

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь личной трансформации методом
НейроГрафика

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

Левый Е.М. _____

«24» февраля 2024 г.

Выполнил

Нитецкая Н.Н. _____

«24» февраля 2024 г.

2023 г.

ЭССЕ к диплому Института Психологии творчества

Автор: Нитецкая Наталья

Тема: Мой путь личной трансформации методом Нейрографика.

Люди – жестокие и милосердные,
Все уживаются на Земле.
Каждый имеет свои стремления,
Кто-то думает лишь о себе.

И он легко найдет объяснение
Любой подлости, что сотворил,
Интерпретируя свое поведение
Проведением высших сил.

Никто не берет на себя
ответственность
За распространение зла:
Один ссылается на наследственность,
Другого окружала плохая среда...

Порой мы ведем себя, как животные –
Худшие их представители.
Лишь своими желаниями
озабоченные,
Безвольные и бездушные
потребители.

Наталья Нитецкая, 2014 г.

Я привожу во вступлении свое стихотворение, написанное в 2014 году и приуроченное к определенным событиям, которые сбивают с толку, каждый раз.

В том же 2014 году Павел Михайлович изобретает Нейрографику, будто в ответ на последнюю строчку моего стихотворения. Ведь пробуждение воли и души непременно случится с каждым, кто возьмет в руки маркер и прикоснется НейроГрафической линией к листу!

А двумя годами ранее, в 2012, в преддверии обещанного конца света, я говорила с Богом, Вселенной, Абсолютом, называйте как Вам больше нравится. И цель моего обращения была в том, чтобы объяснить, что человечество имеет право жить, что люди достойны продолжать свое существование.

Я говорила о том, какие люди – потрясающие существа. И в доказательства приводила способности людей творить, создавать прекрасные произведения искусства, такие как: живопись, поэзия, музыка, танец, скульптура, архитектура...

А знаете, я даже не подумала искать, хоть какие-то причины для сохранения жизни человечества, кроме этих вот способностей человека быть творцом разнообразных произведений искусства.

Следующий мой разговор со Вселенной на эту тему состоялся в феврале 2022 года... Я вспомнила и этот разговор 2012, и это стихотворение 2014 и сказала – прости... я была не права. В 2012-ом я была не права...

Когда я говорила о живописи, я имела ввиду что-то рукотворное, что-то во что художник вкладывает душу! А не произведения, которые создаются под копирку, лишь с мыслью – буду рисовать на большом формате, чтобы продать подороже, ведь цена зависит от количества квадратных см. А теперь еще и искусственный интеллект, пара кнопок и шедевр готов. Я поняла, что те примеры, которые я приводила в качестве аргументов, и которые в моем восприятии были достойны, создавались много лет назад...

Вот в таком удручающем состоянии я находилась в начале 2022 года. Трудно представить, чем это могло закончиться, если бы в апреле 2022 года в моей жизни не появилась Нейрографика. Я могу себе представить свою реакцию, если бы кто-то в тот момент предложил мне порисовать алгоритм Я – ОК! А еще и принять то, что мир тотально справедлив, не тот был настрой. Поэтому я очень рада, что на курс я попала только в 2023 году, и до этого успела нарисовать много раз алгоритм снятия ограничений (АСО).

Еще до того, как попасть на курс, я преодолела множество своих ограничений. Я изменила формат своих отношений с некоторыми людьми, удалось отстоять границы, что раньше плохо получалось. И трудно описать тот масштаб внутренних изменений, которые произошли со мной за это время. На курс я заходила уже в значительно более ресурсном состоянии.

Анализируя, все темы с которыми я работала за это время, я понимаю, что сквозной темой всех работ была стройность. Мой результат за 10 месяцев – минус 12 кг. Этот результат был достигнут только работой с психосоматикой с помощью Нейрографики и медитаций. Я не корректировала питание и физическую активность и это очень важный момент. Воля человека и его способность влиять на результат своими осознанными действиями это очень важно и очень ценно, но я

убеждена, что, если у нашего организма есть причины создавать нам «защитную» прослойку из лишних килограммов, то в первую очередь нужно работать с этими причинами и уже затем приступать к коррективке поведения. Можно делать это одновременно, но я рада, что действовала последовательно, чтобы убедиться на своем примере, что это работает. Все дальнейшие изменения и еще 8 кг, на которые я хочу скорректировать свой вес, я уже буду реализовывать при помощи алгоритмов коучинга, и надеюсь мне будет чем поделиться в дипломе через несколько месяцев.

Я приведу здесь алгоритм, к которому я пришла через какое-то время, задавая себе вопрос, а что именно я делаю, когда работаю с причинами психосоматического набора веса. Здесь я не могу не упомянуть о дополнительных знаниях, которые я получила благодаря Нейрографике и которые в том числе помогли мне понять, как работает Нейрографика. Когда я узнала о том, что большое значение в Нейрографике имеет теория У-СИН, я захотела изучить ее подробнее, стала искать варианты обучения и нашла очень интересный и наполненный курс в РУДН. Изучая информацию о нем, я заметила, что в РУДН есть множество курсов, посвященных аюрведе, а т.к. на тот момент я уже знала об этом и очень интересовалась этой темой она привлекла большее внимание. Курс по теории У-СИН был отложен, но остается в обязательных планах.

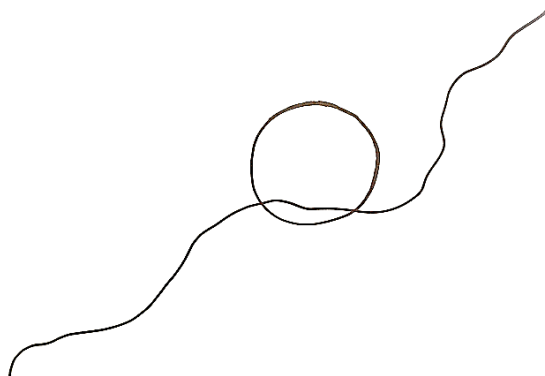
В разделе аюрведа я увидела курс по аюрведической психотерапии. Аюрведа - это наука о жизни, возникшая в Индии около 5000 лет назад. Она очень подробно и систематически описывает законы вселенной и место в ней человека. Психосоматические заболевания, соматизация эмоций были известны аюрведе тысячи лет назад, как и методы превенции и лечения таких болезней. На санскрите раздел аюрведы, посвященный психологии, называется Саттваваджая - буквально «победа саттвы». Саттвой называется одно из трех состояний нашей психики, состояние благодати, если провести параллели именно к нему мы стремимся в каждой своей работе, обращаясь к Абсолюту. Саттва - это наиболее здоровое состояние ума, означающее способность видеть реальность без каких-либо искажений, интерпретаций, или слепых пятен. Спокойное принятие истинного положения вещей содержит в себе ответ на все вопросы и является оптимальным состоянием человека. В состоянии Саттвы человек переживает такие эмоции как счастье, любовь и сострадание. С темой устройства психики человека с точки зрения аюрведы я и познакомилась на курсе «Метод аюрведической психотерапии – Смрити медитация» – авторская методика профессора К.В. Дилипкумара. Смыслы этой теории заложены и в мой алгоритм. По принципу

действия это – алгоритм снятия ограничений, просто немного с другого ракурса. Смирить в переводе память, в этом методе, мы устраним ошибки памяти.

Все события нашей жизни, от момента зачатия создают последствия. От того насколько корректно мы их проживаем мы создаем в подсознании, либо ресурсный опыт, либо блок. Вот с такими блоками я и работала в своей теме.

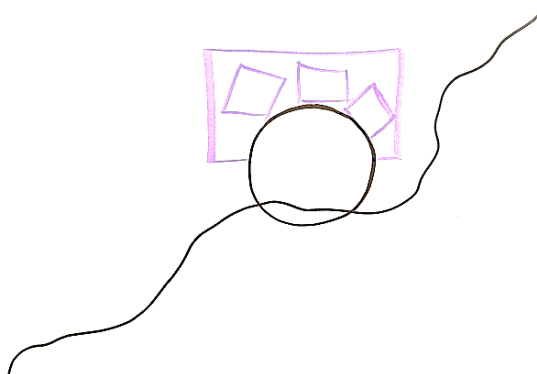
Смирить медитация, великолепная техника, но она требует ведущего. Для работы с собой она применяется, но опыт показывает, что это очень сложно. Уникальная возможность соединить знания метода Смирить и Нейрографики в одном алгоритме, который можно применять для себя, для меня оказалась очень ресурсной.

Далее привожу последовательное описание алгоритма.



В первую очередь на листе появляется линия, символизирующая путь в нашей теме, от возникновения блоков, через сегодня, в завтра, где наша задача с легкостью решается.

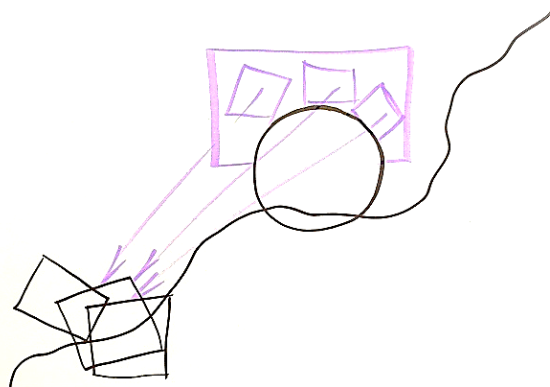
Вторым появляется круг, символизирующий рисующего. Мы изображаем себя кругом, т.к. подразумеваем, что мы гармоничны. И если есть что-то, что сейчас создаем иное впечатление, то это что-то не наше, что-то, что мы можем изменить. И именно это мы и сделаем далее.



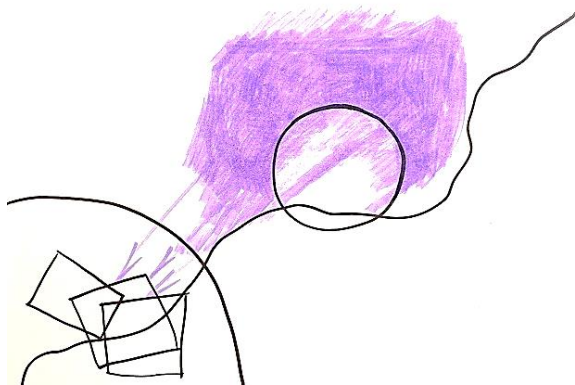
На следующем этапе я сиреневым цветом, карандашом, или маркером, рисую область груза. Внутри я обозначаю квадратами несколько симптомов, которые я могу осознавать, или не осознавать. Этим симптомам, я предаю смыслы: моих некорректно прожитых событий; эмоций; неверных установок; поступков, за которые я возможно осуждаю себя и по этой причине снова и снова проживаю их.

Я использую здесь цвет, т.к. по практике, новичку бывает сложно растворить фигуры в поле, и он может не получить полного удовлетворения от работы. Конечно опытные нейрографы могут рисовать квадраты маркером (линером) и просто их растворить. Или превратить в круг. При таком варианте добавляется возможность диагностики, можно оценить насколько удалось растворить квадраты, или не удалось. Я же растворяю их в цвете с несколькими смыслами.

- Я использую сиреневый цвет, тем самым признавая, что эти события были задуманы для чего-то важного и необходимого на моем пути и они преобразуются в мудрость.
- Я планирую дальше отправить их в прошлое, туда откуда они пришли и мне хочется их там видеть, и только там. Когда они на своем месте, они уже опыт, а не помеха.

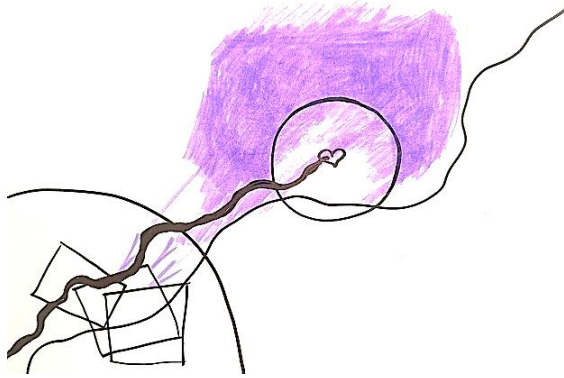


Именно это мы и делаем на следующем этапе. Квадратики нашего груза – блоков отправляются в прошлое, где им и место. В прошлом мы уже рисуем их маркером, признавая их верное расположение.

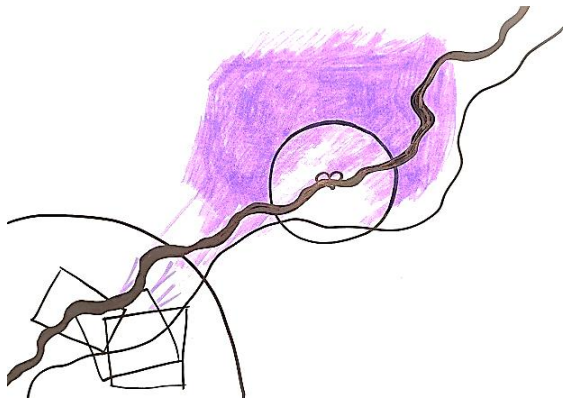


На следующем этапе мы проводим большую дугу, со смыслом, что мы признаем в этих событиях полезный опыт и мы признаем, что если возникло что-то, что сделало этот опыт нашим препятствием, то это – ошибка восприятия, это не есть истина и что-то чем нам стоит руководствоваться в дальнейших действиях, мыслях, эмоциях.

Трансформация этих событий с данными смыслами позволяем нам растворить их на месте их первоначального расположения. Мы растворяем их в цвете. Позднее этот цвет войдет в часть большой фигуры, поэтому сейчас нет необходимости придавать ему какую-то форму.



На следующем этапе мы рисуем сердечко в центре фигуры себя. Из него проводим линию благодарности за те события прошлого, негативные эффекты которых сейчас корректируем. Линия благодарности еще раз подтверждает наше намерения принять этот опыт, просто как опыт, без искажающих оценок.

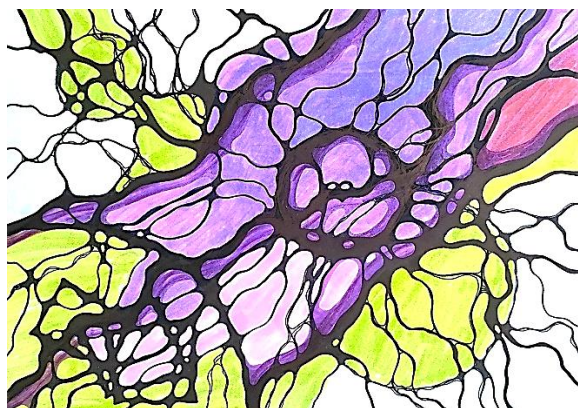


Следующим шагом мы направляем эту же линию в будущее со смыслом, что наша способность быть благодарными и принимать события корректно закладывает в будущем новые возможности для новых нас.



Далее мы расширяем наш путь. Новые параметры пути формируются на основании размера дуги, символизирующей принятие. Это наш новый путь, демонстрирующий насколько больше у нас свободы, ресурсов, опыта, после того, как мы трансформировали блоки в опыт.

Далее работа продолжается по базовому алгоритму со всеми этапами. Финальная работа для примера выглядит так:



Здесь есть несколько вариантов для фиксации. Можно зафиксировать себя в новом просторном потоке. Т.к. изначальный наш маршрут в теме был просто тоненькой линией, это очень эффектно и ресурсно воспринимается.

Можно зафиксировать сам поток. Ну и все, что угодно на самом деле: что-то из ресурсов, или добавить фигуру эффекта в будущее и зафиксировать ее, зафиксировать дугу, как символ Вашей готовности принять эти события.

Линии поля я здесь признаю из тех, которые были заданы на этапе композиции, линия благодарности и две линии, показывающие новый размер потока.

Изначально этот алгоритм использовался в работе с весом, как психосоматическим проявлением ошибочно прожитых событий. Но, если присмотреться к этим смыслам, мы можем работать этим алгоритмом абсолютно с любой темой.

В дополнение уже после работы с алгоритмом появился дополнительный смысл для него. Можно так работать с любым событием прошлого, которое угнетает Вас. Событием, к которому Вы снова и снова возвращаетесь. Такие ситуации обычно отнимают массу энергии. И в случае работы с ними мы можем ставить тему – энергия, или так и писать – корректировка восприятия события и далее описать его коротко. В этом случае, мы, конечно, рисуем один квадратик, подразумевая в нем именно это событие.

Когда я регистрировалась на курс Инструктор Нейрографики, признаюсь, я планировала изучить метод только для личного пользования. Я уже знала из собственной практики, что метод прекрасно работает, но не могла понять, как. Почему желания сбываются, почему состояния меняются, я просто превратилась в другого человека. От многих друзей я слышала комментарии о том, что я выгляжу гораздо лучше, счастливее, спокойнее, увереннее. Но у меня есть такая черта характера, не знаю хорошо это, или плохо, но кажется из возраста почему-то я не вырасту никогда. Мне необходимо было понять, как это работает.

Скажу честно не только сам курс Инструктора Нейрографики был использован для поиска ответа. Я получаю параллельно дополнительное высшее образование по специальности: «Практическая психология: основы диагностики и психологического консультирования личности» в Московском институте психоанализа. И конечно изучение аюрведической психотерапии сначала для себя, а затем и в качестве специалиста для работы с другими. Все эти знания в комплексе позволяют осознать насколько действенным может быть метод Нейрографика. Как в работе с собой, если корректно выполнять все правила, так и в работе с клиентами.

Как я написала, я не планировала работать с методом, и моя деятельность до этого никогда не была связана с помогающими практиками. Сейчас мое отношение к теме изменилось кардинальным образом.

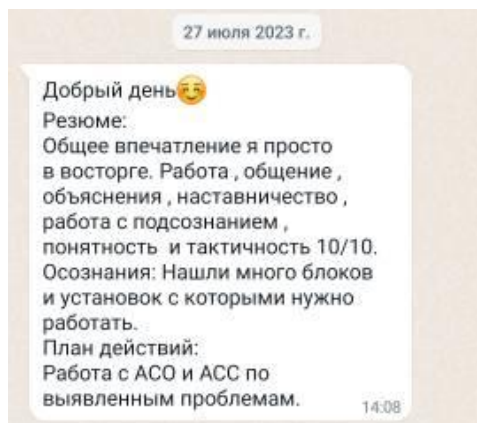
У меня есть педагогический опыт. Первое высшее образование – педагогическое (учитель математики и информатики в ЛГУ им. Пушкина), с детства хотела быть учителем. В школе не работала, однако, если в компании, где я работала, был отдел обучения персонала, меня всегда туда влекло. Так получилось, что обучение взрослых оказалось мне ближе.

Также с раннего возраста меня интересовало все, что связано с развитием мозга, способностей, памяти – эти темы всегда были интересны. Позже, лет в 20, в моих руках оказалась книга, которая положила начало моей работы с подсознанием. И, я считаю, многие мои успехи объясняются именно этой работой.

Поэтому, первым этапом трансформации моих намерений стало желание преподавать метод. Я понимала, что это я смогу и это то, что я люблю. В процессе своей личной трансформации я поняла, что разучилась быть прилежной ученицей, но к счастью я осознала это, а значит половина проблемы решена. Наверстываю гениальные знания, которые не сразу восприняла в полной мере, чтобы качественно преподавать их ученикам.

Затем, проходя практику для диплома по коучингу, я ощутила какую пользу может принести метод в работе с клиентами, особенно в сочетании со Смирти медитацией, эти знания как будто созданы друг для друга. В этой теме у меня было сопротивление. Я считала, что меня воспринимают недостаточно контактной, чтобы доверять мне и работать в непосредственно близком контакте. Признаюсь, мне было очень неожиданно и лестно получать первые отзывы о своей работе.

Для примера:



А затем результаты. Для примера, работали с клиенткой по теме отношений с отцом. Она его до рисования не видела 6 лет, а после он через неделю позвонил сам и сказал, что хочет приехать в гости. Она была в восторге. И таких «волшебных» примеров очень много. Они, конечно вдохновляют, и вот ты уже чувствуешь, что просто не имеешь права не делать этого.

