



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Нуркаева Анастасия**

**Супервизор:**

**Нескладная Лилия**

**Тема:**

**Как Нейрографика изменила мою жизнь!**

## **Оглавление**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Нуркаева Анастасия .....                  | 2  |
| Как Нейрографика изменила мою жизнь!..... | 2  |
| Глава 1. Жизнь до Нейрографики .....      | 2  |
| Глава 2. Новый путь .....                 | 3  |
| Глава 3. Становление профессионала .....  | 4  |
| Глава 4. Инструктор Нейрографики.....     | 6  |
| Глава 5. Моя новая жизнь .....            | 9  |
| Работы.....                               | 11 |

## Глава 1. Жизнь до Нейрографики

Утро начинается с пробуждения трехлетней дочери, которая всегда полна энергии и радости. Я поднимаюсь и сразу бегу к ней, чтобы обнять и поцеловать, зная, что этот возраст пролетит очень быстро. Затем приходится бежать на кухню, чтобы приготовить завтрак для всех. В это время старший сын уже готовится в школу, и я стараюсь найти время, чтобы поболтать с ним, поинтересоваться его делами и успокоить его, если у него есть какие-то проблемы.

Моя жизнь в длительном декрете с сыном-подростком и трехлеткой — это настоящая смесь радости, любви, усталости и вызовов. Каждый день преподносит новые испытания и радости, и я стараюсь максимально наслаждаться каждым моментом, несмотря на все трудности.

Когда старший сын уже в школе, а трехлетка на дневном сне, я готовила свежий кофе и садилась за стол. Я обожала этот момент, когда можно насладиться тишиной и задуматься о предстоящем дне. Записывала в блокнот свои планы: сегодня встреча с подругой, вечером семейный ужин, а в выходные — поход в музей. Я понимала, что такие мелочи делают жизнь интересной, но не полноценной. Была ли я счастливой? Да, но у меня перманентно было ощущение, что я живу не свою жизнь.

В течение дня я настоящая мама: играю с малышкой, гуляю, леплю каких-то чудиков, помогаю старшему с уроками. И так изо дня в день... А вечером, когда все домашние дела выполнены и дети уложены спать, и я нахожу время для себя. В такие моменты я начинаю задумываться, а это действительно то, чего я хочу?

В прошлом я была успешным художником, неплохим менеджером по продажам, я зарабатывала деньги. Но я выбрала семью. Я уволилась с работы и всю себя отдала семье. И в какой-то момент я поняла. Что моя жизнь — это день сурка. Конечно, я радовалась успехам мужа и детям.

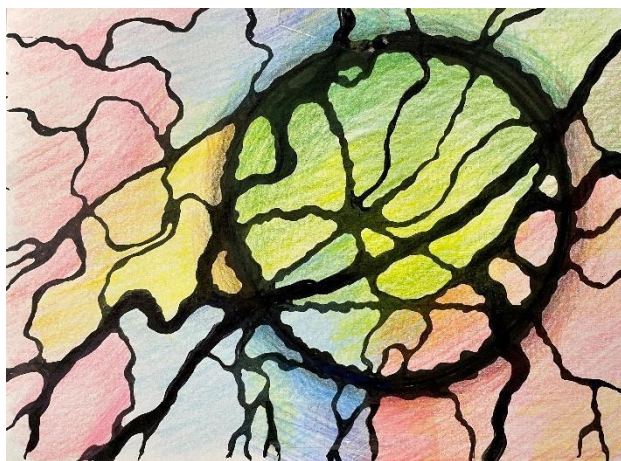
Но это не то, о чем я мечтала. Я мечтала быть известной, путешествовать и зарабатывать, но этого не было. Я старалась наполнить свою жизнь яркими красками. Но это ощущение, что я не та, какой стараюсь казаться. Мне хотелось выступать на сцене, хотелось перелетов в разные города. Я поверила в эти ощущения и очнулась будто ото сна. У меня



уже начиналась депрессия и я пошла в терапию. Так я попала в психологию. Сначала я прошла терапию, а потом сама решила стать психологом. Я не считала себя успешным психологом. Были клиенты, были результаты, но не те, которых я ждала. В финансовом плане я радовалась, когда удавалось заработать небольшие, но все же деньги. Моя жизнь приобрела совсем другие краски. Утрами я все также готовила завтрак, отправляла сына в школу. Но теперь в перерывах между играми с дочкой и бытовыми делами я вела первые несмелые сессии с клиентами. Но однажды все изменилось. Я встретила девушку, которая провела мне сессию Access Bars. И эта сессия изменила меня и мою жизнь. Тогда я не могла представить, насколько это судьбоносная встреча.

## Глава 2. Новый путь

Моя жизнь в Нейрографике началась год назад, когда на энергетической практике Access Bars я увидела странные картинki: линии, графика, цвета... Ученые считают, что все в мире взаимосвязано, и на собственном опыте удалось это проверить. Наши чувства, мысли, точки зрения имеют электрический заряд. Access Bars создают заряды, которые были накоплены в теле через испытанные ранее эмоции. Увиденные иллюстрации настолько заворожали, что решила узнать о них подробнее. Интерес подогревался тем, что, как художнику, захотелось овладеть техникой их создания.



В тот день я впервые увидела термин «Нейрографика». Сразу же возникла ассоциация с мозгом или хирургией, но никак не с творчеством! Чем больше читала про взаимосвязь нейронов и рисования, тем сильнее хотелось освоить нестандартную технику. Нейрографика — это творческая форма передачи восприятия мира в процессе постановки и решения психологических задач. Рисуя нейролинию, мы не можем заранее предположить ее направление: она не повторяет себя ни на каком участке бумаги. Вести линию нужно мягко, без острых углов, начиная с любого места. Результат напоминает ветви и корни деревьев, русла рек или молнию.

