



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Лаэв Ольга

Супервизор:

Жучкова Вера

Тема:

Мое обучение в Институте психологии творчества

Оглавление

Лаэв Ольга	2
Мое обучение в Институте психологии творчества	2
Предыстория. Как я узнала о Нейрографике.....	2
Начало пути и задачи.....	2
Итоги и планы.....	8
Работы.....	12

Предыстория. Как я узнала о Нейрографике

Для начала хочется вспомнить мой путь, который привел меня в Нейрографику.

В 49 лет я закрыла свой бизнес, который к тому моменту не приносил мне ни должного и желаемого дохода, ни удовлетворения. Мое единственное желание в последний год перед решением было оказаться на необитаемом острове, чтоб никто меня не дергал, и чтоб я никому ничего не была должна. Я спокойно пришла к решению и осуществила его. Меня не мучали сомнения о правильности выбранного решения. С 1.03.2019 года я не являлась ИП и могла посвятить время полностью себе. Но накопленное годами напряжение вышло через 2 хирургические операции в 2020 году. У меня было такое состояние, будто передо мной стена. Но нет, я не могу так. Доступ в интернет дает возможности узнать много чего. Произошло мое знакомство с Дизайном Человека. Я начала изучать себя. Кто я и как я могу правильно взаимодействовать с миром. Стать осознанной и взрослой. Я приняла информацию спокойно и стала углубляться в изучение материалов. Прошла чтение моего дизайна у аналитика. Но я стала понимать, что это лишь знания для меня и нет инструмента, который бы помог мне прийти к «заводской настройке» меня. Был момент, который заставил меня искать дальше: мое развитие происходит через голос – горловую чакру – через самовыражение. Я стала заниматься на курсе по йога-вокалу. Прошла 3 уровня. И совершенно случайно, общаясь с одноклассниками, увидела выложенный в чат рисунок. Я связалась с девушкой и узнала от нее про Нейрографику – это было в сентябре 2021 года. Далее курс Пользователь, Специалист. Я уверенно шла вперед. Осенью 2022 года мне понадобилось три месяца и прохождение нескольких курсов в ИПТ. Причем из всех четырех направлений: «Нейросказ» – экзистенциальный коучинг, «Пирамида развития» – аналитический коучинг, «Дневник здорового тела» – психосоматический коучинг, МРЛ. И спокойно и уверенно пришла к выводу, что готова к обучению на курсе Инструктор Нейрографики и Эстетический коуч.

Начало пути и задачи

Итак, я наконец поняла, что получила шикарный инструмент для познания себя, найти возможность привести свое состояние к получению понимания, что я имею право жить, я живая, могу выражать свои чувства, я могу изменить свое отношение к прошедшим событиям, я могу обрести опору для жизни в будущем.

Перед обучением стояли задачи: понимать, как изменить качество своей жизни. Увеличить мастерство и легкость умения справляться с тем, что приносит каждый день мне моя жизнь.

Программа обучения построена как единая линия, в ней все части вытекают одна из другой. Это важно, потому что навыки, которые осваиваются на курсе, в дальнейшем приводят к тому, что девизом становится фраза «Справляться легко». А обретая такое состояние, меняется всё: уровень здоровья, появляется больше сил; качество отношений; настроение; мировоззрение жизни. Происходит возможность находиться в большем контакте и посмотреть, как на самом деле. И поэтому меняются действия. Вследствие чего может измениться вся судьба. Я решила обучиться новой профессии. У меня есть желание обучаться дальше. Стать профессионалом в новой профессии. Я понимаю, как мне помогают занятия Нейрографикой, и есть желание знакомить других, тех, кто ищет и хочет обрести знания.

Начать говорить себе правду, как обстоят дела, очень трудно. Нужно понимать, что состояние может резко ухудшиться. Но теперь есть понимание, почему это происходит и что нужно сделать. Раньше, чтоб справляться с жизнью, приходилось обманывать себя и выдавать желаемое за действительное. Как следствие, происходит обман мира, так как он реагирует на мой сигнал, и то, что приходит из мира, это реакция на то, что приходит изнутри. Поэтому обучение для меня — стать настоящей и искренней, прежде всего с самой собой. Быть честной и быть синхронизированной с миром — быть в нужное время в нужном месте.

Имея опыт и прожитые годы, я имею сильные мотивации для изменения в жизни. Возникла необходимость разобраться со своими внутренними частями и привести их к гармоничности взаимодействия.

