



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Мироненко Любовь

Супервизор:

Теплых Галина

Тема:

9 месяцев трансформаций

Оглавление

Мироненко Любовь.....	2
9 месяцев трансформаций.....	2
9 месяцев трансформаций.....	2
Работы.....	10

9 месяцев трансформаций

Мои 9 месяцев изменений начались гораздо раньше. Я познакомилась с нейрографикой не случайно. Уверена, что всё происходящее так или иначе притягивается или отталкивается в нужный момент времени.

Я иду через информацию, застреваю то на одной, то на другой, чтобы изучить что-то глубже. Конечно, в случае, если это мне интересно и я смогу эти знания применять с пользой.

Моя работа связана с детьми и их родителями, так как я учитель. Но мы не ограничиваемся просто изучением предмета или поверхностным знакомством для ведения личных дел. Мне всегда было интересно знать, почему человек ведет себя так или иначе, почему один урок проходит на великолепном уровне, а с другого хочется сбежать, и не только мне. Поэтому, листая книги в магазине или ленту новостей в интернете, я цеплялась за то, что меня зажигало, давало надежду на получение нового зелья «радости».

Однажды я таким образом увидела приглашение на марафон с использованием нейрографики. Тогда это было что-то волшебное. Я посмотрела информацию, которая была в свободном доступе, просмотрела рисунки, и мне всё понравилось. Марафон шел три дня. Это было и сложно, и интересно. Я впервые рисовала три часа подряд, да еще и с осознаниями каких-то своих реакций. В общем, голова и тело были в шоке. Но уже в конце этих трех дней я поняла, что хочу пройти курс. И Вселенная подбросила сразу несколько вариантов. Выбирать пришлось и по вложениям, и по инструктору. В итоге приобрела курсы у разных инструкторов почти подряд по времени. Было ли это сложно? Было. Было ли это понятно? Не всегда. Но это было безумно интересно. И главное, что изменения стали происходить очень быстро. Менялось что-то во мне и что-то в мире вокруг меня.

Эти изменения повлекли, конечно, перемены во всех моих сферах жизни. Самое сложное оказалось встроить себя новую в отношения с родителями. Я развелась и, по мнению родителей, могла больше времени уделять им и своим детям. А мне вдруг стало казаться, что я смогу объять необъятное. Мне захотелось большего и просторного. Как ни странно, моя мама тоже стала меняться, хотя не рисовала со мной, а просто слушала мои рассказы. И мы прошли с ней целый год каких-то глубоких разговоров, принятия и отпуска. Неожиданно её не стало, просто в один миг. Не то чтобы мы когда-то к этому готовились. Но точно никогда этот момент для

себя не представляешь. Хотя моя мама почему-то с детства меня готовила к тому, что её не станет, и как я себя должна вести в этом случае. Сложно было не отпустить, а не допрожить того, что мы планировали. И я часто во снах общаюсь с ней, приняв для себя, что так я проживаю новые отношения с ней.

Потом настал период печального застоя. С отцом очень натянулись отношения, и меня выручали дети и нейрографика. Неожиданно пришло понимание, что я могу попасть на инструкторский курс. И гораздо очевиднее, что я хочу на него с того момента, как начала проходить дополнительные курсы. Сомнений не было. Было много эмоций. Это самое дорогое, что я себе когда-либо позволяла — выбирать себя и свои желания. И это странно одновременно. Когда ты думаешь о том, что мог всегда так поступать, но почему-то не делал. Кому это было выгодно? От того, что я счастлива, определенно выигрывала вся семья. Мы же насыщаем других тем, что имеем сами. И мне очень хотелось стать теплым и светлым фрагментом жизни моих близких.

Курс начался волнительно. Я не спала почти всю ночь. Рисунок вулкана и сейчас висит на стене. Эти первые впечатления очень яркие! Голос Павла Михайловича, его шутки, четкость и скорость, и всё, что он транслирует, – всё это так разгорячило. Столько предвкушения появилось.

Спустя какое-то время пошло затормаживание. А тут еще пора экзаменов началась. Но постоянные события, связанные с институтом психологии и творчества и нейрографикой, заставляли шевелиться активнее. Записалась в нейроклуб. Ох, это, конечно, зажгло по новой! На одной из встреч рисовали вместе с Верой Жучковой. И всё, я попала. За пару дней я нашла решение, как мне выделить время и где найти средств, чтобы поехать в арт-путешествие. И как бы странно это ни звучало, я впервые поехала в путешествие, да еще и в такое красивое место. Эмоций, волнений, впечатлений... Оказалось, что не так и сложно адаптироваться, и я вполне это умею. Как в сказке про Рапунцель, когда ты слышишь рассказы про страшный мир, становится непонятно, зачем в него выходить. Но надо пробовать и делать выводы самому.

После этого был еще нейрофестиваль в Москве. И даже несмотря на то, что какие-то работы по курсу я сдавала с задержкой, я стала понимать про себя больше и больше себе разрешать.

Лето пролетело быстро, и этот момент радостных каникул был заполнен разными событиями. Я рада, что успела некоторые мысли уложить в себе и проговорить с отцом до его ухода из этой жизни. Решение человека иногда

такое непонятное, особенно, близкого. Думаешь, что знаешь, как он мыслит, а он может совершенно иначе поступать, чем ты ожидал. Но того, что сделано, никогда не вернуть. И теперь я могу только менять свои личные реакции и отношения к тому, что случилось. Как-то сразу навалилось много.

И снова помогло постоянное рисование нейрографики. Какие-то работы были совсем тяжелые, но я все равно делала, чтобы выйти из этого тупикового снотворного состояния. Не могу сказать, что уже получилось, но с места точно сдвинулись дела.

Очень понравилось рисовать по картинам скетчинг. Подбирая картины по настроению, я заметила, что они выводят из меня яд утраты. Я, как в лабиринте, хожу и смотрю на стены. Есть ощущение, что это мне нравится, хотя противоречит здравому смыслу. Вроде бы выйти и дышать свободой, но внутри почему-то интересно разглядывать проходы и прочее. Но я найду выход, уверена.

У меня изменилось отношение с учениками. Я стала мягче к их шалостям, но требовательнее к изучаемой программе. И это сказывается на их успеваемости положительно. Что меня, конечно, радует.

С помощью снятия с себя разных ограничений я стала больше пробовать того, что хотела когда-то. За эти месяцы я разрисовала три большие стены в квартире. Некоторые закрашивала, рисовала заново. И теперь это таким простым действием кажется. Уже стоит краска для следующих изменений. Много из того, что долго лежало или стояло на одном месте, было подвинуто или выкинуто, или переделано. И это принесло положительные впечатления.

Есть моменты с физическими неполадками. И они стали ярче, проявленнее. Что-то ушло, а что-то спрогрессировало. Но снова рисунок, снова заглядываю внутрь, и там уже можно разгребать завалы. Как оказалось, их много. Замечательно, что не надо переставлять всё в себе, а достаточно только то трогать, что горит на данный момент самым ярким цветом. Как панель управления, которую отнесли в починку, я постоянно обнаруживаю в себе странные тупики. И интересно то, что я понимаю, кто создатель этого всего – я. А тут и выход сразу мне становится понятен. Раз я создатель, то и повернуть ход событий мне тоже по силам.

Перелистывая первые альбомы с нейрографикой, я нахожу работы, которые мне хочется поправить. Хорошо, что я их оставила. Это оказалось новым опытом для меня. Когда я касаюсь рисунка, который выполнен в

другое время, я не погружаюсь в свои воспоминания, я накладываю то, что уже прожила на данную тему до этого момента. И так несколько рисунков оказались для меня достаточно сильными. Были снова слезы, переживания, но уже другие, теплые.