Синдром самозванца очевидно постепенно отступает. В планах на 2024 год:

- Март – Диплом Инструктора Нейрографики;
- Июль – Диплом Эстетического коуча;
- Август – Диплом о профессиональной переподготовке по специальности: «Практическая психология: основы диагностики и психологического консультирования личности».

Я долго не начинала профессиональную деятельность в новой сфере и немного ругала себя за это, почти год я «потратила» на личную трансформацию. «Потратила» – так я думала раньше. А сейчас я уверена, что это было лучшее вложение в мою новую профессиональную деятельность. Наполнить себя этими новыми смыслами. Уверенность, доброта, доверие миру. Желание и возможность видеть в каждом силу справиться с его задачей – возможно это главное. Размышляя об образе Эстетического коуча, пришли такие строки:

Силы неведанной люди рождаются,
Волей неистовой одарены.
Они оживляют все к чему прикасаются,
Имея лишь маркер и силу любви.

Они Вас обнимут, посмотрят в глаза,
Увидят там душу, она там всегда.
Она им откликнется – я не одна!
Вы меня видите! Я так Вас ждала!

Некоторые мои ограничения, а именно желание все изучить как можно лучше, узнать, как можно больше, и только получив полный объем знаний, приступать к работе, препятствовали моему продвижению. Я прорисовывала эту тему и о чудо, будто в ответ события начали складываться «волшебным» образом. В начале декабря меня начали приглашать в некоторые проекты, но я отказывала, т.к. статус стажера, дающий право на деятельность, должен был закончиться 15 декабря. И вот 20 декабря Павел Михайлович объявляет о чудесном решении продлить его до 1 марта. Я решила – это знак! Я планировала писать диплом к июлю, думала, как раз все вместе получу примерно, но это событие изменило мой настрой.

С первых дней января я начала активную деятельность. Начала разработку сайта, создала группу в контакте, провела первый эфир он – лайн. Мое двухчасовое видео с вариацией алгоритма, который здесь описан расположено в свободном доступе, и я поставила себе 4+ за первый эфир, что для меня удивительно, учитывая мою требовательность к себе прежде всего. Хотя нужно отметить, что я к нему хорошо подготовилась.

И вот у моего видео уже 2,5 тысячи просмотров, 17 незнакомых мне человек поделились им с друзьями. А значит, я надеюсь, они посмотрели его, возможно нарисовали, и может быть им даже понравилось. Это ощущение, что ты можешь быть полезен, создавать что-то, что принесет пользу другим и делать это хорошо, благодаря своему опыту, знаниям, усидчивости – это все очень вдохновляет меня.

Резюмируя все вышесказанное, хочется привести недавний разговор, который навел меня на такие сравнения. Я рассказывала о том, что планирую сейчас взять для себя лично в коучинг, я обсуждала это с подругой и она начала вносить свои предложения, а я отвечала ей что это не подходит и перечисляла критерии почему и что это должно быть. И мы пришли к заключению, что для многих это трудная задача даже придумать себе идею для проекта в коучинг. Что-то с чем ты действительно готов начать работать и ввести в свою жизнь, приложить для этого усилия и принять последствия. Я же могу с уверенностью сказать, что беру в активную работу такие проекты как:

- ✓ Правильное питание для семьи.
- ✓ Внедрение регулярного спорта в свою жизнь.
- ✓ Разработка и запуск курса «Пользователь» Нейрографики.
- ✓ Проявленность. Я имею четкое представление как оценить результат.

За счет первых двух пунктов я планирую реализовать свою финальную цель по весу, план был 20 кг., 12 удалось сбросить без дополнительных действий и следующие 8 я надеюсь скорректировать так.

Не будь у меня такого ресурса как Нейрографика, эти задачи казались бы мне, если не невозможными, то очень трудными. Но сейчас я смотрю на них, как на список покупок в магазине и понимаю, что это просто то, что нужно сделать. Вот такая трансформация произошла со мной за этот год. Благодарю!