Одного лишь понимания недостаточно. Оно не приводит к результату. К результату приводят ежедневные действия – правильные. Развитие осознанности, то бишь внимания. А для наличия внимания необходимо огромное количество энергии, а ее как раз и не хватает. Поэтому внимание слетает и осознанность слетает. Обретение осознанности дает сигнал изнутри, и он должен быть четким. Он не должен быть задавлен основной системой, в которой мы все живем. Из всей гаммы чувств есть стремление испытывать по нашим меркам только положительные, а «отрицательные» не хочется испытывать. Поэтому хочется найти баланс, в котором можно позволить себе быть разным. И нужно, чтобы никакие части не были задавлены психикой. Я понимаю теперь, что «хорошеть» для всех

достигается не взрослением и пониманием как устроен мир, а за счет перекрывания кислорода определенным своим частям. И эти части, находящиеся под серьезным гнетом, приводят к важным явлениям: нарастающая депрессия и апатия (спрятанные части дают сигнал) и для подавления этих частей идет много энергии. Хотя можно использовать энергию этих чувств на благо и не тратить свою жизненную энергию на борьбу внутри. Можно сказать, необходима работа со своими Тенями. В июле – в середине курса было жуткое состояние. В пути Героя – это точка смерти. Я прекрасно ее прошла, не забросила занятия. Благодаря рисованию Мандал этот период прошел для меня не столь болезненно. Я укрепилась в своем желании идти дальше. Я получила веру в себя. Я увидела результаты своих занятий. Я понимаю, что для закрепления всех обретаемых навыков и состояний необходимо закрепиться и удержаться. Необходимо продолжать занятия. Проводить практику. Повторять материал, которого предоставлено очень много. И нужно время для того, чтоб в уме все уложилось и усвоилось, чтоб старое заменилось на новое и новые нейронные связи окрепли и утвердились. Нужно замечать происходящие изменения, пусть самые незначительные. Благодарить себя за все. И тогда внутренний аккумулятор будет наполняться. И тогда будут приходить все возможности и исполняться все желания. Истинные желания, мои желания.

Обретение эмоциональной устойчивости. Выпустить тени и поговорить с ними. Дать им право голоса.

Мы живем в социуме и ежедневно общаемся с определенным количеством людей. Мы взаимозависимы. Я понимаю, что завишу от качества людей, с которыми взаимодействую. Для решения своих задач и свершения дела жизни я завишу от других людей, и они зависят от меня. Очень важно встать на позицию бережности. И находясь в неустойчивой эмоциональной позиции, очень легко разбить свою психику от неудачного контакта с другими людьми.

Для того, чтобы найти дело жизни, начать звучать собой, чтоб состояться, раскрыться и реализоваться, нужно признать взаимозависимость, что в этом мире я буду зависеть от других людей. Исходя из богатой истории души и разнообразия родовых историй, из коллективного бессознательного всплывать начнет очень многое. И это необходимо признать и принять. Обрести свою службу безопасности. Понятно, что люди бывают разные и нужно быть внимательным и слушать внимательно, и вовремя выходить из токсичного контакта. Уметь сказать «нет». Слушать внутреннее состояние, использовать внутреннюю навигацию. Ценить и уважать свой страх и вовремя выходить из отношений. Нейрографика помогла развитию

рефлексии – слушать все четыре составляющие. Обретение внутренней силы, которая не позволит войти в мое поле неугодных мне людей.

Появилась возможность поискать себя через тело. Тело знает все и помнит все. Оно помнит, как нам было плохо, больно, тяжело. Оно знает, как нам было радостно и свободно. Оно хранит в себе каждую пережитую нами эмоцию, каждую мысль, которая когда-либо нас посещала. Поэтому надо просто научиться слушать свое тело, и тело расскажет все.

Путь. Честно говоря, я подложила себе соломку. И весь 2022 год провела в изучении алгоритмов инструкторского курса. Я получила Сертификаты на все алгоритмы курса и доступ к материалам института всех лет, что значительно расширило мои знания. Поэтому проходить курс в этом году было значительно легче.

Занятия Нейрографикой и работа с собой дали мне энергию для прохождения одновременно с Инструкторским курсом еще курсов:

- курс Нейросказка – весна – Специалист.
- курс Пирамида развития – Специалист.
- курс Фининсовая Перепрошивка – ведущий.
- курс Сила вашего голоса – телесно-голосовые практики.
- марафон состояний: мастерство жить.
- занятия в закрытом клубе Нейро с июля по октябрь.