Вообще за время знакомства с нейрографикой я заметила много разного в себе. Особенно меня удивило, что не всегда могу сформулировать свое желание на данный момент, как будто их и вовсе нет. Есть ощущение, что я под наркозом, раз не могу точно чего-то захотеть. Но делая упражнение за две минуты, записывая те самые слова, всегда происходит четкий поиск. Оказалось, что моё тело точно чего-то хочет, мой мозг точно понимает куда надо, а я торможу. Вот как-то это, но сочетается.

Буквально написание диплома вызвало такой ступор. Мне интересно. Я понимаю, что это реально. Много отрисовано и понято, принято в жизнь в глубоком смысле слова. Но такой сон наяву. И выйти из него мне помогла мой куратор Галина Пелагия Тёплых. Простые слова, тепло и поддержка, без оценок и клейма оказались для меня самыми важными!

Я хочу рассказать сказку «102201 дней и ночей».

Жила-была безымянная девочка. То есть имя-то у неё было, но она забыла какое. Её давно никто не звал иначе, чем девочка, а сама она нигде не записывала своё имя, и постепенно оно забылось.

Решила девочка отправиться на поиски себя и тех, кто знает её имя.

Собралась, попрощалась с домом и близкими и отправилась в путь. Дорога шла сначала по привычным, знакомым местам, и девочка шагала смело. Ей нравилось смотреть на природу вокруг. Всё здесь было родным: и пение птиц, и ветер в листьях деревьев, и небо, и даже маленькие насекомые.

Переночевав в тёплом месте, девочка отправилась дальше. По дороге встречались разные люди, но никто не знал, как её зовут, и не мог ей помочь. Девочка не сдавалась и шагала дальше.

Однажды она присела у берега реки. Стояла хорошая погода. По небу медленно плыли легкие облака. Трава под ногами была мягкая, на поверхности реки изредка появлялись круги от прыжков игривых рыбешек. В воде отражалось небо, и всё казалось таким очаровательным, что девочка прилегла и уснула. А когда проснулась, то увидела неподалеку маленькую девочку, играющую с лягушками. Она так звонко смеялась, что нашей

путешественнице тоже стало весело. Девочки быстро познакомились и решили пойти дальше вместе. Оказалось, что эту маленькую девчушку звали Нейролиния. Она рассказывала много разных историй девочке и очень хотела помочь ей вспомнить имя. Подруги шли дальше. Вышли на мост над обрывом и остановились. Девочка боялась высоты и не решалась пойти дальше. А Нейролиния её успокаивала и объясняла, что это не сложно, нужно просто поверить в себя. Какое-то время прошло в спорах и уговорах.

Обе девочки понимали, что перейти надо обязательно, но как это сделать вместе? И тут Нейролиния придумала игру, которую и предложила сразу девочке. Девочка рисовала линии на земляной тропинке до моста и делала их пересечения гладкими и приятными для глаз. Нейролиния ступила на мост. И девочка спокойно смогла пройти. Благодаря этой игре, она успокоилась и перестала бояться.

Дальше был лес. Конечно же, необычный лес. В нем надо было сначала создать путь самому, а потом можно было по нему и пройти. Нейролиния предложила снова делать это легко и с улыбкой. Девочки стали на земле вести линии, постоянно округляя острые места, и так выросла целая дорога через лес. Они и не заметили, как уже оказались на самой опушке с другой стороны леса. Линии выполнили свою роль и впитались в землю. А лес снова стоял готовый к новым гостям. Подружки, весело смеясь, побежали по тропинке вниз, к полю цветов. Чем ближе они становились к цветам, тем яснее становились размеры этого поля и самих растений. Это были высокие, как деревья, цветы. Их стебли прочно держались мощными корнями за землю, а яркие лепестки медленно колыхались от легкого ветра. Солнце светило ярко, и было видно, как лучи, проходя через цветы, оставляют цветные следы в воздухе и на земле. Девочки были в восторге от такого красочного зрелища. Но надо идти дальше. Оказалось, что путей через эти растения можно проложить множество. И какой выбрать в таком случае?

Подруги присели отдохнуть, поесть нектар и подумать. Нейролиния хоть и маленькой девочкой была, но очень сообразительной и многое примечала вокруг. Немного погуляв среди цветов, она заметила, что есть поляны с растениями одного цвета — красными, оранжевыми, голубыми, синими, а есть поляны, где растения разного цвета. И тогда Нейролиния предложила девочке выбрать, какой цвет ей нравится сейчас больше всего, туда и пойти. Девочка так и сделала. И каждый раз выбирала то один, то другой цвет. По дороге подруги много разговаривали. И выяснилось, что у девочки есть любимые цвета, что настроение её меняется от выбранного цвета. Нашли цвета, которые успокаивают, помогают больше осознавать себя. Нашли и те, которые будоражат и стимулируют активные действия.

Поле, наконец, закончилось, а девочки приобрели большой опыт общения с цветом.

Довольные такой цветной прогулкой подруги отправились дальше.

Пока девочки шли, вопросы про имя позабылись. Но тут появился город на пути, а в нем множество галерей с различными произведениями искусства. Как было не зайти? Конечно, подруги стали заходить в разные галереи. Постепенно настроение девочки стало портиться. Она смотрела на картины и скульптуры и читала их названия, читала их имена. Выйдя из очередной галереи, девочки решили отдохнуть на скамейке под раскидистым деревом. Нейролиния снова стала придумывать выход из этой ситуации. И придумала. Она предложила подруге искать картины и скульптуры, которые ей больше всего нравятся, и примерять на себя эти образы и их характеры. Может, так получится вспомнить имя? Так они и сделали. Девочки бродили до вечера, рассматривая разных персонажей, смотрящих с картин. Разглядывая сюжеты, они придумывали истории, в которых и сами могли бы участвовать. Прогулка завершилась хорошим набором новых рассказов от нейролинии. А девочка нашла в себе качества, о которых раньше не задумывалась.

Утром путешественницы отправились дальше. Их предупредили, что впереди будут горы, и девочки уже ждали новых впечатлений. Горы появились незаметно. Они были такие необычные, похожие на очень большие ступени, сделанные по кругу. Подниматься было не сложно и волнительно. У подножия горы было много растений, густые кустарники. А стволы деревьев были видны только у основания, так густо произрастала зелень. Поднимаясь на каждый следующий уровень, девочки видели всё больше окружающего великолепия. Когда они поднялись на самый верх этой горы, то оказались на круглой площадке небольшого размера. С этой высоты были видны макушки тех высоких деревьев, что у подножия показали только свои корни. Видны облака, плывущие на разных уровнях вокруг горы. Стекал тонкий ручеек по склону, который внизу превращался в небольшую речушку. Растительность на вершине отличалась от той, что была в низменности.

Здесь было много цветов, растущих между камнями, и это делало площадку очень живой и красивой. А ещё сверху девочки увидели, что ступени образуют кольца на самом деле. И сейчас они в самом центре всего этого великолепия. «Это же чудесное место для новой выдумки», — решили девочки. И когда они отправились на спуск, то, проходя каждый уровень, набирали себе тех качеств, которые им хотелось добавить в свою жизнь, от того, что они наблюдали вокруг. Так прошли они несколько гор. Много было по дороге соблазнов свернуть с пути, но рисование на земле гармоничных

линий и фигур, впитывание окружающих цветов мира спасали от уныния и слабости.

