



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Лапцевич Наталья

Супервизор:

Батуева Алена

Тема:

Следуй за белым кроликом

Оглавление

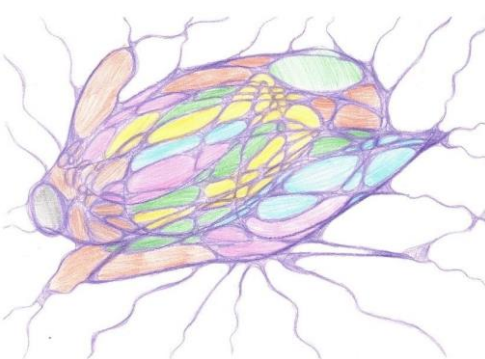
Лапцевич Наталья	2
Следуй за белым кроликом	2
Следуй за белым кроликом	2
Работы.....	20

Следуй за белым кроликом

Свои труды и успехи я посвящаю семье и роду. А именно, моим маме Лапцевич Любове Петровне (в девичестве Грачёвой) и папе Лапцевичу Анатолию Евгеньевичу, которых уже нет с нами в этом проявленном мире, но которые продолжают жить в нас, их детях. А также двум нашим славным родам: Лапцевич (род по папиной линии) и Грачёвы (род по маминой линии).

В контексте своего повествования использую метафору «следуй за белым кроликом», которая стала популярной благодаря сказке Льюиса Кэрролла «Алиса в Стране Чудес». В сказке девочка Алиса увидела необычного кролика в жилетке и с часами, побегав за ним, попала в «Страну Чудес». Так и я 20 февраля 2023 г. впервые решила найти информацию в интернете, что означает слово «НейроГрафика», и попала в волшебный мир Нейро, в эпоху Метамодерн. А именно, узнала о том, что НейроГрафика – это научно обоснованный метод, который позволяет конструировать свою жизнь, управлять ею, организовывать обстоятельства экологично, чтобы никому не навредить. Автором метода НейроГрафика является Павел Пискарев, профессор, доктор психологических наук, основатель Института психологии творчества Павла Пискарева, автор интегративной теории гуманитарного знания «Метамодерн», автор методов «Пирамида мышления», «Мультиролевая личность», автор концептов «Эстетический интеллект», «Драйв-культура», «Архетип Мастера Бо» и т.д. В этот же вечер я нарисовала свою первую работу по алгоритму снятия ограничений (АСО) под видео Павла Михайловича, выложенное в свободном доступе на YouTube.

В тот вечер у меня не было под рукой маркеров. Хорошо, что дома оказался новый набор карандашей, купленный «на всякий случай». А рисовала я в последний раз в школе более 20 лет тому назад. Конечно, моя первая работа не прошла бы супервизию, и не все пункты базового алгоритма в ней просматриваются, но тем не менее, для меня она прекрасна.



К 22 февраля 2023 г. я успела ознакомиться с информацией на сайте Института психологии творчества Павла Пискарева <https://metamodern.ru/> и понять для себя, что это именно то место, которое я искала многие годы.

И на данном этапе повествования я хочу перейти ко второму, более глубокому смыслу метафоры «следуй за белым кроликом». Льюис Кэрролл в детском возрасте часто гостил у бабушки и дедушки, проживавших неподалеку от города Беверли, графство Йоркшир в Англии. В городе стоит церковь, посвященная Пресвятой Деве Марии (St Mary's Church, Beverly), построенная в 1120 г. На фасаде церкви размещена фигурка кролика с сумкой наперевес. Местные жители называют фигурку «кролик-пилигрим» или «кролик-посланник». Известно, что фигурка была размещена на фасаде в 1330 г. и по одной из версий символизирует паломника. Сумка, перекинутая через плечо кролика, называется script, что означает «сценарий» или «рукопись». А в Средние века так называли походную суму пилигрима, в которой он хранил деньги, еду и предметы первой необходимости. Сам же образ пилигрима у меня ассоциируется с ролью «бродячий монах» (философия) – 8-й ролью по таблице гениальности в модели «Мультиролевая личность» Павла Пискарёва и внутренним чувством-резонатором, которое находится у меня в грудной клетке немного выше уровня солнечного сплетения и отвечает импульсом, когда нахожу что-то очень важное для меня, истинное, свое, соответствующее моему пути, моей мечте, той картине жизни, которую я себе рисую на внутреннем экране.

Что я искала многие годы? И что, наконец-то, нашла в Институте психологии творчества Павла Пискарёва?

Многие из нас мечтают о счастливой жизни. Мечтают найти свое предназначение, призвание, любимое дело, которое будет приносить удовлетворение, делать жизнь наполненной, высокого качества и приносить должный финансовый достаток. У одних мечта так и остается мечтой, а другие берут на себя ответственность и организуют свою жизнь таким образом, чтобы мечта переросла в цель, а цель в результат.

Было время, когда я только мечтала и ждала, надеясь на чудо, что счастье придет само. Потом начала работать над своим мышлением, занялась своим саморазвитием. Много читала восточных философий, религий и западные учения о том, как добиться успеха в жизни, изучала истории об аристократах и их образе жизни, их мышлении, изучала, как устроен наш мир, как устроены мы, наш мозг, делала различные практики, работала над своими привычками, повышала свои знания и получала практический опыт в различных областях жизни. Всё это для того, чтобы построить, организовать, создать свою счастливую жизнь самостоятельно, проявить свою волю, быть Творцом своей жизни. В теории, конечно, всё видится гораздо проще, чем воплощать на практике, но тем не менее год за годом я иду к своей цели – прожить долгую, счастливую, здоровую, элегантную жизнь.