Я понимаю, что дала себе колоссальную нагрузку и работала в разных направлениях, чтобы достичь легкости бытия. Это не легкость событий, а мастерство с ними справляться. Я хочу научиться плыть в том направлении, которое соответствует моему внутреннему состоянию. Нейрографика прекрасно развивает мою рефлексивность. Понимание глубин себя. Стать ближе к версии себя от создателя. Что раньше ранило, теперь вызывает улыбку. Я стала лучше видеть, разбирать и понимать смыслы и находить решения. Мир повернулся ко мне лицом. События происходят, и я их принимаю. Они имеют положительную окраску для меня. Я стала принимать события открытым сердцем. По кирпичику пристраивая свою психику, я тренируюсь понимать, как работает мир. На выходе я получу свободу, ту, которую дарует истина.

Хочется отметить мое признание о знакомстве и позволении взаимодействия с системой У Син. Свое отношение я хочу выразить в виде Сказки.

«Не будет человека на Земле, останутся Стихии. Они все, что нас

окружает. Мы состоим из элементов, частички стихий живут в нас. И все что нам нужно, для жизни – баланс стихий в нас. Путешествие и знакомство со стихиями: закрыв глаза я ощутила зов – разноголосье в голове. Можно было различить 5 звуков: гудение, журчание, звон, шуршание, свист. Это стихии звучат и зовут поделиться со мной знаниями. Ну что ж, окунемся в мир стихий. Они пригласили. Я иду. Я готова. Хлоп в ладоши. Я в пещере глубоко под землей. Я сливаюсь с мощью и мудростью земли. Я становлюсь землей. Что я возьму от земли? Или что она мне даст? Какие качества нужны мне сейчас и всегда: незыблемость, тотальность, присутствие, принятие всего сущего – как есть, свободное пропускание через себя, без задержки. Да. Впитала, поблагодарила, поклонилась. Хлоп в ладоши. Открываю глаза и вижу на стенах пещеры кристаллы, жилы разных металлов – как хочется притронуться и впитать в себя силу и могущество, структурность и четкость элемента. Притрагиваюсь рукой – нет ощущения холода или тепла, просто прикосновение, и вот поток чего-то уже устремляется в меня. Одобрительный перезвон. Пора. Убираю руку и чувствую на ладошке колокольчик. Подарок. До слез трогательно. Принял меня металл. Хлоп в ладоши. И вот я уже в потоке – вода подхватила меня и понесла бережно, заигрывая и притрагиваясь течением, то теплым, то прохладным. «Почувствуй меня», – говорит. «Не бойся. Я друг. Я с тобой, я в тебе». Вода, вода – источник жизни всего сущего. Что мы есть без воды? Нас нет. Плывая по течению чувствую, как вливается в меня гибкость и бесстрашие. Чувство наполненности и слияние с жизнью. Бережно вынес поток меня из пещеры в место впадения в океан, обдав брызгами и пеной, опустил на песок и безразлично и безмятежно понес свои воды в общую массу океанской воды. Хлоп в ладоши, и меня подхватили потоки воздуха, обсушили и потащили резвиться в небо. «Побегаем по облакам, – слышу я. – Кто быстрее? Давай разгонять этих лентяев». И полетели к находящимся в отдалении скоплению парусников. Стали потоками наполнять паруса и началась гонка. Какой кораблик быстрее и маневреннее. Легко и безмятежно пролетало время за игрой. Взгляд приковался к Солнцу. Оно смотрело на меня, как на дитя неразумное. Хлоп в ладоши, и я пред ликом солнечным. Оно не обжигает – оно наблюдает.

Понимаешь его возможности – питать и разрушать. Яркость, сила, могущество, пропиталась солнечным светом. Ощутила себя в безвременье. Я бусинка на божественной нити. Украшение и частичка этого мира. Я пришла сюда сверкать и радовать, удивляться и смеяться, плыть и олицетворять. Все во мне есть. Опять шепот в голове, но я уже различаю кто и что мне говорит: воздух шепчет: «Знать, иметь точку отсчета, идею. Иди». Огонь шепчет: «Желай. Где угодно и когда угодно, я везде с тобой». Вода шепчет: «Дерзай и воплощай, будь в русле, отпускай желания в мир, твое желание

всепроницающее». Земля шепчет: «Идея должна созреть, чтоб осуществиться, молчи до поры». Металл шепчет: «Все можно построить». Осознание и воплощение: стихии со мной, во мне. Звон подаренного колокольчика напоминает о встреченных союзниках. Да именно союзники. Я наполнена. Я сбалансирована. Кусочки интегрированы. Одно единое. Я есть целый мир. Мир во мне».

Курс Нейросказка колоссально прокачивает воображение. Предложу вниманию Сказку, которая говорит о моем пути за эти два года.

«Всю ночь девочке Ясе снится сон: большой город, где на входе написано: «Твое благополучие». Она подумала: вот бы очутиться там. И вдруг голос: «Ты, готова? Ты, готова?» Яся: «Да». Голос: «Тебя ждут, очень ждут». Яся: «Кто?» Голос: «Иди, иди и ничего не бойся, тебе помогут». Девочка ощутила себя в пустоте небытия. Голос: «Игра началась, пройдешь путь, получишь все, о чем мечтаешь». Щелк. И Яся стоит в ярко освещенной солнцем местности. Под ногами дорога из зеленого камня. Вокруг желтый песок, виднеются горы, леса. Но Яся ощутила, что она босиком и на ней шортики и маечка. Интересно. Почувствовав чужое присутствие, посмотрела назад: за правым плечом в воздухе висел глаз, а за левым плечом непонятная черная бесформенная фигура, стояла и роняла слезы. «И кто это?» – подумала девочка. Голос ответил: «Это твои спутники. Иди». И как будто подтолкнул ветерком. Яся пошла по дорожке, замечая, что спутники двигаются следом. За поворотом к ней вылетел рот, который извинился, что опоздал к начальной точке пути. Его задача объяснить и снарядить Ясю для путешествия. То, что она видела по сне – это место, где она будет счастлива, там она пробудить сможет свою силу, данную при рождении. Будет нужной, востребованной, любимой. Но на пути нужно преодолеть препятствия. А для этого ей нужны качества характера. Появился сундук, полный вещей, несущий смысл этих качеств. Яся выбрала: ботиночки – уверенность, перчатки – решимости, кепка – дерзость, носочки – готовность, комбинезончик – оптимизм, худи – удачливость, браслет – безопасность, кольца – интерес и спокойствие, рюкзачок – комфорт. Для спутников: глазикам (их было уже два) – очки от солнца. Черной фигуре – широкополую шляпу и носовой платок. Решила дать спутникам имена: глазки – Локс (он тут же подмигнул) и фигуре – Пирс (тот тяжело вздохнул и кивнул). Продолжили путь. Первое препятствие: зеркало. На нем надпись: «Ты не красивая» и торчат две лохматые руки. Яся растерялась. Оглянулась на спутников. Пирс плакал. А Локс (у него уже был рот) сказал, что нужно произнести фразу без частицы НЕ. Яся сказала: «Я КРАСИВАЯ». Да, это то, что нужно. И рука потянулся к лохматым рукам, пощекотала их, раздался смех и руки стали человеческими гладкими, с маникюром. Путь освободился.

Шли дальше. Яся замечала, как преображается ее спутники. У Локса появляются части тела, а Пирс меняет цвет. Очередная преграда. Зеркало с надписью: «Я не могу петь». И торчат носы. 7 штук.

Яся определила фразу и уверенно сказала: «Я МОГУ ПЕТЬ». И, нажимая на носы, как на клавиши, заиграла нехитрую мелодию. На звук прилетела волшебная птица Ило, похвалила девочку за смелость и подарила колокольчик. Сказала, что все умеют петь, имеют голос, только надо учиться. Пожелала доброго пути и улетела. Просила приходить в гости. Третья преграда – зеркало с надписью: «Я не могу танцевать». И большое ухо. Яся прокричала прямо в ухо: «Я МОГУ ТАНЦЕВАТЬ». Ухо схлопнулось и преграда исчезла. Спутники уже имели оформленный вид. И все втроем они шли, пели, пританцовывая, колокольчик звенел на всю округу. И вокруг расцветали необычные цветы. Четвертая преграда. Зеркало с надписью: «Я никто». Яся попыталась произнести фразу по-другому, но ничего не вышло. Страшно стало девочке. Взмолилась она тогда высшим силам, прося их о помощи. Появилась ведунья Лиам и сказала как преодолеть преграду. Нужно стать единым целым. И приложить руки к зеркалу. Открыть сердце и показать свою энергию. Оно считает суть и решит пропускать ли спутника дальше. Так и сделали. Пуф. Преграда разделилась на кучу мыльных пузырей. А Локс обрел волосы огненного цвета. А Пирс стал светло-коричневого цвета. Дальше путь шел с энтузиазмом. Вдруг новое препятствие: стена и задание: написать 8 пунктов, что ты можешь делать руками. Яся справилась быстро. Она кое-что умела. Стена отодвинулась, и девочка увидела Белокаменный город. Ворота приветственно открыты. Встретил ее привратник и стал рассказывать, что и как тут. Этот город — Академия мастеров. Тут учатся и становятся мастерами своего дела. Можно выбрать из множества факультетов то, к чему есть желание. Он проводил Ясю до комнаты. Там было всё необходимое для жизни и учебы. Учеников звали Незнайками во время учебы. А как они получали диплом и значок, их стали звать Знайками. Главный девиз академии: ВОЗМОЖНО ВСЕ. Зайдя в комнату, Яся поняла, что с ней нет ее спутников. Она хотела уже искать их, но голос сказал, что они могут становиться невидимым. Но они будут с ней. Так началась учеба девочки и другой путь. К становлению ее мастером, к раскрытию талантов».

Итоги и планы

Итак, первоначальная стена, стоявшая предо мной, превратилась в открытое окно и широкий горизонт. Осталось только выйти в пространство. В октябре в клубе Нейро идет проработка Теней. Особо я нашла себя в Тени Прячущегося. Я сравнила себя до знакомства с Нейрографикой и сейчас. И

могу отметить, что многие характерные мне черты этой тени если и не ушли совсем, то побледнели, в связи с тем, что я приняла их как свои качества и согласилась, что они у меня есть. Например: меня всегда тяготили обязательства. Меня обязывали, я соглашалась, кривя душой перед собой. Теперь я могу сказать «нет», если чувствую, что не мое. Либо я даю себе время на подумать и по отклику принимаю решение. Или общение с людьми сильно меня пугало, я совершенно не публичный человек. Я проработала в себе страх и легче воспринимаю события с большим количеством людей, где надо говорить.

Вряд ли кто-то станет спорить, что на наше сознание очень активно влияет окружение. Люди, предметы, события — всё это не проходит незамеченным и отражается на нашем восприятии мира и себя в нем. И зачастую для того, чтобы выйти за рамки привычного, нужно поменять обстановку и окружение, и чудеса начнутся. Это логично и понятно. Попадая в новую среду, напитываясь ее энергией, проявляясь в ее поле, внутри нас начинает что-то меняться. Сначала что-то совсем маленькое: привычка или способ реакции, но чем дольше мы остаемся в новом окружении, тем ярче и сильнее проявляются изменения. Начиная заниматься нейрографикой, у меня поменялось окружение. Я стала общаться с людьми, которые работают над собой, используют развивающие практики. В нашем городе есть центр «Лада», где проходят мероприятия. Я познакомилась с хозяйкой центра, и сейчас мы с ней тесно сотрудничаем.

Хочется отметить мое изменение в отношениях в семье. Произошло понимание, как себя вести. Пришел покой. Нет бурной реакции на произошедшее. Принцип «остановись – подумай – действуй» работает. Отрезвляет и дает результаты. Нет спонтанности, нет выплеска энергии. У меня стало лучше восприятие общения с папой. Меня радует, что взаимодействие с 6-летним внуком происходит ровно. Год назад у сына был развод. Неприятное событие. Я рисовала эту тему, и для меня прошло гладко – переживания не захватили и не слили мою энергию. Потом я очень переживала за внука. Получая знания о детских психологических травмах, я видела какое состояние у внука. Я постаралась стать для него не только любящей бабушкой, но и понимающей и принимающей его чувства. Я даю ему возможность выражать свои чувства и по мере моих знаний помогаю ему справляться, не включая родителя, а скорее занимая позицию взрослого и мудрого собеседника. Я считаю своего внука своим учителем в работе над моими состояниями.

Конечно, тянет еще назад привычное, которое создавалась десятилетиями. Но я понимаю, что требуется время, и я себя не тороплю. Есть

еще неуверенность в своих способностях. Не готова к рискованным действиям. Но колесо трансформации запущено, и распаковка будет продолжаться.

Относительно ближайших планов: я вступила в сентябре в МАНГО, и буду продолжать совершенствовать свои знания. Есть мечта пойти в супервизоры на 2024 год. В ноябре 2023 я продолжаю обучение на курсе Пирамида Мышления 2 ступень – работа с группой. Весной я планирую курс «Духовный цикл» у Е. Сокальской. Продолжаю изучение работы с МАК.

Планирую также начать более активно практику коуча и инструктора Нейрографики. Имея дипломы, чувство уверенности возрастает. За 2 года интенсивного обучения я приобрела много инструментов, с которыми я могу смело стать помогающим практиком.

Есть огромное желание написать научную статью и получить диплом государственного образца.

Очень хочется ездить на интенсивы и встречи коллег.

Развивать свою творческую когнитивную способность, познавать мир, выражать себя, уметь интегрировать в целое свой потенциал – попасть в мир возможностей и свободы. Исследовать себя, любить себя в каждый момент жизни, уметь распознавать сигналы тела, опасные места, неправильных людей. Узнать свою природу, пройти разобусловленность. Определиться с делом жизни. С делом, которое сейчас необходимо миру.

28 октября – мой день рождения. Я пишу диплом и мне пришли эти строки:

Старше на год,

И ничего не сделать с этим.

Не буду источать я сожаленья,

Что прошло пусть в прошлом и останется.

Мы здесь, сейчас,

Хотим быть счастливы, любимы и нужны.

Определяем для себя, какие ценности важны.

Прошлое прошло,

Будущее не настало.

Рисуем сегодня, то что проявится завтра.

Давай нарисуем: улыбки любимых,

Здоровое тело. Счастливую душу.

И все что сгорело, пусть пеплом удобрит

Все наши сомненья.

Как-то Павел Михайлович давал задание написать притчи из 4 слов.
Вот что у меня получилось:

Чистая душа пробуждает жизнь.

Великан спит, ожидая Героя.

Лист перевернули – бытия обновление.

Услышь, поверь, пойдя, случится,

Высшие силы видят глубину тебя.

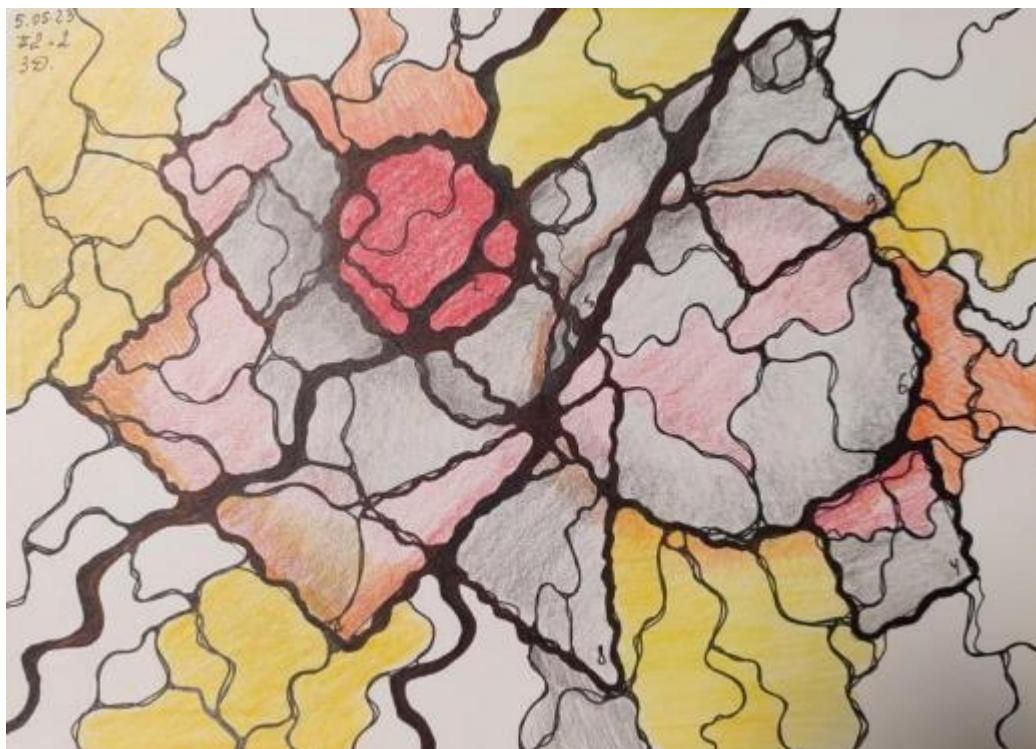
Готовность к небытию открывает путь.

Бесконечно удивляться жизни – основа продвижения.

[Ссылка на дипломную работу Лаэв Ольги в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Моя успешность.



Тема: Мое преобразование, трансформация.