Закончились кольцевые горы и холмы, и снова ровная дорога. Шагают девчата, напевают песенки и улыбаются солнцу. И вышли так к полю ковыля. Колышется он от ветра, словно белое море. Красиво, заворачивает. И вдруг голос откуда-то. Оглянулись девочки, никого нет. Снова голос. Стали искать, кто бы это их звал? Пошли через поле и увидели колодец. Каменный, красивый. А оттуда голос просит помощи. Это оказался дух колодца. Никто давно не приходил к нему воды набрать, он и заскучал. Переживает, что забыли его люди совсем. Но чтобы воду достать, нужно ведро. Тогда детям дух колодца и говорит, что коли соберут они целиком части, что он им даст, то и появится ведро. Тут из земли вышли наружу какие-то дощечки с надписями. Девочки грамоте были обучены и с интересом стали вчитываться в части надписей, чтобы собрать целое. В скором времени это получилось. И перед ними появилось ведро. Сделали дети так, как просил дух колодца, – полили землю, сами попили и пошли дальше, очень довольные своим добрым делом. А в надписях тех был алгоритм нейросинтеза. Точно ещё дети не могли сказать, что это, но это помогло им обрести уверенность в теле, удовольствие в эмоциях, целостность в мыслях и благодарность в духе.

А впереди снова ждали приключения. Подошли девочки к стене. Непонятно, что это такое? И видят надпись на дощечке, что это лабиринт перед ними. И если есть какое-то желание у человека, то, пройдя лабиринт, он непременно получит нужные ответы, как добиться этого желания.

Подумали подружки, собрали с собой то, что посчитали нужным, снова порисовали на земле гармоничные линии и фигуры и отправились в лабиринт. Долго по нему ходили подруги. Когда они точно понимали, что им надо, появлялась светлая широкая дорога. Когда они начинали сомневаться в себе, дорога сужалась и покрывалась густыми зарослями. Вот они, уставшие, сели на траву отдохнуть и подумать, как быть дальше. Вдруг из-под земли появился не то зверек, не то маленький человечек. Сразу и не поймешь. Сначала испугались девочки, но потом стали приглядываться к незнакомцу. Он тоже их разглядывал и никак не проявлял себя. Нейролиния поняла, что без рисования никак здесь не обойтись. Ведь гармонию понимают все! Стала она рисовать на земле круги и линии. Присоединилась к ней и девочка. Рисунок становился всё больше и замысловатее.

Незнакомец наблюдал за действиями детей, но ничего не говорил. Потом он взял палочку и тоже стал рисовать. Общий рисунок вышел замечательным. И тогда незнакомец сказал, что теперь он видит, что гости с

добром пришли, и готов им помочь. Нейролиния с девочкой обрадовались. Вот так нейроконттакт у нас случился. Замечательно! Дальше они шли уже втроем, и теперь по дороге встречались только светлые полянки, широкие тропинки, фруктовые деревья и много прекрасных животных. Незнакомец оказался Хранителем лабиринта и рассказал девочкам много разных увлекательных историй про тех, кто сюда заходил. Так за разговорами все трое пришли к самому выходу. И Хранитель спросил, нашли ли девочки ответ на то, зачем вошли сюда? И девочки дружно ответили, что нашли. Было важно найти контакт с местом, с обитателями, друг с другом и с самим собой.

Куда же теперь идти? Имя-то всё ещё не найдено.

И Нейролиния предложила идти за звездой, которая почему-то зажглась на небе прямо среди белого дня. Это же чудо! И пошли девочки за звездой. Наступила ночь, и снова день, и снова ночь... Прошло какое-то время, и перед детьми открылась поляна, которая очень знакома девочке. Получается, что они вернулись обратно. Нейролиния хотела попрощаться, но девочка ее уговорила пойти с ней домой. Идут они по дороге, и всё вокруг по-особенному пахнет родными местами. И небо светлее, и солнце ласковее, и ветер теплый, и звуки успокаивают. Почти дошли до дома, выбегают дети навстречу, громко кричат имя. Ох и радости было! Это же имя этой самой девочки. Теперь она нашла его. А ещё уговорила остаться Нейролинию. Они так сдружились за время путешествия, что решили стать названными сестрами. Тут конец этой истории и начало следующей.

И я тоже продолжаю знакомиться с собой и нейролинией.

[Ссылка на дипломную работу Мироненко Любви в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мои отношения со здоровьем.



Тема: Свободное плавание.