Рисуя со смыслом, мы просто и быстро формируем новую реальность. Рисунок о себе счастливой, здоровой и богатой — это создание определенной

конфигурации нейронов в нейронной сети. Найденная информация зародила мощную мотивацию внутри, и я твердо решила поменять свою жизнь в лучшую сторону. Так попала в школу Людмилы Коструб. Она предлагала пройти курс по Нейрографике первого уровня — Пользователь Нейрографики. Он стоил 6000 рублей, но в то время я практически не имела заработка, и даже эта сумма казалась внушительной. Финансовые трудности подпитали неумное желание перемен!

Я прошла курс и в основном рисовала про деньги. Все мы состоим из материального, и глупо это отрицать. И подростки, и зрелые люди имеют конкретные мечты и цели: освоить интересную профессию, купить просторное жилье и навести в нем уют, обрести финансовое благополучие... Подобные грезы были и в моей голове. Пройдя курс, я поняла, что полученные навыки будет здорово применить в повседневной жизни. Началась усердная практика с полным погружением в Нейрографику. Стали ощущаться изменения: раньше часто была злой и раздражительной, но спустя несколько месяцев рисования я заметила, что больше не срываюсь и не кричу, будто уровень стресса снизился. Сейчас понимаю, что внешняя среда осталась прежней, но поменялось личное отношение к ней, внутреннее самосознание.

### Глава 3. Становление профессионала

Я решила, что нужно учиться у Павла Михайловича Пискарёва — изобретателя Нейрографики. Знала только, что он является первооткрывателем данного метода. У него я прошла курс «Специалист Нейрографики», повысила уровень владения техникой, чтобы помогать другим людям в решении их проблем. Этот навык «волшебного рисования» мог бы очень пригодиться моим клиентам. Как психолог, считала необходимым еще глубже изучить влияние рисунков на подсознание. Достаточно вспомнить известные эксперименты с трактовкой увиденного на изображении, когда на одной и той же картинке разные люди видят бабочку или летучую мышь. В Нейрографике особенности личности раскрываются еще больше, чем при «любительском» рисовании. Сам «художник» не только борется с давними проблемами с помощью кисти, но и формирует собственное будущее. Я тоже убедилась, что через рисунки можно много чего достичь. Но не могу сказать, что мой путь был простым и безоблачным.



Сначала на учебе все казалось легким и интересным. Я радовалась, что с головой окунулась в эту сферу, но вскоре задача усложнилась — нужно было найти клиентов. В моем окружении о Нейрографике отзывались как о магии и не очень-то верили в эффективность этого метода. Тогда эйфория сменилась внутренним сопротивлением, ведь даже не знала, как правильно себя подать. В мыслях постоянно крутились вопросы: как взаимодействовать с людьми, чем можно заинтересовать потенциальную аудиторию, как познакомить их с новым миром? Настолько хотелось поделиться с окружающими своими открытиями, что это бесконечное желание пересилило страхи. Одновременно занимаясь психологией и Нейрографикой, смогла объединить оба направления воедино, создав небольшой курс. Я сообщила о своей профессии и о том, что набираю группу для рисования Нейрографики. Не ожидала получить так много откликов! На первый мастер-класс пришло около 70 человек, даже пришлось искать дополнительный стол, чтобы разместить всех. Я была в приятном шоке, провела его на одном дыхании, возникла интересная обратная связь. Рисовали Нейролотос, и в тот день получился красивейший «букет» таких разных цветов.

В течение года я работала, совмещая психологию и Нейрографику, все чаще уходя во второе направление и меньше используя первое. Мне очень нравится фраза, что можно сколько угодно прорабатывать свое прошлое, а можно просто нарисовать свое будущее. Эта фраза стала моей путеводной звездой.



Как проходит день большинства людей? В постоянной спешке, бесконечной гонке за результатом. Когда в голове так много желаний, и при этом катастрофически мало времени, случается внутренний диссонанс. Я тоже хотела ощущать финансовое благополучие, любить и быть любимой, но совершала распространенную ошибку всех женщин – хваталась за всё и сразу. Потребовалось пройти через некоторые трудности, чтобы понять простую истину: невозможно достичь успеха, занимаясь нелюбимым делом. Да и правило «работай больше – больше зарабатываешь» не показывает стопроцентную эффективность.

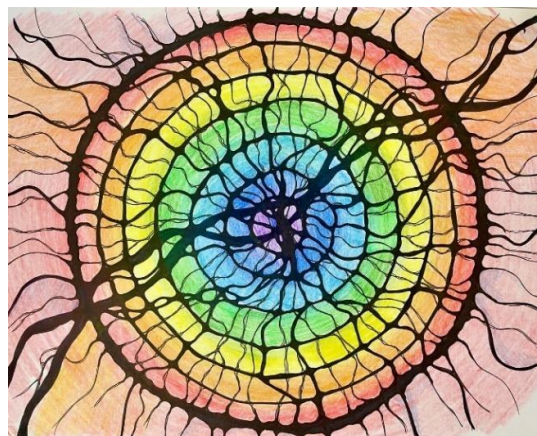
Я оглянулась вокруг себя и увидела наглядную картину – офисный сотрудник, проводящий в организации 8 часов, выполняет меньшее количество задач, чем его коллега, трудящийся на «удаленке». Пообщалась и с человеком, не побоявшимся кардинально сменить сферу деятельности. В конечном итоге он вышел на комфортный ежемесячный доход, уделяя работе

в 2 раза меньше времени. В чем секрет такой весомой разницы в продуктивности людей? Проанализировав эти ситуации, я поняла, что нельзя недооценивать такие факторы, как условия труда, уровень мотивации, заинтересованность в профессии. Позже сама оказалась в схожем положении.

## