



2023 год

Автор:

Нестерова Екатерина

Супервизор:

Кобцева Наталия

Тема:

**Мой опыт применения нейрографики для гармонизации
внутреннего состояния при взаимодействии с людьми**

Оглавление

Нестерова Екатерина	2
Мой опыт применения нейрографики для гармонизации внутреннего состояния при взаимодействии с людьми.....	2
Как я пришла в нейрографику	2
Мои внутренние трансформации во время Инструкторского курса.....	2
Мои результаты в жизни	4
Мои клиенты в коучинге	5
Как мои трансформации в сфере общения отразились в моих рисунках	8
Работы.....	11

Как я пришла в нейрографику

Я узнала о нейрографике летом 2022 года. Тогда у меня был сложный период в жизни: я практически потеряла работу из-за мировых событий, не могла справиться со своими эмоциями, и меня как будто все глубже затягивало в черную воронку апатии. Тогда мне казалось, что жизнь разрушена. И вот я случайно увидела рекламу нейрографики и пришла на вебинар. На вебинаре мы рисовали композицию на тему благодарности. Как сейчас помню мое состояние после первого рисунка – во мне поднялось столько радости и ликования, что я буквально не могла усидеть на месте, танцевала по комнате и пела. Было ощущение, что меня резко выдернуло из состояния «-10» в состояние «+100». Тогда я всем телом смогла впервые прочувствовать, насколько это эффективный метод. После этого дня у меня как будто открылось второе дыхание и появилось желание жить счастливо, наполненно. Я почувствовала, насколько глубоко ушла в негатив, и захотела изменить это.

Я рисовала каждый день, сначала по бесплатным эфирам, потом прошла курс «Пользователь» у Анастасии Анисимовой, «Нейрокомпозицию», «Нейроколор». Это полностью изменило мою жизнь, показало мне другую грань: что есть методики, которые позволяют создавать счастье и менять свою реальность. Я впервые ощутила, что управление моей жизнью в моих руках.

Мои внутренние трансформации во время Инструкторского курса

Благодаря тому, что уже некоторое время я регулярно рисовала, я поняла, что моя прежняя жизнь и работа больше не устраивают меня. Я решила, что хочу изучать нейрографику глубже, т. к., во-первых, я видела в блогах рисунки инструкторов и понимала, что набор алгоритмов значительно шире, чем я успела изучить. И, во-вторых, к концу прошлого года у меня впервые появилось желание реализовать свою давнюю мечту — стать помогающим практиком. В декабре 2022 я уже оплатила Инструкторский курс. Это тоже было для меня важным шагом. Это было как вдох и выдох полной грудью: наконец-то, первый раз в жизни я разрешила себе потратить такую большую сумму только на свои желания. Уже одно это действие было терапевтичным для меня. Я вышла за привычные рамки и шагнула туда, где еще месяц назад не ожидала себя увидеть, позволила себе признать

значимость своих желаний.

На тот момент я слабо представляла себе, как буду инструктором нейрографики, как буду проводить мастер-классы, как буду вести клиентов, у меня не было никакого опыта в сфере работы с людьми. Более того, при мыслях об общении меня сковывал ледяной страх, и я не могла выдать из себя ни слова. Я ни с кем не общалась. Для меня было проблемой даже написать вопрос в чате. Это была моя точка А. Благодаря нейрографике уже через несколько месяцев я не только смогла провести коуч-сессию с первым клиентом и чувствовала себя раскованно и уверенно, но и решилась на проведение мастер-класса. Я нашла подруг среди других студентов, я ежедневно болтаю в разных чатах и открыто высказываю свое мнение. Это моя точка Б. Я бы хотела рассказать подробнее о своем пути между этими точками.

В течение Инструкторского курса я рисовала кейсы на тему общения с людьми, тему проявленности, самореализации, своего развития как специалиста и помогающего практика. Все эти темы были так или иначе связаны с темой взаимодействия с людьми и являлись мини-кейсами в одном большой кейсе «Общение».

Все эти рисунки были трансформационными для меня. Меня удивляло и восхищало, каким образом меняется моя тема в процессе рисования. Обычно я начинала с простых бытовых тем. Сначала мне захотелось свободней проявляться в блоге. Я взяла эту тему и стала рисовать, двигаясь по ней так, что тема 2.0 предыдущего рисунка становилась темой 1.0 следующего. Какое чудо происходило в процессе! После первого рисунка в теме 2.0 я получила слова «Новое начало». Сначала я не понимала, почему мне было важно написать именно это? Что это вообще значит? Я не смогла расшифровать это сразу. Это была тема-загадка, но я взяла ее и прорисовала дальше, следующим алгоритмом, держа в голове свое желание понять все смыслы глубже. И в конце подсознание открыло мне этот секрет уже следующей темой 2.0: «Я рада миру, и мир рад мне». Вот оно, мое новое начало, мой новый уровень. Всю свою жизнь я закрывалась от мира, пряталась в своих страхах, но внутри меня жило это желание быть частью социума, и наконец оно вышло наружу.

Один из рисунков был на тему «Легкость в общении», в теме 2.0 которого оказалось, что я не отдельно от мира, а часть сообщества. Это тоже было для меня чем-то новым. Я долгие годы ощущала себя как будто оторванной от социума, и страх общения был настолько силен, что я становилась слепа и глуха к окружающей реальности. В следующих рисунках

тема «Сообщество» трансформировалась в тему 2.0 «Мой голос». Я в очередной раз была удивлена. Я вспомнила, что могу пользоваться тем, что дано мне от рождения – голосом, словами, своими голосовыми связками. И не только могу, но и хочу. Я не молчаливая часть мира, а очень даже говорящая, желающая поделиться с людьми своими открытиями, эмоциями, достижениями. Я поняла, что устала сидеть молча в своей ракушке.



Нейроколор, тема 1.0 «Новое начало»,
тема 2.0 «Я рада миру и мир рад мне»

Каждый раз в этом кейсе мой мир переворачивался с ног на голову, и я заново открывала потерянные части себя. Конечно, это был еще не конец, ведь далее оказалось, что мне важен не только мой голос, но и «Признание», которое пока что является последней темой 2.0 в этом кейсе. Очередной новый уровень, скрытый от меня до этого момента, и меня очень интригует, что ждет меня дальше? Как эта потребность в признании проявится в моей жизни? Мне кажется, что этот кейс общения я могу продолжать бесконечно, и с каждым рисунком мне будет открываться новый слой возможностей. Если в начале работы у меня было просто робкое желание избавиться от страхов и стать «нормальной», то сейчас я вижу, что нейрографика стала для меня мощным инструментом для самопознания и движения вперед.

Мои результаты в жизни

Все изменения происходили со мной постепенно. Некоторое время мне даже казалось, что мои рисунки не работают, но сейчас, оглядываясь назад, я вижу, какой огромный прогресс произошел у меня в теме общения всего за 9 месяцев. Результаты от рисунков я чаще всего получала через пункт 4.1, на котором происходит взаимодействие с социумом, что неудивительно для моих кейсов. Я поняла, что если после рисунка мне хочется сделать какое-то странное действие — вдруг написать незнакомому человеку или вступить в какой-то чат — я должна это сделать и не сопротивляться этому. Именно от таких странных действий я получала самый значительный эффект: случайно вступив в чат, я нашла там подруг и единомышленников; поддавшись порыву и написав знакомым тарологам, я нашла там клиентов для коуч-сессий;

случайно написав незнакомому человеку, я решила свой юридический вопрос за стоимость в 10 раз меньшую, чем мне предлагали до этого и т.д. За время курса таким образом я много раз находила нужную информацию или контакты. Вдруг оказалось, что все мои проблемы решаются очень легко. Раньше для меня общение с незнакомцами виделось запредельной суперспособностью, которая не всем дана (так я считала), и вдруг на Инструкторском курсе я выяснила, что сама ей всегда обладала, и стоило просто позволить ей раскрыться.

Вот таким чудесным образом мое простое желание быть увереннее и спокойнее в общении в конечном итоге превратилось в то, что я стала сама инициировать общение и наслаждаться этим. Особенно мощно в этой теме сработал рисунок «Икигай», который я рисовала на тему самореализации. В то время я активно общалась в чате тарологов, и мои знакомые собирались встретиться в кафе. Еще на этапе набора композиции у меня начались странные навязчивые мысли, как будто в голове стучал молоточек: «Предложи им порисовать, предложи им!» Эта мысль заполнила всю мою рефлексию, поэтому на пункте 4.1 (что символично) я, отбросив все ожидания, с мыслью «будь что будет!», дрожащими руками все-таки написала в чат с предложением провести на этой встрече мастер-класс по нейрографике. В тот момент я осознанно шагнула в свой самый большой страх: мне откажут, меня высмеют, все отвернутся от меня. Каково же было мое изумление, что все единогласно согласились на это, все заинтересовались, и я в один миг стала центром внимания. В моем случае это действие оказалось эффективнее нескольких лет психотерапии, потому что после того мастер-класса я осознала, как мне это легко дается: говорить с людьми, объяснить, уделить всем внимание, задавать вопросы. Страх публичных выступлений испарился. Темой 2.0 в этом рисунке были слова «Первый шаг». И я сделала его, получив мгновенный результат от рисунка. Все девушки на этой встрече остались очень довольны. Так как все они были холодными клиентами и ни разу не слышали о нейрографике, то для первого рисования я выбрала простую композицию из кругов на тему исполнения желаний. Я хотела, чтобы тема была актуальна для всех присутствующих и зарядила девушек энергией и позитивом. Так и вышло, я получила много благодарностей и теплых отзывов. Две девушки захотели продолжить со мной рисовать на индивидуальных коуч-сессиях.

Мои клиенты в коучинге

«Мои первые клиенты в коучинге!» — я никак не могла до конца осознать эту мысль. Меньше чем за полгода я проделала такой длинный путь.

Я сильно волновалась перед своим первым созвоном на онлайн-сессию, накануне не могла уснуть, и меня трясло. Снова поднялись все мои страхи на тему общения: что я забуду шаги базового алгоритма, что клиентка заметит мой непрофессионализм, останется недовольна и т. д. Но мой первый созвон прошел идеально, клиентка была в таком восторге, что долго благодарила меня после сессии в личной переписке. Все мои страхи в очередной раз оказались ложными. Сейчас я думаю, что без предварительного рисования нейрографики в течение предыдущих месяцев я не смогла бы совладать с собой и не смогла бы вести клиента в сессии. Рисование нейрографики дало мне ту внутреннюю опору на себя, которой мне раньше всегда не хватало, и каждый рисунок, даже на тему, не связанную с общением, словно добавлял ресурс-кирпичик к этой опоре, и она с каждым днем становилась все крепче. Благодаря этому, я смогла просто перешагнуть через пропасть своих страхов и сделать то, к чему меня уже долго тянуло – быть проводником для кого-то, делиться своими знаниями и стать помогающим практиком.

Раньше меня иногда посещала мысль о получении второго высшего психологического образования, но мне казалось, что работа с людьми — это выматывает и слишком тяжело. Оказалось, что рисовать с клиентом нейрографику — это необычайно наполняет и заряжает энергией. Мне нравится наблюдать, как меняются люди от первых шагов алгоритма к теме 2.0, как у них загораются глаза, распрямляется спина, появляется улыбка. Я оказываюсь сопричастной этому превращению, сопричастной к тем счастливым трансформациям, которые происходят в их жизнях. В начале работы клиенты часто бывают погружены в свои проблемы, закрыты, и я вижу только внешнюю их оболочку, скорлупу, куда они пока не готовы никого впустить. Но по мере работы нейролинии, округления, внесение цвета заставляют их раскрываться, как бутон, творческая энергия наполняет людей, и они уже сами хотят поделиться со мной своими мыслями, впечатлениями и эмоциями. В коучинговой работе я наконец почувствовала, какая глубина скрыта в каждом человеке, увидела эту внутреннюю красоту своими глазами. Я осознала, что внутри меня есть не менее прекрасная глубина. Я благодарна нейрографики, что каждый раз мне удастся увидеть это и прикоснуться к прекрасному. Каждый клиент особенный для меня, у каждого свои ценности, характер, поэтому каждая коуч-сессия — это как новый интересный фильм о новом человеке. Могла ли я год назад представить, что буду любоваться людьми? Целая область жизни была закрыта для меня, и как я рада, что прошла все эти трансформации и сняла все свои внутренние запреты с помощью нейрографики!

Недавно я размышляла о том, какой у меня самый любимый алгоритм, но не смогла выбрать что-то одно, ведь каждый алгоритм уникален и для каждого человека работает по-особенному. Но среди всех алгоритмов на Инструкторском курсе Икигай занимает для меня особое место по тому эффекту, который он оказывает на жизнь. У одной из моих клиенток тоже, как и у меня, мощно и необычно сработал этот алгоритм. Она пришла ко мне с желанием свободней проявляться в блоге, начать продавать свои услуги, продвигаться как таролог.



Нейроконтакт. «Я и мои клиенты в коучинге»

Клиентка зашла в алгоритм Икигай с темой «Ценность». Ей хотелось найти ту точку гармонии, когда она понимает, что умеет, что может нести в мир и что может монетизировать, чтобы это приносило ей удовольствие. В процессе рисования нейрографического алгоритма клиентка прошла свою трансформацию: осознала, что всегда задвигала на задний план то, что на самом деле любит, что у нее не было контакта со своими желаниями, и на стилизации ее образ подсказал, что у нее есть желание выйти за привычные рамки, в мир. Клиентка закончила рисунок темой 2.0.

«Взрослость», сказав, что поняла, что никто кроме нее не сделает ее жизнь счастливой. Мы тепло попрощались, и я ждала от нее сообщения через несколько дней о том, когда она будет готова продолжать свой кейс, т.к. мы договорились нарисовать несколько рисунков. Однако клиентка пропала и перестала выходить на связь. Честно говоря, в тот момент я испытала небольшое разочарование, но потом напомнила себе, что человек находится в своих собственных процессах и, возможно, у нее есть причины для молчания, а я должна сосредоточиться на своей жизни и работе. Моя клиентка внезапно появилась через несколько недель и рассказала, что буквально через несколько дней после алгоритма Икигай она уволилась, спонтанно решила поехать в ретрит-центр где-то в лесу в Карелии, вдали от цивилизации, где не было никакой связи. За время ее пребывания там у нее случились важные знакомства с новыми людьми, слова которых перевернули все ее прежнее восприятие жизни. Она вернулась из своего внезапного путешествия наполненная и энергичная, готовая строить свою жизнь по-новому, и по приезде пошла учиться тому, что ее давно увлекало —

архетипическому портрету. У нее начали происходить интересные события, жизнь стала очень насыщенной, она решилась проявить себя на встрече со знакомыми, и люди очень заинтересовались ее услугами. И все это произошло после одного рисунка, моя клиентка нашла себя и свою уникальность как специалиста Таро.

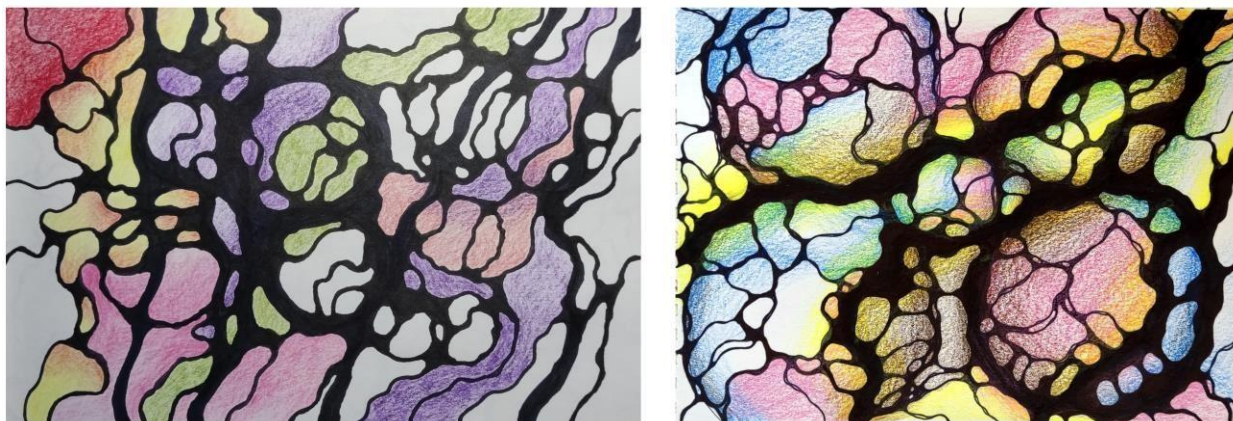
Вот так алгоритм Икигай способствовал внезапным трансформациям и подтолкнул к важным шагам меня и мою клиентку. Будет очень интересно понаблюдать в будущем, что произойдет у других клиентов после рисования этого алгоритма.

Как мои трансформации в сфере общения отразились в моих рисунках

Я наблюдала интересный эффект у себя и своих клиентов. Если клиенту не нравился его рисунок в процессе коуч-сессии, я задавала наводящие вопросы и помогала человеку довести его восприятие до эстетического удовольствия. После рисования нейрографики абсолютно всем клиентам очень нравились их рисунки, у людей возникало стойкое желание повесить их на стену и постоянно рассматривать их. Несколько раз мои клиенты даже уточняли у меня, нормально ли это? На самом деле, я была очень рада такому эффекту, ведь это значит, что я отлично выполнила свою работу как эстетический коуч. Но мое умение создавать нужное впечатление от рисунка появилось не сразу. Поэтому мне отдельно хотелось бы рассказать про мой прогресс в рисовании именно с точки зрения эстетики.

Я рисовала с самого детства, это был мой способ взаимодействия с миром – видеть и, пропуская через себя, переносить свое видение на холст. Однако мой жизненный путь сложился так, что после поступления в университет я отказалась от рисования и не брала в руки художественные инструменты больше 15 лет. Поэтому, когда я рисовала свой первый рисунок нейрографики, я вновь испытала все мучения новичка: руки не слушались меня, от напряжения болела спина, карандаши не хотели ложиться на бумагу, не получались округления. К началу Инструкторского курса я уже достаточно восстановила свои навыки в рисовании, но мои рисунки все равно казались мне плоскими и неинтересными, т.к. мой прежний опыт лежал в области живописи, а карандаши и маркеры были непривычным инструментом. Я часто ощущала внутри какой-то барьер: я хотела сделать рисунок красивее, но как? Я не понимала и не видела, чего не хватает. Я не умела правильно отслеживать рефлексия, а ведь в ней всегда скрыта подсказка, как улучшить рисунок. По мере прохождения Инструкторского

курса, смотря супервизии на работы коллег и получая супервизии на свои работы, наблюдая за тем как рисует Павел Михайлович, я постепенно шаг за шагом преодолевала этот барьер, моя рука стала действовать смелее, я научилась смешивать цвета и создавать на рисунке нужное мне впечатление, научилась доверять своему внутреннему чутью и интуитивно понимать, какого именно цвета, какой линии и где не хватает. Исчез страх ошибки, я поняла, что ошибок нет, и я в любой момент могу исправить то, что мне не нравится.



Мой первый рисунок и мои рисунки сейчас

Мне кажется, этот прогресс напрямую связан с внутренними изменениями, которые произошли во мне за время курса. Ведь точно также, как исчез страх испортить рисунок, исчез мой страх общения. Точно также был преодолен барьер между мной и людьми, как и барьер в свободе и смелости рисования. Я точно также раскрылась в жизни, как и в рисунках. Меня захватила эта невероятная взаимосвязь всех процессов в психике и то, как она отразилась в моем творчестве.

Я наблюдала, как мои совершенно обыденные темы 1.0 к концу рисования превращались во всеобъемлющие темы 2.0. Как будто каждый раз в любой теме, будь то тема общения, финансов или стройности, я выходила на уровень выше, приближаясь к Абсолюту. Чем более смелые рисунки я рисовала, тем смелее были темы 2.0 в моих кейсах. Я стала смелее и увереннее в жизни, я стала смелее мечтать и почувствовала в себе силы менять жизнь в нужную сторону. Меня до сих пор удивляет эта трансформация, которая произошла со мной меньше чем за год. Исчезли страхи, а на освободившееся место пришли свобода проявления и новые возможности.

В 2022 году мне казалось, что жизнь рухнула, и я не видела впереди ничего, что могло бы мотивировать меня. Благодаря Инструкторскому курсу,

Нестерова Екатерина. Мой опыт применения нейрографики для гармонизации внутреннего состояния при взаимодействии с людьми.

я осознала свою силу, поняла, как мне нравится работать с людьми, вести их и наблюдать за их осознаниями. То, о чем я боялась даже помыслить, стало реальностью. Раньше я часто слышала фразу «там, где страх — там наш рост», но не понимала — как это, что это значит? Так вот, Инструкторский курс стал для меня именно таким шагом, который перевернул все на 180 градусов. И для меня оказалось именно так — за страхом общения мне открылся огромный ресурс, новая профессия, миссия и реализация как специалиста.

Я от всего сердца благодарю Павла Михайловича Пискарёва, всех супервизоров и кураторов нашего 8 потока Инструкторского курса, а также своего куратора по рефератам и диплому Кобцеву Наталию за все советы, рекомендации и помощь в течение этих 9 месяцев. Я рада, что у меня была возможность учиться в Институте психологии творчества и обрести профессию инструктора нейрографики и эстетического коуча. Возможность показать людям дорогу к счастливой жизни — это бесценный дар.

[Ссылка на дипломную работу Нестеровой Екатерины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Здоровье.



Тема: Внутренняя сила.

