



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Нешева Божана
Супервизор:
Райкова Ирена
Тема:
Мой путь к Нейрографике

Оглавление

Нешева Божана	2
Мой путь к Нейрографике	2
Мой путь к Нейрографике	2
Работы	11

Мой путь к Нейрографике

Меня зовут Божана, и я прошла обучение по нейрографике. Я до сих пор удивляюсь, как это произошло, как мне удалось, как началось, как развивалось и как далеко зашло мое начинание, чтобы пройти курс инструктора по нейрографике. Ни решение, ни реализация, ни финальная стадия не были всегда легкими и приятными, это точно — были моменты разочарования, сомнения в собственных силах, самосаботажии всех видов, а также внешние обстоятельства, потому что жизнь происходит, пока мы строим планы. Нет двух одинаковых дней, и мы никогда не знаем, что ждет нас завтра. Однако я могу сказать с уверенностью — теперь, спустя 9 месяцев, я знаю, что я не тот человек, который начал это приключение в марте 2023 года.



Я как ангел

Старая мудрость гласит, что нельзя пересечь одну и ту же реку дважды. То же самое я поняла во время курса — я не могла сесть за стол рисования такой же, какой стала после окончания предыдущего кейса. Есть очень интересное и полезное упражнение для зарядки энергией и погружения в тему каждой нейрографики, при котором мы пишем 20 слов за 2 минуты — свободные ассоциации, которые связываем с темой. Читая их, отслеживая их из нейрографики в нейрографику, из кейса в кейс, из темы в тему, я могла ощутить изменения, произошедшие во мне, и отслеживать свое развитие. Каждая группа таких слов раскрывает передо мной, каким человеком начала и каким человеком закончила нейрографику. Сейчас, пишу это, я бы сказала, каким человеком — художником, *homo pictor*. Курс продолжался 9 месяцев — столько же времени, сколько требуется для человеческой беременности, развития двух клеток в самостоятельный человеческий организм. Что родилось в конце этого курса? — новое «я» как инструктор нейрографики, еще один инструктор.

Не помню своей первой встречи с нейрографикой — постепенно в моих социальных сетях начали появляться эти завораживающие и загадочные абстрактные рисунки в стиле арт-нуво или витраж, и что-то в них меня

привлекло — я знала, что это не просто картинка. Я начала читать сообщения, и меня поразило даже само имя — тогда я думала, что это стиль — нейрографика. Моя знакомая рисовала регулярно и публиковала в Facebook, и я узнала, что она проводит курсы и что это специализированный сертифицированный метод для личного развития, похожий на искусствовотерапию — так я это поняла тогда. Также я узнала, что участие в семинарах стоит очень дорого, даже для пользователей. Сама я художник, инвестировала много средств и времени в свое обучение, работала 17 лет графическим дизайнером и всегда использовала свои навыки в рисовании (что, по сути, я делаю и сейчас). Я решила, что я рисую намного лучше, чем моя знакомая, и ей нет смысла меня учить, и ей нет смысла просить у меня деньги. Также ее студенты публиковали произведения и вызывали уважение, и я решила, что ее группы даже не привлекают людей, которые умеют рисовать. Теперь я смеюсь над своим полным непониманием сущности нейрографики и полным невежеством, но тогда я была на таком этапе своего собственного развития. Человек дает и показывает то, что несет в себе, лучшее, на что он способен в данной ситуации. Тогда я просто не понимала принципов.



Моя первая нейрографика

Прошли годы, и наступила пандемия. Всё изменилось. Я чувствовала себя плохо, потеряла работу, осталась без зарплаты и думала, что делать дальше. В первые дни и месяцы локдауна многие начали проводить бесплатные онлайн-демонстрации того, что они делают. То же самое сделала и моя знакомая, инструктор по нейрографике. На первые семинары я не проявила интерес, но на них участвовало много людей, и они публиковали свои рисунки, которые были очень красивыми. Тогда я подумала: «О, и мне стоит попробовать, раз это бесплатно, да и других вариантов у меня не было». Мне это понравилось, но быстро мне надоело, и я нашла гиды по медитации и йоге, которые мне понравились больше. Я нашла новую работу, но вещи не складывались как до пандемии, и я не была счастлива. У меня была группа ведущих медитации, и туда начала приходить женщина, которая, по моим глазам, была очень успешной. Мы подружились, и я спросила ее, как она добилась такого успеха. Она сказала, что слушает лекции Джо Диспензы и рисует нейрографику. Я тоже слушала Джо Диспензу, но у меня не было таких результатов, поэтому я подумала, что причина, возможно, в нейрографике. Мне вспомнилось о бесплатных демонстрациях, на которых я впервые услышала имя Павла Пискарёва. Я

заглянула на его страницу, посмотрела несколько видеороликов на YouTube и поняла, что это мое. Даже на бесплатном семинаре я не рисовала, я смотрела что-то другое, возможно, пирамиду сознания или что-то из творчества БоГобана. Я посмотрела программу института и увидела курс Специалист. Это было очень забавно: я ничего не знала об уровнях в институте, но мне не понравилось слово «потребитель» — я минималист и связывала его с потребительством. Я не была потребителем, я была минималистом, поэтому курс Потребитель точно не для меня. Но Специалист — о, это звучало намного лучше, это звучало как для меня — дипломированный художник и неплохой дизайнер, хоть и в творческом застое.

Впоследствии я узнала, что курс Специалист включает в себя даже нежеланный для меня Потребитель, но мне предложили его бесплатно, как подарок. А я люблю бесплатное и люблю подарки. Так что, посередине курса Потребитель, я оказалась записанной на курс Специалист. Я быстро воспрянула, мне все очень нравилось. Я попала в микросистему групп в Telegram и начала следить за открытыми событиями, семинарами и, особенно, арт-интенсивами. Я увидела и других инструкторов, которых я очень полюбила, я просто влюбилась в нейрографику.

На курсе Пользователь в начале мне было очень трудно. У меня было большое внутреннее сопротивление, и все мои рисунки стали «уродливыми». Мне понравилась только монохромная работа. Но одну из этих «уродливых» работ я рисовала на фестивале, рисовала ради денег, и мое желание исполнилось чудесным и неожиданным образом благодаря моей быстрой реакции и открытому сознанию.



Некрасивая рисунка, которая приносит деньги

Тогда я увидела, как новые нейронные связи, которые я нарисовала, начали работать на практике. И я поняла, что эстетическое удовольствие — это замечательно, но самое главное — это результаты и изменения, которые происходят внутри нас. Это был поворотный момент, когда я поверила и поняла, что нейрографика — это мой путь. Я записалась на курс Специалист поздно, начались лекции, и я сделала все, чтобы перейти из Пользователя в Специалиста. Я познакомилась с медитацией, с фейерверками и услышала потрясающие концепции о рисовании, как сделать планету рисующий, как каждая проблема имеет графическое решение, как рисование нейронных связей важно, ответственно и эффективно, как мозговая операция. Мне

понравилось слушать скрип маркера по бумаге, и мне понравилась идея, что каждый маркер мечтает быть нарисованным до конца художником, и что нет ничего более грустного, чем маркер, который высыхает одиноко, не найдя художника, чтобы порисовать с ним. Мне понравилось рисовать текстовыми маркерами. Это было что-то, что я делала, когда была ребенком, и считала это очень бунтарским и инновационным. Теперь у меня было разрешение рисовать текстовыми маркерами и называть себя художником. Шутя и хорошем настроении завершила уровень Пользователя и начала свое приключение на курсе Специалист.

В курсе Специалист мы начали с рисования дерева, и мои рисунки получались гораздо красивее, чем при использовании алгоритмов в курсе Пользователь. Я была очень довольна собой и чувствовала себя хорошо. Однако момент с супервизиями был вызовом. Они начались с значительной задержкой по сравнению с лекциями, и я не была одной из лучших студентов, которые сдают свои работы первыми, а, скорее, последними. Поэтому потребовалось некоторое время, прежде чем я получила свои супервизии, и в это время я работала над проектами без проблем. Затем вышли первые супервизии для других студентов, и я была в шоке. Тон, которым говорили о работах, был полностью отличен от того, что я изучала как педагог относительно того, как правильно давать обратную связь художникам в процессе обучения. Одно дело — это наше субъективное мнение о картине, независимо от того, является ли художник профессионалом или учеником. Нравится ли нам картина, хотели бы мы её купить и повесить на стене в доме или записаться на курс у этого человека, не имеет никакого отношения к художественной ценности работы. Это абсолютно субъективное понятие. Одному может понравиться картина, другому — нет.

Ценность искусства — это относительное понятие, на мой взгляд, и на мнение немалого количества эстетов и философов. Несмотря на то, что есть противоречие относительно того, что такое искусство, и это противоречие сопровождает философов и эстетов с зари человечества. Вопрос о том, что красиво, является одним из вечных вопросов философии. Это одна точка зрения. С другой стороны, есть вопрос о том, выполняется ли техническое задание, предназначенное для студентов. Я уже посмотрела семинары по чистой школе нейрографики, и я поняла, насколько важно соблюдать процесс, как он был создан и патентован Павлом Михайловичем, и также я прослушала объяснения о том, какие последствия неподчинение принципам нейрографики имеет для нашего сознания. Несмотря на всё это понимание, тон супервизии был неприемлем для меня, слишком грубый. Я работаю с американскими и западноевропейскими клиентами уже почти 10 лет, и наше

общение отличается высокой толерантностью и лицемерием. Даже серьезные технические проблемы, которые приводят к значительным финансовым потерям, обсуждаются более мягким и не прямолинейным тоном. А супервизии? Культурный шок. Как эти красивые и умные женщины, красиво одетые, накрашенные и с аккуратными прическами, могли так разговаривать о работах студентов? Я подумала, что, видимо, лучше привыкнуть. Но оказалось, что это не точно так. В чатах в Telegram немедленно поднялась недовольство. Если тон супервизии показался мне неприемлемым. То, что я прочла в чатах, превзошло мои ожидания. И тогда я поняла, что мы записались на курс Специалист, и от нас ожидается работать с людьми. Люди непредсказуемы. Для нас важно преодолеть внутренние травмы, не воспринимать всё лично и быстро научиться менять тон и управлять коммуникацией. Каково значение этого для моей жизни, как изменится мой повседневный режим из-за того, что сказала женщина, которую я не знаю, о моей работе? Интересно ли мне её мнение, есть ли польза для меня услышать это, что она видит, что она чувствует, глядя на мою работу? А какие чувства у меня вызывает её критика, какую реальную жизненную ситуацию я связываю с ней, отчего боюсь, что может произойти, чтобы эмоционально реагировать на сказанное? Хочу ли быть как женщины, которые падают в истерику в чате из-за того, что кому-то не понравился их рисунок? Что они получают от такого поведения, и что я бы получила, оставаясь спокойной? На курсе «Потребитель» я узнала, что нейрографика может работать, даже если она не красива. Я также подумала, что супервизоры являются инструкторами, они нарисовали сотни нейрографик, прежде чем приступили к записи своих комментариев. Они видели много таких чудес, как мои, так что, возможно, есть чему я могла бы у них учиться. Самое забавное, что я поняла, что от меня не ожидается предпринимать какие-либо действия на основе супервизий — в «Специалисте» не предусмотрена повторная коррекция работ. Так что все, что ожидают от меня, это посмотреть видео, психологический эксперимент. Если мне это настолько невыносимо, я даже могу не смотреть его. Но я оплатила курс, и это часть моего опыта. К тому же, если эти женщины достигают больших результатов, чем я, то на кого мне возмущаться, кроме себя? Поэтому я посмотрела супервизии и учла комментарии как рекомендации к моим будущим работам, но ничего не исправила.

Пришло время вести сессии с клиентами. На самом деле это было то, чего я больше всего хотела, но я не ожидала, что мне придется проводить такие сессии уже сейчас, в рамках обучения. Я боялась, не чувствовала себя готовой, но была очень взволнована. Сессии прошли очень хорошо, клиенты остались довольными. Я стала хорошим нейрографиком, вела себя так, как

выбрала из различных вариантов поведения, которые видела на супервизиях. Сессии проводила в срок, без задержек или проблем со стороны клиентов.

Единственный случай, который меня затруднил, это был мой собственный кейс. Мне было довольно сложно его описать, и я закончила его через неделю-две после официального окончания программы. Но я закончила и была очень довольна как самим курсом, так и собой. У меня был очень интересный успешный опыт в рамках курса. Я рисовала «Жизнь по стратам» и у меня не было конкретной идеи. Мы были на отдыхе на курорте для серфинга, где мой сын катался на серфе. Мне тоже нравится серфить, но в этом году я отдала деньги за курс нейрографики и не могла себе позволить финансово купить оборудование и поучиться серфить. Кроме того, дул слишком сильный ветер для моих возможностей, много людей, женщины, как и я, использовали тот же снаряжение в серфшколе, поэтому не было ни оборудования, ни свободных инструкторов, чтобы я могла попробовать серфить. Но я нарисовала себе серфинговый отпуск. И что случилось? Оказалось, что отель не смог снять деньги за проживание, и мы договорились, что я оплачу следующим месяцем по банковскому переводу — мы клиенты там уже много лет. Ветер утих, многие женщины, как и я, столкнулись с какими-то личными проблемами и были вынуждены уехать. И у меня появилась возможность попробовать серфинг — с деньгами, идеальным ветром, оборудованием и свободным инструктором. И я серфила. Потому что я нарисовала его в своих стратах жизни за 6 дней — сколько длился наш морской отпуск. И все произошло именно так, как я рисовала.



Рисунка для серфистов

Мои клиенты тоже имели свои события, и я не могу оценить, насколько это было чудесно или насколько они сами убедились в этом, но это не важно, главное — достичь результата и каждому добиться нового этапа в своем развитии.

После окончания курса Специалист, мне предоставилась возможность начать проводить онлайн-занятия по нейрографике в женской закрытой группе. В течение шести месяцев мы рисовали каждую неделю лотосы, деревья, шаманский дождь, добрый снег. Для меня это был замечательный опыт, я чувствовала себя особенной, дамы в группе меня полюбили и писали, насколько они довольны мной. Мы часто рисовали на темы любви и

карьерного развития, а мои личные случаи были связаны с финансовым благополучием. В этот период моя машина сгорела. Это случилось абсолютно неожиданно, я не была готова, у меня не было страховки. Мы много раз ссорились из-за этой машины с мужем. Я срочно начала рисовать АСО, АСС, шаманский дождь и новую машину, которая заменила мою старую. Мой бывший друг почти подарил мне свою старую машину. Она была того же возраста, что и моя предыдущая машина, но с большими удобствами и прекрасным цветом, о котором я мечтала. Когда произошел инцидент с машиной, я была очень напряжена на тему финансов, и я постаралась накопить, потому что ожидала больших затрат. С собранными деньгами я начала рассматривать вариант записи на инструкторский курс. Но оказалось, что у меня не хватает небольшой суммы, и я ничего не предприняла, упорно продолжая рисовать нейрографику. В последний момент появилась возможность доплатить недостающую сумму на следующей зарплате, и вот я записалась на инструкторский курс. С самого начала я подружилась с другими болгарками на курсе, а также с кураторами. Я почувствовала поддержку и чувство принадлежности к сообществу болгарских инструкторов 2023 года. И курс начался. Фактически я понимала, что не могу выделить для него необходимое количество времени, потому что моя работа была нестабильной, я пыталась вести женскую группу и медитации. Я надеялась, что поскольку я уже прошла курсы Пользователь и Специалист, я присоединюсь к лекциям по алгоритмам и до этого момента смогу решить остальные вопросы. Но ничего подобного не произошло. Оказалось, что все рисуем всё, и даже очень интенсивно. Все работы передаются на супервизию, и нам приходится перерабатывать их в соответствии с рекомендациями супервизоров или детально описывать, почему мы не перерабатываем их. Пользователь и Нейрокомпозиция завершались с промежуточными докладами, которые мы согласовывали с кураторами, были жесткие сроки, много спешки и усилий.

Паника многократно охватывала меня, и никакой АСО не помогал. Помогали девушки из группы, с которыми мы создали чат на нашем языке и уточняли детали в соответствии с указаниями главных кураторов. При поддержке моего куратора Ирены и моральной поддержке всей группы мне удалось сдать все работы в срок. Лето пришло, пришло время для дополнительных обучений НейроРескью и Дневник эстетического коуча, по которым я написала отдельные эссе.

НейроРескью мне очень понравился, на него я излила свой страх и ужас от инцидента с моей машиной, который я до сих пор не могу объяснить, как это произошло. Но оказалось, что знания, полученные мной во время этого курса, очень скоро пригодились мне в другой неожиданный момент. На

середине курса «Дневник» ушла моя мать, довольно неожиданно. Для меня это был большой шок, я не знала, что делать и где нахожусь. Новость пришла ко мне по телефону, когда я проводила занятия со своей женской группой, так что даже не смогла сразу поговорить с моим отцом. Горе, чувство вины, ужас, бессилие, страх за будущее, все эти эмоции обрушились на меня как буря. Моя мать была мне очень близка, она помогала мне с русскими описаниями. В ее память сейчас я прилагаю все усилия, чтобы написать свое эссе на русском языке.

Останавливаюсь на этой строке, чтобы сказать: «Спасибо тебе, мама, я люблю тебя. Без твоей помощи я бы не достигла до сюда. Это эссе для тебя, и мне очень грустно, что ты не можешь его прочесть. Я помню тебя и очень скучаю, уже не плачу так много, и со мной все в порядке». Почти месяц я не рисовала вообще, меня не интересовали задания и происходящее на курсе Дневник. Я думала, что больше не смогу написать ни одно описание на русском языке. Я была на дне. Тоже я научила, что мой дамский онлайн-клуб закрывается.



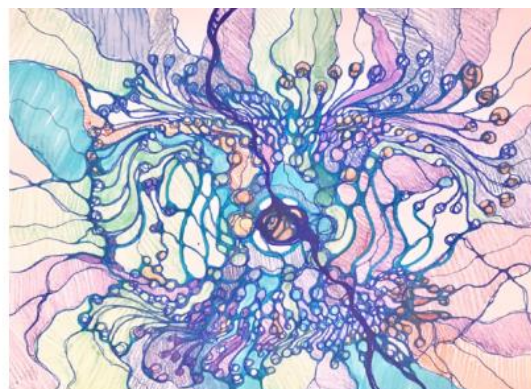
Работа, которая я рисовала когда ушла моя мать.

Это сломало меня еще больше. Последнее, что я нарисовала на обучении, был первый урок НейроМандали, и так и не добралась до второго, где рассматривается Путь Героя и Точка Смерти, в которую я попала, не зная об этом. В какой-то момент я начала рисовать снова. Каждый день, как и полагается на курсе Дневник. Я изучила второй урок о мандалах и нарисовала много мандал рода, мне это было нужно. Я выполнила множество упражнений из курса НейроРескью, нарисовала несколько раз спиральную медитацию. Я проверила, что происходит на курсе Дневник, и оказалось, что хоть и с опозданием, у меня все еще есть шанс его завершить. Так что я взялась за дело и начала переводить описания на русский и загружать их в Дневник. Затем я проверила, где я нахожусь с учебными семинарами, и сдала по одной работе по всем алгоритмам, которые мы изучали, и принялась за заполнение презентации. Таким образом, я провела реальные двадцать два дня рисования после перерыва и успешно завершила курс Дневник в соответствии с правилами. И вот сегодня я нарисовала и описала все работы по презентации для Инструктора.

Мои личные переживания поставили передо мной множество вызовов, и я не чувствую себя достаточно сильной и уверенной, чтобы включить собственный алгоритм в мою дипломную работу, хотя у меня есть идеи и желание это сделать. Я глубоко благодарна за то, что я узнала во время

моего путешествия, уроки, которые я получила и доказательства того, что нейрографика работает, даже если одно из них было действительно потрясающим. Я не знаю, как бы я пережила горе от утраты без метода нейрографики.

У меня всё ещё есть, над чем работать в этой теме, но я хотя бы смогла вернуться к нормальной жизни. Другим результатом обучения стало то, что я набрала более 10 килограммов веса, несмотря на то, что несколько раз рисовала темы о снижении веса. Мне пришлось остановиться заниматься спортом, которым я занималась ранее.



Самая лечебная из мандалов рода, которые я рисовала

Причины разные, но результат на данный момент таков, каков есть. Это одна из тем, с которой мне предстоит продолжать работу после курса. Так что не всё всегда бывает положительно, мы все живые люди, и в жизни нас ждут многообразные процессы. Из всех алгоритмов, которые мы изучали, мне больше всего понравились мандалы, вероятно потому что спасли меня во время горя. Самыми агрессивными и сложными оказались композиции с рядами и чистая версия звезды. Но наибольшее удовольствие, легкость и естественность мне доставило работать по алгоритму НейроСкетчинг. Сейчас я записалась на курс по цифровому маркетингу и собираюсь создать свою собственную группу и сообщество, потому что мне очень понравилась женская группа, которую я вела. Следующей она будет моя, она зависит от меня, и у меня не будет никого, кто мог бы закрыть ее просто так. Так что для меня следующим действием после окончания курса будет стремительное начало собственной практики как инструктор по нейрографике.

Я хочу поблагодарить Павла Пискарёва за его щедрость, что он поделился с нами этим волшебным методом, всей его команде, которая делает это возможным, другим лекторам и кураторам, которые помогли нам на пути обучения, Алле, основному куратору нашей маленькой группы 17-8, девушкам из болгарской группы, Беле и Ирене, нашим кураторкам там, и отдельное спасибо Ирене Райковой за всё терпение и бесценные советы, которые она давала мне до сих пор, а также за то, что она читает это эссе. Иренка, спасибо.

[Ссылка на дипломную работу Нешевой Божаны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Реализация самой себя.



Тема: Финансовая свобода.

