



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Макарчук Наталья

Супервизор:

Шадрина Юлия

Тема:

Мой творческий путь

Оглавление

Макарчук Наталья.....	2
Мой творческий путь.....	2
Как я пришла к НейроГрафике.....	2
Первые шаги.....	4
Принятие решения.....	5
Тернистый путь.....	6
Новые испытания.....	7
Послесловие.....	9
Работы.....	11

Много лет назад я услышала фразу «все будет так как надо, даже если будет иначе». И эта фраза стала моим девизом по жизни. И даже в самые трудные времена, я всегда вспоминаю эти слова, и они помогают мне двигаться вперед.

Как я пришла к НейроГрафике

С самого раннего детства я была творческим ребенком, но это было совсем не про рисование. Это было больше про музыку и сцену. С подростковым возрастом начала увлекаться рукоделием и очень сильно полюбила уроки черчения. Треугольники, квадраты и окружности, четкие прямые и ломаные линии. Это была безусловная любовь, но, к сожалению, она так и осталась в стенах школы.

По окончании одиннадцатого класса моя классная руководительница очень рекомендовала мне пойти учиться на психолога. Она считала, что у меня отличный потенциал, чтобы раскрыться в этой профессии. Но я тогда не понимала этого. В те годы были популярны юристы и бухгалтеры. И я стала одним из них, бухгалтером, то есть. Моя карьера началась в вооруженных силах.

Шли годы. Я работала, вышла замуж, родила двоих детей. Потом развод, очень тяжелый. И чтобы хоть как-то сводить концы с концами и обеспечить детям будущее, я заключила контракт на военную службу. Порой было очень сложно. И чем старше я становилась, тем чаще задумывалась, что жизнь проходит мимо. Сложные отношения с родителями и партнером, трудности с финансами, серьезные конфликты с сыном, который перешел в подростковый возраст. Наступил кризис.

Все чаще слышала: «Чтобы изменить ситуацию, необходимо изменить себя». Я начала погружаться в психологию. Так у меня появились первые книги по саморазвитию. Я начала учиться медитации. Были и успехи, и провалы, но я двигалась дальше. Постепенно становилась более осознанной.

Появилось хобби – начала шить кукол. Шитье приводило меня к умиротворению, и я ощущала восторг от результата. Я дарила близким и друзьям своих кукол, делала благотворительные розыгрыши в социальных сетях или просто проводила бесплатную лотерею. И каждый раз, когда видела эмоции людей, испытывала огромную



радость и внутреннее удовлетворение, так как была причастна к их состоянию счастья. Это не передать словами.

Я также стала заниматься спортом. Менялось окружение и интересы. Отношения с сыном постепенно налаживались. Вернее, не так. Я научилась правильно реагировать на ситуации, и постепенно выстраивались доверительные отношения. Путь был не быстрый. И для меня было большой победой услышать слова своей старшей дочери: «Мама, ты стала другой. Я так рада этому. А еще мои друзья говорят, что у меня очень классная мама!» Я обняла свою дочь и заплакала.

Меня все больше увлекали творчество и психология. Моя библиотека увеличивалась: Джо Диспенза, Пауло Коэльо, Джон П. Стрелеки, Зигмунд Фрейд, Ронда Берн, Джулия Кэмерон. Эти книги меняли мое отношение к жизни. У меня возникали идеи для творчества: брать уроки вокала или посещать уроки актерского мастерства, научиться рисовать или играть на фортепиано. Я тянулась к творчеству, но не знала, как себя реализовать. Я не готова была купить синтезатор, а на посещение уроков актерского мастерства или вокала мне не хватало времени, как я тогда считала, да и в моем маленьком городе найти преподавателя было не так-то просто. Но зато я могла купить холст и кисти и начать рисовать. Что я и сделала.

Так у меня появилась первая картина по номерам. В один из осенних дней я включила легкую джазовую музыку и начала творить. Я так увлеклась процессом, что провела весь день за рисованием. Я не понимала тогда, что во мне рождается что-то новое, но испытывала новые самоощущения, чувствовала энтузиазм, гибкость, независимость, непредсказуемость. Эмоции сменяли друг друга. Я словно отстранилась от прежнего уклада жизни и прикоснулась к состоянию Творца. Время словно остановилось.



Многие из нас хотели бы быть более творческими личностями. И многие в душе считают себя именно такими, просто не знают, как реализоваться. Наши мечты ускользают от нас, жизни кажутся какими-то тусклыми. Часто мы вынашиваем ценные идеи, но осуществить их не способны. Мы тянемся к чему-то, что можно назвать творческой жизнью, распространяя это понятие на работу, отношения с детьми, супругами, друзьями.

И пусть средства для мгновенного и безболезненного превращения в творческую личность не существует, творческое возрождение (или развитие) – уловимый глазом духовный процесс, которому можно учиться. Каждый из нас – сложная и не похожая на других индивидуальность, и все же в этом процессе есть распознаваемый общий знаменатель».

Работа забирала все силы и здоровье. Я все чаще задумывалась, что хочу изменить сферу деятельности, к тому же приближалось время окончания контракта. Я постоянно задавала себе вопрос: «Чему я хочу посвятить свою дальнейшую жизнь — творчеству или психологии?» Но не находила ответа, я любила и то, и другое. Хотя, чтобы стать психологом, нужно было бы пройти обучение. И тут всплывали разные неприятные мысли:

- уже слишком поздно;
- у меня нет средств, чтобы оплатить обучение;
- мечты ничего не значат, потому что это только мечты, а мыслить нужно здраво и практично;
- родные и друзья подумают, что я сошла с ума.

Но я продолжала мечтать. Случайным образом я попала на новогодний марафон к известному блогеру. Одной из задач было прописать цели и желания на будущий год. Одним из желаний было объединить творчество и психологию. Но я не понимала как это возможно. Но мне очень хотелось. Последним заданием было нарисовать свою собственную мандалу. Я взяла листок и гелевые ручки и начала творить. Я разукрашивала до этого готовые мандалы, но в тот раз мне хотелось создать что-то свое, особенное. Я провозилась несколько часов, пока не получила вау-эффект от работы. Я тогда ничего не знала о методе НейроГрафика. Но сейчас понимаю, что она уже звала меня. Те эмоции и чувства были такими же, что я испытываю сейчас, когда рисую. А эти круги и линии говорят сами за себя.



Первые шаги

Буквально через месяц, я даже запомнила эту дату – 06.02.2022 г., подруга присылает мне ссылку всем известной Анастасии А. и говорит, что случайным образом наткнулась на странные рисунки в социальных сетях. Но

мне они совершенно не показались странными, скажу больше: я пропала. На следующий день я вооружилась бумагой, маркерами и карандашами и приступила к волшебному рисованию, таким сформировалось изначально мое мнение относительно НейроГрафики. Потом я попробовала рисовать и с другими инструкторами, хотя в тот момент даже не задавалась вопросом, кто они, меня очень увлекал сам процесс. Я чаще стала слышать про АСО и рефлексия, но совершенно не понимала, что это такое и как отслеживать эту самую рефлексия.

Пришло время разбираться. Я стала искать информацию в интернете. Первое, что бросилось мне в глаза – «Институт психологии творчества»! Я не верила своим глазам. Я стала смотреть ролики с автором, впитывала информацию, как губка. И тогда я поняла, что хочу изучать метод. И получать знания я хочу из первоисточника. Я пошла учиться на курсе «Пользователь» в «Институт психологии творчества П. Пискарёва». То, что стало происходить, оказалось проектом для самостоятельного творческого пробуждения.

«Не важно, сколько вам лет и чем вы занимаетесь в жизни, неважно, является ли искусство вашей профессией, хобби или мечтой, — важно, что никогда не поздно заняться творчеством, и это не будет с вашей стороны проявлением эгоизма, тщеславия или глупости».

Принятие решения

Меня очень увлекло обучение на курсе. Я училась правильно и экологично рисовать, разбиралась с уровнями сознания и подсознания. Изучала личность, контакт с внутренним и внешним миром. Училась рефлексии – это оказалось самым сложным. Я стала применять НейроГрафику в жизни, радуясь, как ребенок, что бить тарелки больше не нужно (сейчас смешно, что для меня это был самый лучший метод, чтобы не срываться на домашних), всю агрессию можно выплеснуть на лист и растворить, не причиняя ущерба имуществу. Я рисовала НейроГрафику в моменты беспокойства или перед важным разговором с начальством. Я замечала, как все происходит легко и с желаемым для меня результатом.

Я рисовала дома, рисовала на работе. Я творила! Я была в некотором смысле творцом своей жизни. Я расширяла свои границы, положила начало процессу многочисленных перемен, хотя тогда я об этом даже не догадывалась.

«Проникнуть в самое сердце творчества – значит пережить мистический

союз. А проникнуть в сердце этого союза – значит пережить состояние творчества. Те, кто пользуется духовными терминами в повседневном общении, часто произносят слово «Творец», подразумевая Бога, однако редко видят прямую связь между сотворением, творчеством и искусством. Вдумайтесь в изначальный смысл понятия «Творец».

Стремитесь заключить творческий союз с Великим Творцом. Тем самым вы в огромной мере увеличиваете свои способности к творчеству». На собственном творческом опыте я убедилась, когда мы творим, наполненные исключительной верой, Вселенная всеми способами помогает нам, и открывает безграничные возможности. Мне захотелось углубиться в изучение метода, ведь я понимала, что хочу и могу помогать людям находить ответы и учить их решать задачи и достигать цели экологичным путем.

Тернистый путь

Были определенные моменты, не позволяющие мне в тот момент пойти обучаться на курсе инструктора НейроГрафики. Но я не отчаивалась и оплатила курс специалист, продолжая изучать метод. Я погружалась в лекции с головой. Мне было все предельно понятно, и я прорисовала много работ. Но вот работать с людьми не могла от слова совсем. Снова в голове крутились назойливые мысли:

- а вдруг у меня не получится;
- и без тебя уже много специалистов, которые знают и умеют больше;
- а вдруг у клиента вместо положительного, случится обратный эффект;
- что скажут знакомые, когда увидят в социальных сетях, чем я занимаюсь.

У меня была заниженная самооценка. Но было предчувствие, побуждение и желание. Я рисовала АСО на свои ограничивающие убеждения и наконец-то провела свой первый мастер-класс по НейроДреву.

Опыт получился не очень хорошим. Вселенная, видимо, меня проверяла. Местом для проведения МК было выбрано кафе. Я справилась со своей задачей и получила массу положительных отзывов от участников. Но случился казус: у одной из участниц непонятным образом остались отчетливые отпечатки от перманентного маркера на лакированном столе. Но, хотя я этому не очень удивилась, весь процесс рисования у нее случались какие-то ситуации. Я понимала, что таким образом у нее проявляется

сопротивление. Ну так вот, следы от маркера въелись очень глубоко, нас заставили это все оттирать. Что я тогда чувствовала, это не передать словами. Усилия не увенчались успехом и мне пришлось оплачивать штраф. Хотя я не была организатором самого мероприятия и мне были не известны условия данного заведения, что нужно было обговаривать моменты заранее, и нам бы предоставили для рисования другой зал. Да еще и МК я проводила бесплатный, для приобретения навыка. В общем «осадочек» остался не из приятных, и я еще несколько дней не могла прийти в себя.

Тогда во мне еще больше вкрались сомнения, а действительно ли я выбрала правильный путь? И тут в моем поле появляется «курс по астрологии». «Хочешь стать астрологом? Научиться читать свою натальную карту и следовать верным жизненным путем? Добро пожаловать на обучение!»

Я не знаю, что мной тогда двигало, видимо НейроГрафика, но я тут же оплатила обучение. Хотя я не хотела стать астрологом, мне просто давно было интересно, что же во мне заложено с рождения и правильный ли я выбрала путь, начав изучать НейроГрафику. Обучение начиналось как раз после Нового года и заканчивалось в марте перед самым началом старта инструкторского курса. С самого начала погружения в астрологию я много узнала о себе нового и интересного, и еще больше утвердилась в своем намерении обучаться на восьмом потоке инструкторского курса.

Параллельно я начала проводить коучинговые сессии с клиентами и радовалась вместе с ними полученными результатами: покупка автомобиля, привлечение клиентов, раскрытие женственности и улучшение отношений, увеличение дохода, новая интересная работа. Вместе с их изменениями я получила сертификат «Специалист НейроГрафики». Я была очень довольна своим результатом. Я была счастлива.

Новые испытания

Настал знаменательный день! Я уволилась с работы и с рвением приступила к обучению на курсе «Инструктор НейроГрафики». Еще пару лет назад, если бы мне сказали, что я снова буду учиться в институте, я бы посмеялась. И уж тем более я никогда не собиралась стать преподавателем. Для меня было внутренним открытием, что я могу и очень хочу стать инструктором и обучать методу.

Я обучалась, слушала обратную связь и рекомендации от супервизоров и готовилась к новой жизни. Мне предстоял переезд в другой город, и это

Макарчук Наталья. Мой творческий путь.

решение я приняла тоже благодаря НейроГрафике. Мне посчастливилось слетать на майский нейрофест в Москву и познакомиться лично с Павлом Михайловичем. Я была в полном восторге!