Одной из самых важных целей для меня является смена профессии. По основному образованию я экономист. Работаю в данное время в ИТ-компании. Занимаемся внедрением и обслуживанием программно-технического комплекса «Инновационная школа» в школах города Ростова-на-Дону и Ростовской области. В данной сфере деятельности работаю уже 10 лет. Но пришла я в нее не потому, что это было мое желание и выбор моей свободной воли, а потому что так сложились обстоятельства. За эти годы, изучая и практикуя многое для организации своего образа жизни и формирования лучшего будущего, я «примерила» на себя много разных профессий. А что, если я буду заниматься этим видом деятельности, например, стану преподавателем этикета или фитнес-тренером? Как я себя буду ощущать? Буду ли я счастлива, если мне придется это делать на протяжении многих лет жизни? И в итоге я понимала, что ни одной из рассматриваемых деятельностей заниматься профессионально не хочу. При этом каждый день я просыпаюсь и засыпаю с мыслью о том, а как я могу сделать свою жизнь еще лучше, как я себя могу сделать еще лучше? Так летом 2020 г. я узнала о том, что на самом деле представляет из себя коучинг и профессия коуча. А вопросы, которые я себе постоянно задаю, это коучинговые вопросы. Стала изучать данное направление деятельности. И поняла, что это мне подходит. Коуч помогает другим людям выстроить свое лучшее будущее и при этом, благодаря самокоучингу, и свое будущее может формировать в соответствии со своей волей, со своим желанием, принимая ответственность за свое настоящее и будущее. При этом коучинг может охватывать все сферы жизни, а не только какую-то одну.

Когда изучала впервые информацию о НейроГрафике, Эстетическом коучинге и других направлениях Института психологии творчества Павла Пискарёва, во мне сразу сработало мое чувство-резонатор в грудной клетке, тот самый «белый кролик», за которым надо следовать, потому что для меня это истинное, это мое. Я сразу поняла, что мне нужно идти на обучение «Инструктор НейроГрафики и Эстетический коуч», но возможности оплатить обучение не было, и я не видела, как могу решить данный вопрос. Поэтому 24 февраля 2023 г. приобрела только курс «Пользователь + Специалист» и начала рисовать. Начала рисовать тему «Я инструктор НейроГрафики 2023 г.». И уже в начале апреля увидела возможность, как оплатить обучение. Я, не раздумывая, присоединилась к текущему курсу и постепенно шаг за шагом прохожу личную трансформацию и осваиваю новую профессию Инструктор Нейрографики и Эстетический коуч – профессию своей мечты.

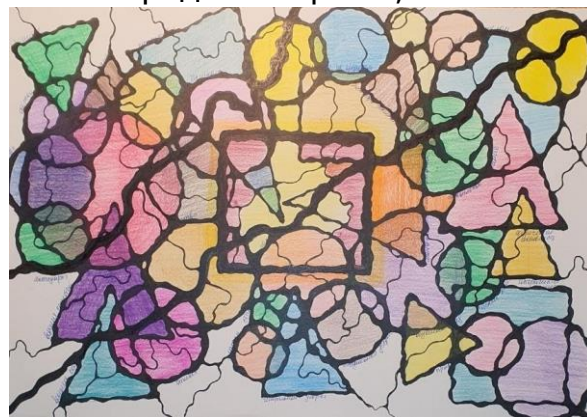
А сейчас я хочу поделиться с вами теми изменениями и событиями, которые произошли со мной за эти 9 месяцев изучения и практики метода НейроГрафика.

Во-первых, весь март я рисовала алгоритм АСО на тему «Я инструктор НейроГрафики 2023 г.» – и уже в начале апреля я смогла присоединиться к курсу обучения.



Во-вторых, я хотела в период обучения заботиться о качестве своего образования и комфортной практике с клиентами для наработки опыта, а не держать фокус внимания на зарабатывании денег. И при условии моей сложной финансовой ситуации мне это удалось. С основного места работы приходили поступления как раз в том размере, который мне был необходим на текущий момент. А я смогла работать с клиентами за донейшн.

В-третьих, я смогла летом отправиться в несколько путешествий. И это было настоящим чудом для меня, особенно в условиях дефицитного бюджета. Размышляя о том, как меня линия Пискарёва завела туда, где я не ожидала себя увидеть и провела по дорогам всей Российской Федерации от восточных границ до западных и даже с выездом немного за пределы страны, а именно в Беларусь, город Минск, я люблю рассматривать свою работу по алгоритму Многозадачность. В этой работе я обозначила задачу «Путешествия» большим треугольником. И уже через месяц отправилась в самое неожиданное для себя путешествие в жизни: из Уссурийска в Москву на машине вдвоем с подругой.



За неделю до поездки я рисовала кейс на тему этого путешествия. И оно, помимо того, что состоялось, еще и прошло наилучшим образом, как я себе и рисовала.

- нас сопровождала прекрасная погода все дни;
- путешествие прошло для нас безопасно и без проблем с машиной;
- я увиделись вживую со своим дядей по маминей линии – Леонидом Александровичем Грачёвым (заслуженный детский хирург РФ, депутат, футболист, почётный житель Петропавловска-Камчатского, сыном дальневосточного писателя Александра



Лапцевич Наталья. Следуй за белым кроликом.

Матвеевича Грачёва);

- посмотрела всю Россию своими глазами;
- увидела озеро Байкал и ощутила ледяную воду своими руками;
- нам сделали в самолёте апгрейд мест с эконома на уровень повышенной комфортности бесплатно;
- застали самый пик цветения багульника и это красивейшее зрелище.



Помимо этого путешествия, я побывала в Калужской области в деревне Красотынка на праздновании «Купало на Красотынке» 22 июня и «Перуна» 22 июля в составе фольклорного коллектива «Душегрея» и славянской общины «Дикое поле».

