новые модули Нейрографики открывали новые возможности и нюансы, что я сразу применяла в разрезе своей темы. Со временем я начала замечать, что мои рисунки становятся более сложными и многогранными. Они отражали мою личную эволюцию, мои достижения и открытия. Я обнаружила, что Нейрографика — это не только путь к самопознанию, но и способ документирования своего развития как человека. Каждый рисунок — это отпечаток определенного момента моей жизни, каждая линия — след пережитых эмоций и мыслей.

Время шло, и как будто даже муж не против и поддерживает меня, и нет никого, кто бы осуждал мое поведение, а билеты так и не покупались, рюкзак не собирался, я как будто сама тянула время, чтобы кто-то решил за

меня, взял ответственность за последствия принятого решения. Что меня останавливало? Какие страхи я питала и не позволяла себе спокойно принять решение?

Все это копилось и копилось, и казалось, что от этой идеи уже не гармонией веет, а очередной тревожностью, благо в этот момент в модуле Эстетического коучинга был модуль с алгоритмом «Я-ОК». Один рисунок — и все встало на свои места, все страхи и преграды, все вышло в этом рисунке, и я поняла, что «Я – ОКЕЙ». Я окей хотеть развиваться, я окей поехать в путешествие и оставить ребенка с папой, «я окей» желать чего-то, что другим может быть непонятно и странно, «я окей» потратить деньги на себя, даже если это не является обязательной покупкой. Я отрисовала рисунок с утра, вечером с мужем мы покупали билеты.

7 июня 2023 я ступила на тропу Святого Иаков, в поиске той гармонии, которую так долго искала, в поиске себя и ответов на свои вопросы. Даже с учетом того, что рюкзак взвешивался по граммам и выкладывалось все лишнее, каждый 100 лишних грамм к концу дня как пару килограмм, я взяла с собой листики А6, 5 карандашей и линер. Я понимала, Нейрографика меня туда привела и поможет пройти этот путь.

Наверное, почти невозможно описать то, какие трансформации я прошла на пути, 280 км пешком изо дня в день вдоль океана одна. Я, мой запрос и рюкзак за плечами. Каждый вечер на протяжении двух недель я рисовала свои мини-рисунки, пыталась понять свои эмоции, ощущения, переживания.

Круговорот событий закрутил меня на пути, человек, который тяжело идет на контакт с новыми людьми, через неделю на пути я для девочек из разных стран на английском проводила Нейрографику групповую после дня пути. Сказать, что девочки были поражены результатами – ничего не сказать. Сказать, что я была поражена своей смелостью – ничего не сказать.



А что же гармония? Гармония на пути всегда рядом с тобой, каждый день, когда ты выбираешь себя, когда не прогибаешься под мнением других и обстоятельств. Когда чувствуешь свое внутреннее я и слышишь этот голос громче, чем все остальные. На пути, когда в твоём распоряжении целых 2

недели на то, чтобы быть в контакте с собой, не обремененным бытовыми и какими-то еще обязательствами, я сделала пару открытий.

Первое открытие, почему на самом деле происходят такие изменения на пути, находясь в детском состоянии, не думая ни о чем, кроме того, как быть в моменте, в здесь и сейчас, проживая сценарии по-новому, имея возможность переписать его, изменить свое поведение в моменте.

Вторым и немаловажным открытием стало то, к чему меня привело ежедневное рисование Нейрографики во время своего путешествия и ежедневная рефлексия. Я начала замечать, как в процессе рисования мое дыхание становилось ровнее, а мысли — яснее. Вечером после долгого дня, я находила ответы на вопросы, которые долго не давали мне покоя. Уже проанализировав, я поняла, что изо дня в день рисую свое СОСТОЯНИЕ или то, от которого хочу избавиться, или то, которое бы мне помогло на следующий день, открытие было невероятным. Нейрографика стала для меня не только способом самовыражения, но и мощным инструментом саморегуляции. Я обнаружила, что через рисование могу влиять на свое эмоциональное состояние, достигать состояния внутреннего баланса и гармонии. Работая над каждым новым рисунком, я старалась не только создать красивое изображение, но и прийти в нужное мне состояние. Я поняла почему я прошла все эти километры в легкости, гармонии, без единой мозоли и каких-то дополнительных проблем.



Состояние, такое понятное, но в то же время скрывающее в себе огромное количество нюансов, как сделать так, чтобы состояние работало на нас, а не наоборот, я погрузилась в глубокое исследование, оно привело меня к интересным результатам. Кроме того, что мне удалось разложить по квадрантам Метамодекна составляющие состояния, у меня родился алгоритм на базе принципиального алгоритма «Нейрокомпозиция». Алгоритм помогает выйти в желаемое состояние, необходимое для достижения определённых целей. Фокус-группа из 30 человек подтвердила действенность алгоритма, но об этом подробнее уже в научной статье.

На данный момент после некоторых алгоритмов я до сих пор испытываю теплые чувства к Эстетическому коучингу и успешно применяю в своей практике, мне удалось донести ценность работы над мышлением и своим состоянием в корпорациях и работать с командами людей над разными

задачами будь то повышение продаж или работа над внутренним ресурсом.

Также удастся внедрять практику Нейрографики в своих психологических сессиях, что приносит невероятный результат, мне приходилось слышать отзывы, что за одну сессию мы копнули глубже, чем за полгода работы с другим специалистом.



Смыслы и открытия

Самым значительным за время путешествия в мир Нейрографики стало осознание трансформации, которую я пережила. Нейрографика помогла мне стать более цельной, сильной, уверенной в себе. Я научилась видеть возможности для роста в каждом вызове, и каждый рисунок стал отражением этого пути.

Каждая линия, которую я проводила за эти 9 месяцев, несет в себе историю — она может быть наполнена надеждой, сомнением, радостью или печалью. Я училась не торопиться и не стремиться к совершенству, а находить красоту в несовершенстве, ценить каждый штрих как важный этап на пути к самоосознанию. Это помогло мне осознать, что каждый рисунок — это не просто картинка, а отражение моего пути, моих переживаний и моих смыслов.

Нейрографика дала мне возможность открыть для себя новые горизонты самовыражения. Я научилась использовать цвета и формы для передачи своего внутреннего состояния, для создания визуального языка, который может говорить громче слов.

Так, Нейрографика стала для меня не только методом сопровождения проектов, но и способом жизни, философией, которая учит быть внимательной к себе и окружающему миру, находить радость в каждом моменте и видеть уникальные смыслы в обыденном.

Каждый раз, когда я беру в руки маркер, я знаю, что предстоит путешествие в неизведанные уголки моего сознания. Нет конечной точки, нет предела для самопознания. Каждая новая нейролиния — это возможность узнать себя лучше, каждый новый узор — это шанс открыть новые аспекты

Куликова Анастасия. Мое путешествие в мир Нейрографики.
своей личности.

В этом методе нет места для сомнений или страха, только для открытий и роста. Нейрографика стала для меня способом познать себя и мир, способом найти умиротворение и радость в каждом дне. И хотя путь может быть извилистым и полным неожиданностей, я знаю, что каждый шаг ведет меня к новым горизонтам самопознания и самовыражения.

Мое путешествие в мир Нейрографики продолжается. Каждый день я открываю что-то новое не только в этом методе, но и в себе. Я благодарна Нейрографике за то, что она позволила мне взглянуть на мир под другим углом и научила меня ценить каждый момент моего творческого пути.



[Ссылка на дипломную работу Куликовой Анастасии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Гармония.



Тема: Сила внутри.