Но через пару месяцев запал начал затухать. Обучение давалось все сложнее. Я приступила изучению модуля НейроКолор. Мой мозг взрывался. Я ничего не понимала. Монотонные ежедневные рутинные дела не заканчивались. С переездом ничего не получалось. У меня опускались руки. Я даже перестала рисовать. Мне хотелось просто лежать и ничего не делать. Были слезы. Хотелось бросить обучение. Но не было понимания, что я буду делать дальше. Работы не было. Денег, собственно, тоже. Я перестала ходить на встречи с подругами. И держалась на плаву, только благодаря прогулкам с собакой и с усилием выполняла домашние обязанности. Рисовать не хотелось. Так прошло полтора месяца.

Я понимала, что кроме самой меня из этого состояния никто не вытащит. Я собрала волю в кулак и в прямом смысле выпнула себя на встречу-нетворкинг, которую организовала известная блогер нашего небольшого городка. Благодаря этой встрече я немного вышла из состояния жертвы и в этот же вечер приняла приглашение от одной из участниц поиграть в трансформационную игру «Территория денег».

Встреча состоялась через три дня. Мне было интересно, как игра может раскрыть твои блоки и в целом повлиять на твои действия. Результат не заставил себя долго ждать. Я получила такой сильный эмоциональный заряд от самой игры и от участников, что придя домой, я сразу села рисовать. Спустя полтора месяца!

Тема была «Переезд». Рисунок получился сразу! Более того, я зашла на Авито и сразу увидела объявление о квартире, которая подходила мне по всем параметрам: район, площадь, интерьер, цена и даже условие «можно с животными» Через пять минут, после разговора с арендодателем, квартира стала моей. И при том, что она в другом городе. Сейчас я пишу эссе, находясь в этой квартире, смотрю в окно и наслаждаюсь видом.

Что я извлекла из этой ситуации? Нам, художникам, необходимо подпитывать самих себя. Всякая долгая, интенсивная работа уменьшает наши творческие запасы. Нужные образы больше не рождаются. Работа стоит

на месте, а мы не можем понять почему. Все ведь шло так отлично! А суть в том, что работа может встать именно потому, что все шло отлично. Нужно быть достаточно внимательными, чтобы пополнять творческие ресурсы, особенно когда мы активно их используем. Так сказать, наполнять свой внутренний сосуд.

Я вернулась к обучению и снова стала рисовать. На одном из вебинаров услышала от Павла Михайловича, что необходимо прожить точку смерти. Видимо, это была она. Я снова начала радоваться жизни. Вернулась к медитации и йоге по утрам, встречалась с подругами, танцевала на кухне, когда готовила еду, читала книги, готовилась к переезду.

И вот настал этот долгожданный день. Переезд. Жизнь закрутилась по-новому. Новые знакомства, новые встречи, я стала больше проявляться в социальных сетях и даже начала заниматься верховой ездой (давняя мечта). Мне начали писать клиенты, что хотят прийти ко мне в коучинговую работу.

Также я начала проводить мастер-классы по НейроГрафике и чувствовала себя уверенно. Моя самая большая группа была из шестнадцати человек.



Кстати, возвращаясь к мечтам и целям, которые я прописывала на том марафоне перед Новым годом. Меня приятно удивило, что многие реализовались. А еще больше меня удивил один из пунктов – «получить консультацию по расшифровке натальной карты от квалифицированного астролога». Я стала им сама! Также был пункт «ездить верхом на лошади» и «стать миллионером» – я получила внушительную выплату, даже сама не ожидала, от МО спустя 4 месяца после увольнения. Возможно, что-то еще упустила. Но, теперь точно знаю, что линия ведет туда, где не ожидаешь ее увидеть. И эти перемены замечательны!

Послесловие

Когда я села писать эссе, у меня совершенно не было мыслей, о чем оно будет. Я взяла лист бумаги, маркер и начала выводить линии. Тут мой взгляд упал на полку с книгами, на которой выделялся недавно приобретенный экземпляр Джулии Кэмерон «Путь художника». Она смиренно стояла и выжидала, когда я закончу работу с дипломом. Я нашла в интернете электронную версию, включила наушники и продолжила рисовать под

Я также думала о том, что мне дало обучение на курсе помимо того, о чем я писала выше. Я распознала в себе скрытого художника, научилась избавляться от боли и психологической зажатости, научилась осознавать собственный страх и справляться с ним, стала увереннее в себе. Научилась проживать сопротивления, а не бороться с ними. Я испытывала энтузиазм, злость, страх, радость, надежду, благодарность, да еще много чего, а также обрела чувство свободы!

«Большое дерево растет медленно» – П. Пискарёв.

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

Работы

Тема: Финансы.



Тема: Финансовая свобода.