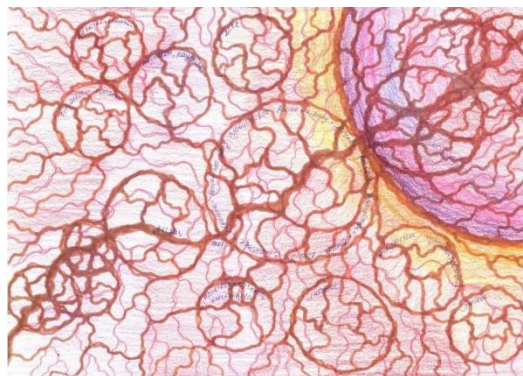


Побывала в числе помощников организаторов празднования «Купала-на-Дону 2023 г.» и провела мастер-класс «Цветок папоротника» на базе алгоритма НейроЛотос.



Повидалась с братом и сестрой в городе Минске. Посетила город Чехов. И, конечно, насладилась прогулками по столице нашей родины г. Москва.

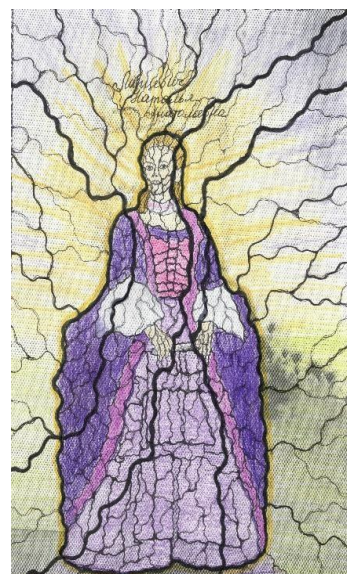
А вернулась в Ростов-на-Дону в аккурат 08.08.2023 г., хотя и планировала вернуться на несколько дней раньше. И только позже увидела, что в теме картины, которую рисовала перед последней поездкой я указала «Путешествие 19.07.2023 г. – 08.08.2023 г.».



Помимо путешествий, этим летом посещала группу мастермайнд, которая длилась 8 недель. На завершающей встрече провела мастер-класс на тему «Я успешный профессионал». И каждая участница вырастила НейроДрево своего профессионализма.

Получила отзывы от участниц. У некоторых после мастер-класса произошли позитивные изменения в их деятельности.

А еще этим летом, наконец-то, решилась вернуть свою девичью фамилию. Расторгнув брак в августе 2006 г., у меня не было возможности заниматься сменой документов, и я оставила фамилию бывшего супруга. В последние годы, особенно после смерти отца, пришло понимание, что необходимо вернуть фамилию своего рода. Останавливали сложности с заменой всех документов. И вот этим летом я это сделала – вернула себе фамилию отца – Лапцевич. И, конечно, этот процесс сопровождала рисованием НейроГрафики.



Несмотря на то, что, обучаясь на курсе Инструктор НейроГрафики, могла не сдавать сертификационные работы на курсе Специалист, который приобрела 24 февраля 2023 г., все же решила не упрощать себе задачу и выполнить сертификационные задания. Я успешно сдала работы личного кейса и кейсов клиентов и 04 сентября 2023 г. получила сертификат Специалиста НейроГрафики.

И, кстати, мои клиенты, с кем рисовала кейсы, тоже получили прекрасные результаты от работы с методом НейроГрафика. А именно: научились вести социальные сети, сменили профессию, выбрались из сложной жизненной ситуации, масштабировали бизнес, получили

предложение выйти замуж, затеяли генеральную уборку в квартире, на которую давно не могли решиться, стали уверенней в себе. Такие результаты вдохновляют, и я полюбила получать прекрасные новости от тех, для кого стала проводником к изменениям.

Приносить пользу другим людям и получать благодарность в ответ – это великое счастье.

Изучив все принципиальные алгоритмы НейроГрафики и коуч-модели, опробовав их на себе и с клиентами, убедившись, что НейроГрафика, действительно работает, взялась за эксперимент: «Улучшить свой множественный интеллект с помощью метода НейроГрафика».

Современный человек стремится быть человеком счастливым, прожить жизнь эффективно, постоянно повышая уровень качества жизни. Многие философы, социологи, психологи заняты вопросами изучения феномена счастья, успешности, эффективности, способами анализа и разработкой методов повышения качества жизни человека.

В своей работе основываюсь на интегративной теории гуманитарного знания «Метамодерн», автором которой является Павел Михайлович Пискарёв, методике анализа сфер жизни Пола Майера «Колесо баланса жизни», модели «Мультиролевая личность», автор П.М. Пискарёв, теории «Множественного интеллекта» автора Говарда Гарднера, которая впоследствии была расширена, и методе «НейроГрафика», автор П.М. Пискарёв.

Эпоха Метамодерна, в которой мы сейчас живем, это эпоха «человека счастливого», homo beatus. Эпоха, которая интегрирует в себе предыдущие эпохи: премодерн, модерн, постмодерн. «Человек матамодерна» прошел предыдущие этапы и научился выстраивать свой собственный мир. А счастье понимается им, как чувство, которое можно уловить в настоящем в процессе активного действия. «Именно активное действие позволяет человеку чувствовать себя живым и счастливым. Счастье в настоящем – это счастье творчества, счастье активного творения, также это сам путь, «восхождение к вершине». (Цитата из статьи «Метамодерн – время Севера» автор П.М. Пискарёв) Человек метамодерна получает так называемую «позитивную свободу» — это возможность и наличие ресурсов для реализации своего потенциала. «Позитивная свобода» предполагает свободу как от внешних ограничений, так и от внутренних барьеров. «Позитивная свобода» опирается на «концепцию осуществления», которая строится на чувстве внутренней свободы человека и созидательном, целесообразном, разумном действии в соответствии со своим «Я», а также предусматривает

осуществление контроля над своей жизнью. Человек свободен лишь до той степени, до какой эффективно самоопределяется и строит свою жизнь. Позитивная свобода предполагает позицию взрослого (транзактный анализ Э.Берна, концепция «Родителя-Ребенка-Взрослого»), способного принимать решения и нести ответственность, свободного от внутренних ограничений таких как: непонимание себя, страха, невежественности, неспособности управлять собой, отсутствия самоконтроля, моральных ориентиров и т.д. Отсутствие внутренних ограничений – залог осуществления «позитивной свободы» человека метамодерна. Человеку метамодерна свойственно конструирование своей будущей истории. Таким образом, человек метамодерна – это человек, который построил свой космос, мир, порядок и одновременно свободен от этого мира как ограничивающего фактора – внутреннего и внешнего: свободен «позитивной свободой» развития своего внутреннего потенциала. Человек метамодерна прошел путь превращения и трансформации, пережив все предыдущие эпохи (премодерн, модерн и постмодерн) и обрел покой, мудрость, гармонию и счастье. «Счастье достижимо» – вот девиз и руководство к действию человека метамодерна.

Чтобы выстроить свою жизнь в соответствии с собственным «Я», необходимо ее проанализировать, определить, что в жизни устраивает, а что надо улучшить или трансформировать. Для анализа удобно использовать методику анализа сфер жизни Пола Майера «Колесо баланса жизни». Главное преимущество техники – простота и наглядность. Чтобы разобраться в своей жизни, достаточно нарисовать на бумаге круг и разделить его на 8 частей. Каждая из них будет отвечать за определенные сферы жизни:

- здоровье, спорт, питание;
- семья, дети, любовь;
- карьера, бизнес;
- друзья, родственники;
- хобби, развлечения;
- деньги, достаток;
- отдых, свободное время, путешествия;
- саморазвитие, личностный рост.

Каждый сектор необходимо разделить на 10 равных частей. Центр обозначить цифрой 0, а края цифрой 10. Оценить каждую сферу по шкале от 0 до 10, где 0 – все плохо, сфера не развита; а 10 – все замечательно, сфера развита максимально. После этого необходимо заштриховать каждый сегмент до той цифры, которую определили. Колесо наглядно показывает насколько организована и сбалансирована наша жизнь и насколько мы довольны ее качеством. Цифры 8-10 показывают, что в данной области у нас все хорошо.

Сферы, в которых у нас меньше 8, требуют к себе первостепенного внимания.

Посмотрев наглядно на свою жизнь через технику «Колесо баланса жизни», мы можем подключить коучинговые вопросы из Рамки результата: «Что я хочу в данной сфере жизни, чтобы она стала на 10?»; «Что мне необходимо делать, чтобы организовать данную сферу жизни на 10?»; «Какие у меня есть ресурсы, чтобы организовать данную сферу на 10?».

Предлагаю поработать с техникой «Колесо баланса жизни» с помощью метода «НейроГрафика».

Описание алгоритма работы.

Контекстуальный алгоритм «Колесо баланса жизни» основанный на принципах гармонии. Работа выполняется в соответствии с Базовым алгоритмом НейроГрафики (алгоритмом Пискарёва):

1. Тема 1.0. Определяем тему работы, например, «Моя жизнь». Актуализируем тему с помощью упражнения 20 слов за 2 мин.

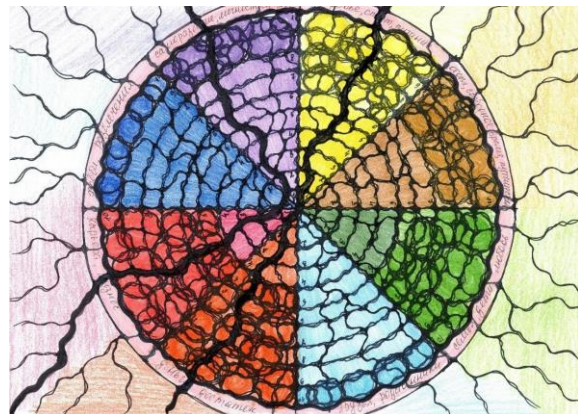
2. НейроКомпозиция. Рисуем круг, который включает в себя 10 кругов. Разбиваем круг на 8 секторов. Подписываем каждый сектор в соответствии со сферой жизни: 1) здоровье, спорт, питание; 2) семья, дети, любовь; 3) карьера, бизнес; 4) Друзья, родственники; 5) хобби, развлечения; 6) деньги, достаток; 7) Отдых, свободное время, путешествия; 8) саморазвитие, личностный рост. Центр круга – отмечаем цифрой 0. Внешний контур круга отмечаем цифрой 10. Определяем насколько развита и организована у нас та или иная сфера. Можно сразу окрашивать сферы в тот или иной цвет до определенного уровня. Анализируем получившуюся картину жизни. Далее размышляем над каждой сферой, что в ней должно быть, чтобы эта сфера стала реализована? Задаем себе вопросы из Рамки результата. Вносим фигуры круги, квадраты, треугольники, в соответствии со смыслами. Приводим каждую сферу к 10, заполняем цветом сферы. В итоге получаем сбалансированное Колесо баланса жизни.

3. Сопряжение. 3.1 Округление. 3.2 Нейрографирование. Округляем получившиеся пересечения. Нейрографируем уровни, фигуры.

4. Интеграция. 4.1 Фигуры и Фон. 4.2 Архетипирование. Выводим линии через фигуры в фон. Из фона добавляем линии в фигуры. Соединяем фигуры между собой, чтобы они интегрировались. Округляем получившиеся пересечения. Вносим цвет, окрашивая одним цветом 2 и более участка. Например, продолжая выбранный для сектора цвет.

5. Линии поля. Проводим линии поля по уже существующим линиям более толстым маркером. Интернируем с другими линиями.

6. Фиксация. Фигурой фиксации может быть как отдельная сфера, которую необходимо подтянуть в первую очередь, так и все Колесо баланса жизни.



7. Стилизация. Дорабатываем картину до состояния законченного вида.

8. Тема 2.0 Как трансформировалась формулировка темы 1.0 или поменялся смысл темы? Выполняем упражнение 20 слов за 2 минуты.

Анализируя «Колесо баланса жизни», можно заметить, что организация и реализация целей в каждой сфере требуют от нас определенных навыков, качеств, ролей. Для дальнейшей работы нам понадобится модель «Мультиролевая личность» П.М. Пискарев, которая позволяет увидеть больше ресурсов для достижения целей, реализации своего потенциала, раскрытия своего могущества. Модель «Мультиролевая личность» — это запрос современного человека (человека Метамодерна) на многозадачность. Это ответ на запрос «как жить максимально сильно» и «как реализовать свой уникальный потенциал». Счастье человека реализуется тогда, когда он живет на полную силу.

Концепт «как себя организовать» как запрос на «могущество», чтобы с помощью интеллекта организовать свою жизнь таким образом, чтобы получилось качественно больше, чем обычно. Также это является обязательным показателем в области личного проектирования и в области личных достижений.

Модель «Мультиролевая личность» включает в себя 8 классических функциональных архетипических роли: 1) Артист (игра); 2) Семьянин (отношения); 3) Бизнесмен (лидерство); 4) Директор (управление); 5) Ученый/Маг (исследование); 6) Профессионал (специальность); 7) Целитель (здоровье); 8) «Бродячий монах» (философия).

Получается, чтобы нам эффективно использовать те или иные роли в той или иной сфере жизни нам требуется иметь развитый интеллект.

На данном этапе предлагаю перейти к рассмотрению теории «Множественного интеллекта» Говарда Гарднера.

Говард Гарднер – американский психолог, автор теории множественного интеллекта, согласно которой человек обладает не единственным интеллектом, а рядом относительно независимых способностей. По мнению автора, критериям интеллекта отвечают: 1) лингвистический интеллект; 2) музыкальный интеллект; 3) логико-математический интеллект, 4) пространственный интеллект; 5) телесно-кинестический интеллект; 6) внутриличностный интеллект; 7) межличностный интеллект.

Интеллект – это способности решать проблемы или создавать продукт, который обладает ценностью в определенной или нескольких культурах.

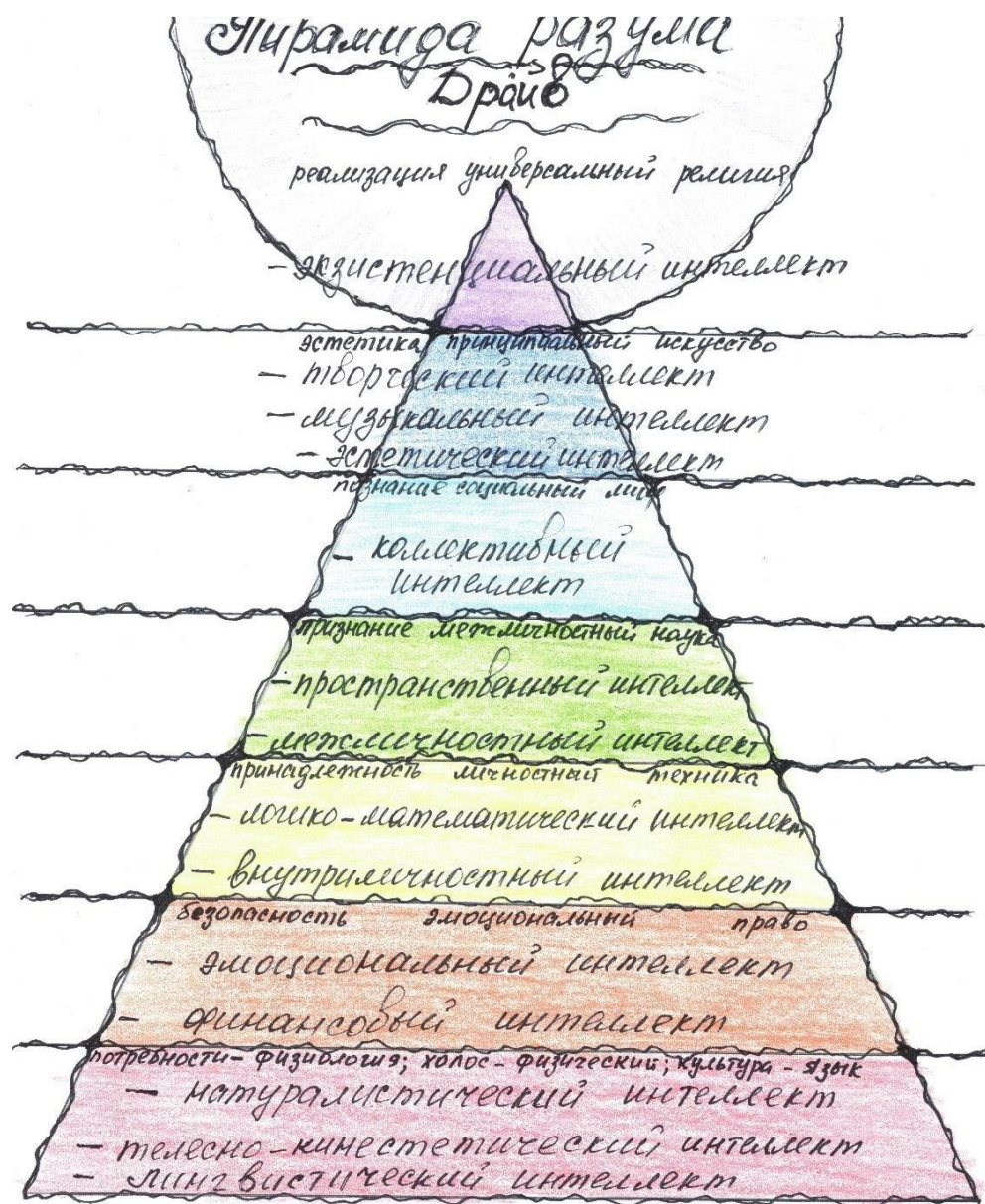
Понятие множественного интеллекта не является доказанным научным фактом, это идея, которая в последнее время получила право на серьезное изучение. И в настоящее время расширилась до 12 видов:

- Телесно-кинестетический;
- Натуралистический;
- Лингвистический;
- Эмоциональный;
- Внутриличностный;
- Межличностный;
- Логико-математический;
- Пространственный;
- Коллективный;
- Музыкальный;
- Творческий;
- Экзистенциальный.

Некоторые авторы также выделяют:

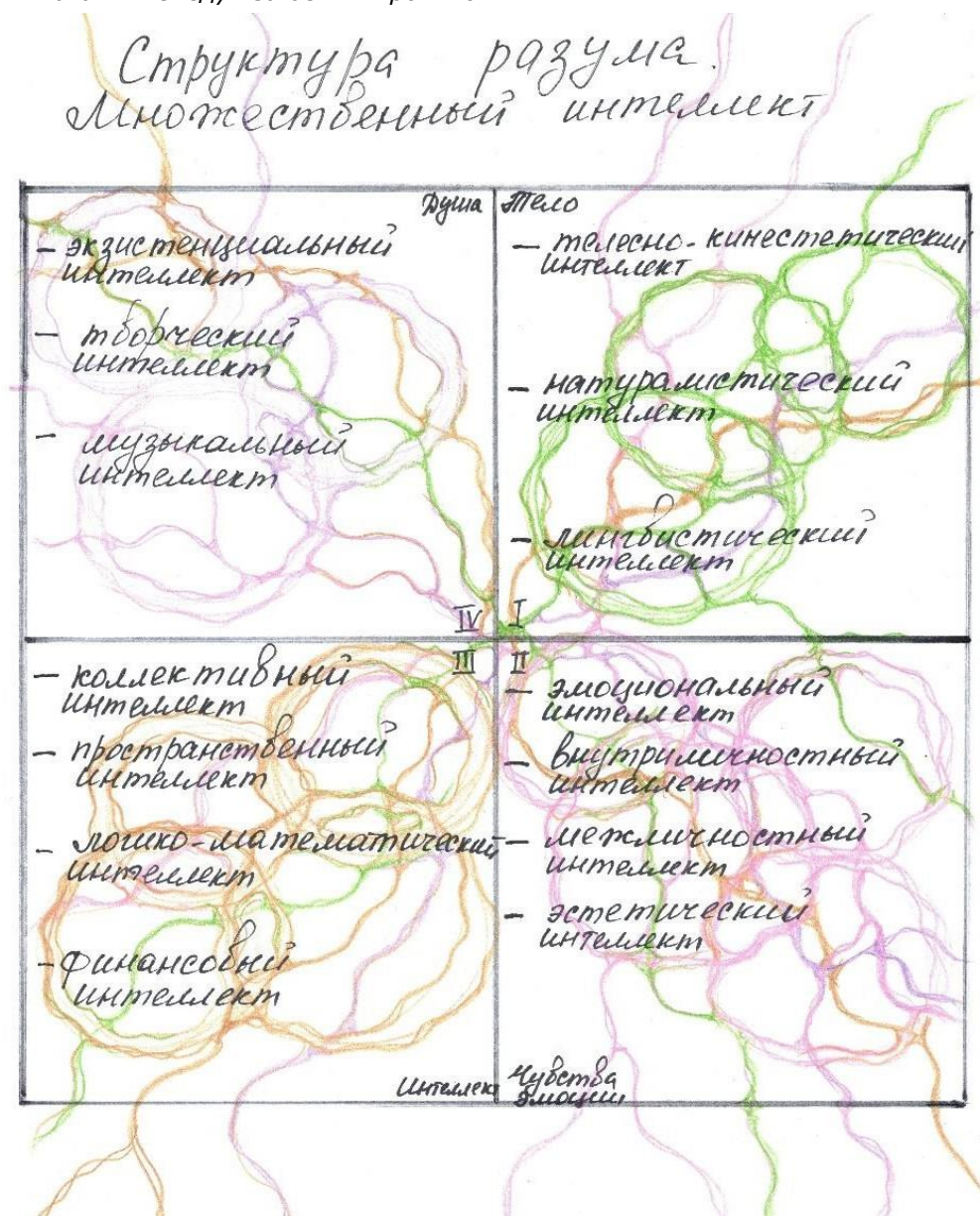
- Финансовый интеллект;
- Эстетический интеллект (П.М. Пискарев).

В своей работе буду использовать расширенную модель теории «Множественный интеллект». Для наглядности представлю информацию о множественном интеллекте в виде пирамиды разума и рамки парадигмального анализа.



Пирамида разума на основе пирамид потребностей, холоса и культуры

Мой эксперимент заключается в том, чтобы проработать в себе все виды интеллектов с помощью метода НейроГрафика, используя различные алгоритмы, такие как НейроМанда, НейроСинтез, НейроКонтакт. Эксперимент планирую проводить в 2024 г., работая с каждым видом интеллекта на протяжении 21 дня. На данном этапе прорабатывала 12 и 13 видов интеллекта сразу в одном рисунке. Мной было нарисовано 2 работы, выполненных на базе алгоритмов НейроКонтакт и НейроМанда. Хорошим результатом эксперимента вижу для себя улучшение способностей решать жизненные задачи из различных сфер жизни более эффективно и повышение уровня психической энергии для организации и баланса всех сфер жизни.



Рамка Структуры разума. Множественный интеллект

Ниже размещаю работы с описанием алгоритма действий и рефлексией по 4 точкам внимания, выполненных в самокоучинге.

Контекстуальный алгоритм «Структура разума. Множественный интеллект», основанный на принципах гармонии.

Описание работы:

1. Тема 1.0 Моя эффективность. За 2 минуты: 32 слова. Образ: я за рулем автомобиля. Эмоции: возбужденность, оживление. Тело: меняю положение тела в кресле, напряжение в грудной клетке. Смыслы: для улучшения качества жизни необходимо увеличить эффективность решения задач по организации сфер жизни. А значит, улучшить той или иной вид интеллекта. В данной работе задача повысить общий уровень интеллекта, в

частности, прорабатывая каждый вид.

2. НейроКомпозиция. Циркулем нарисовала 7-уровневую мандалу. Разделила мандалу на 12 равных частей. Каждую часть отметила цифрой от 1 до 12. Нарисовала циркулем 8-й круг, подписала каждый сектор в соответствии с видом интеллекта: 1-й квадрант: 1) телесно-кинестетический, 2) натуралистический, 3) лингвистический;



2-й квадрант: 4) эмоциональный, 5) внутриличностный, 6) межличностный; 3-й квадрант: 7) логико-математический, 8) пространственный, 9) коллективный; 4-й квадрант: 10) музыкальный, 11) творческий, 12) экзистенциальный. Каждый сектор – вид интеллекта – окрашиваю внешний контур в соответствии со смыслами, которые закладываю – красным цветом, если хочу активных действий в сферах, связанных с этим интеллектом и фиолетовым, если процессы в данной сфере более внутренние, интровертные. Затем в каждом секторе определяю задачи, которые необходимо решить с помощью того или иного вида интеллекта. Образ: подводный мир. Эмоции: достоинство. Тело: зеваю, сохнут во рту. Смыслы: наша жизнь многообразна и многомерна, и чтобы прожить ее максимально качественно и эффективно, необходимо организовать все свои сферы жизни эффективно. А значит, развивать свои интеллекты с помощью жизненного опыта, практик, в том числе и НейроГрафики.

3. Сопряжение. 3.1 Округление. 3.2 Нейрографирование. Выполняю оба пункта одновременно. Сначала нейрографирую оси мандалы, затем уровни и круги каждого сектора. Сразу скругляю получившиеся пересечения. Образ: большое количество людей – сообщество. Эмоции: достоинство, умиротворение. Тело: шум в ушах, сохнут губы. Смыслы: развить все виды интеллектов в себе – это как совершить квантовый скачок, жизнь выйдет на качественно другой уровень.

4. Интеграция.

4.1. Фигура и фон. Вывожу линии в фон. Образ: нейроны головного мозга и их связи. Эмоции: достоинство, восторг. Тело: чувство голода. Смыслы: развить интеллекты — это означает нарастить новые нейронные связи, крепкие и прочные. А это значит в прямом смысле изменить свой мозг.

4.2. Архетипирование. Уровни мандалы раскрашиваю в соответствии с

цветом уровня по секторам, учитывая, что некоторые сектора имеют внешний уровень красного цвета, другие – фиолетового. Образ: салют. Эмоции: достоинство, восторг, оптимизм. Тело: усталость от долгой работы, болит спина, шум в ушах. Смыслы: чтобы быть целостной эффективной личностью, надо чтобы были развиты все виды интеллектов. Сейчас на картине все виды интеллектов выглядят одинаково хорошо развитыми и составляют целостную и гармоничную фигуру.

5. Линии поля. Провожу 2 линии поля. Образ: поход горы. Эмоции: удовлетворение. Тело: неудобно сидеть в кресле, болит спина. Смыслы: работа над трансформацией интеллекта, также, как и поход в горы требует времени и готовности к активным действиям.

6. Фиксация. Обвожу внешний контур мандалы толстой линией. Образ: Земной шар. Эмоции: восторг, достоинство. Тело: заложило уши, пересохло во рту. Смыслы: мандала получилась яркая, энергетически наполненная. Впечатление целостности в множестве.

7. Стилизация. Интегрирую линии, еще скругляю пересечения. Образ: гало. Эмоции: достоинство, удовлетворение, восторг. Тело: болит позвоночник, зеваю, потягиваюсь. Смыслы: нравится моя работа. Она яркая, насыщенная. Нравятся смыслы, заложенные в картину. Я довольна собой.

8. Тема 2.0 Я высокоэффективный человек.

За 2 минуты: 23 слова. Образ: себя, идущей по важным делам и достигающей успеха. Эмоции: достоинство. Тело: чувство голода, кружится голова, боль в спине. Смыслы: алгоритм получился емкий, даже головокружение появилось. Требуется время, чтобы мозг адаптировался к трансформации. Интересно будет наблюдать, как будут раскрываться эффекты от проработки алгоритма множественного интеллекта.

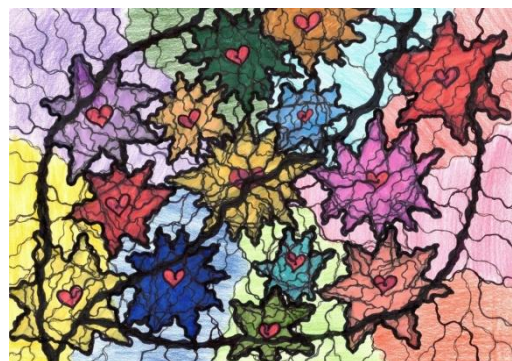
Контекстуальный алгоритм «Структура разума. Множественный интеллект», основанный на принципах коммуникации.

Описание работы:

1. Тема 1.0 Мой множественный интеллект. За 2 минуты: 33 слова. Образ: бог Шива. Эмоции: любопытство, интерес. Тело: тру глаза, задерживаю дыхание. Смыслы: для эффективного решения задач необходимо иметь развитым тот или иной вид интеллекта. Мы выполняем в жизни большое количество ролей. Каждую роль необходимо выполнять качественно. Перед нами стоит вопрос многозадачности. Да и мы сами, уже

не хотим заниматься чем-то одним. Нам интересны разноплановые занятия. Поэтому хочу исследовать, можно ли с помощью НейроГрафики улучшить свои интеллекты.

2. НейроКомпозиция. В данной работе буду устанавливать связь со своими интеллектами. За основу возьму расширенную теорию множественного интеллекта. В центре рисую фигуру себя. На листе рисую 13 фигур интеллектов: 1) лингвистический, 2) логико-математический, 3) пространственный, 4) музыкальный, 5) кинестетический, 6) внутриличностный, 7) межличностный, 8) эмоциональный, 9) натуралистический, 10) экзистенциальный, 11) творческий, 12) коллективная разведка, 13) финансовый. В центре каждой фигуры рисую сердечки. От сердца центральной фигуры с помощью нейролиний устанавливаю связь с каждым интеллектом. Фигуры рисую звездами. Образ: созвездие. Эмоции: доверие, оптимизм. Тело: бросило в жар, зеваю. Смыслы: все интеллекты вместе получаюсь я – тот человек, который на данный момент решает те или иные задачи из разных сфер жизни каким-то образом. И я желаю решать задачи более эффективно. Значит мне нужно улучшать каждый вид интеллекта.



3. Сопряжение. 3.1 Округление. 3.2 Нейрографирование. Оба пункта выполняю одновременно. Нейрографирую фигуры, начиная от центральной. Скругляю пересечения. Образ: я в Москве. Эмоции: любопытство, интерес. Тело: болит спина. Смыслы: сколько еще времени я готова потратить на организацию своей жизни? Есть много вещей, на которые не требуется миллионов рублей. На них требуется только мотивация и внутренняя энергия, например, чтобы заниматься фитнесом. Я же могу делать это даже дома, знаний достаточно, опыт тоже есть. Но не могу себя организовать на это.

4. Интеграция.

4.1. Фигура и фон. Добавляю в фон линии 2-х толщин – средние и тонкие. И линию, которая объединяет все фигуры в круг. Образ: космос. Эмоции: возбужденность. Тело: глубоко вздыхаю, болят пальцы рук. Смыслы: в мыслях крутится Москва. Как было бы хорошо задержаться в Москве и встретить там Новый год, а еще провести мастер-классы или даже обучение курсу Пользователь. Хочется выполнять реальные значимые действия, а не только размышлять о том, как было бы хорошо сделать.

Появилась энергия. Меня драйвит моя работа над множественным интеллектом.

4.2. Архетипирование. Выполняю карандашами и маркерами. Использую цвета чакральной системы: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Каждая чакра отвечает за определенную сферу жизни, так же, как и множественный интеллект. Подобрала вид интеллекта в соответствии с цветом определенной чакры. Образ: нейроны головного мозга светятся. Эмоции: достоинство, оживление, бодрость. Тело: кидало в жар, когда вносила красный и розовый цвета. На внесении желтого цвета была небольшая головная боль. Смыслы: во время рисования возникло ощущение большей ясности в голове, будто пелена спала.

5. Линии поля. Провожу 3 линии поля из 1. Образ: галактика Млечный путь, человеческий мозг. Эмоции: любопытство. Тело: сложно сидеть на одном месте, напряжение в спине. Смыслы: сияющие интеллекты в моем мозге. Мой мозг меняется, трансформируется с каждой работой.

6. Фиксация. Фигурой фиксации является вся работа. Прошла еще черным маркером по контурам звезд. Образ: букет цветов. Эмоции: достоинство, удовлетворение. Тело: делаю глубокий вдох, зеваю, ощущается усталость от долгой работы. Смыслы: планирую следующий год посвятить развитию множественного интеллекта с помощью метода НейроГрафика. 1 месяц – 1 вид интеллекта, рисовать кейс из 4-6 работ.

7. Стилизация. Картина готова, ничего добавлять не нужно.

8. Тема 2.0 «Я – человек счастливый».

(я успешный эффективный и счастливый человек, который организовал свою жизнь в соответствии со своей волей наилучшим образом и во благо себе и окружающим).

За 2 минуты: 30 слов. Образ: кипящая вода. Эмоции: достоинство, возбужденность. Тело: напряжен живот, зудит голова, нога. Смыслы: вернуть в практику чек-листы и распорядок дня. Проработать кейс на доходы и проявленность. С нового года – пройти свою программу – развитие множественного интеллекта с помощью НейроГрафики за 1 год.

В своих работах я брала тему «Множественный интеллект», но также можно брать любую тему для рисунка и тогда прорабатывать тему в контексте множественного интеллекта, задавая вопрос: «Как этот вид

Лапцевич Наталья. Следуй за белым кроликом.

интеллекта влияет на мою тему? Какие качества данного интеллекта мне необходимо взять, чтобы эффективно реализовать свою Тему?». В одном рисунке можно работать с каким-либо конкретным видом интеллекта, а можно со всеми видами интеллектов. Данную технику мне только предстоит опробовать, поэтому подробное описание выполнения работы и наглядный пример картины в данное эссе не вношу.

За время обучения убедилась на опыте, что НейроГрафика – прекрасный метод для личностной трансформации и моделирования реальности. Метод, который позволяет проявить свое творчество как в работе с принципиальными алгоритмами, так и в работе с серьезными жизненными темами. Это вдохновляет и мотивирует быть Творцом своей жизни, быть человеком счастливым – человеком Метамодерна. Нести в мир красоту, добро и помогать другим людям.

Благодарю Институт психологии творчества и автора метода НейроГрафика и теории Метамодерн Павла Михайловича Пискарева за глубокое, насыщенное обучение и прекрасную возможность реализовать свои мечты в реальность!



[Ссылка на дипломную работу Лапцевич Натальи в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я и профессия Инструктор НейроГрафики, Эстетический коуч.



Тема: Я дипломированный ИН и ЭК.

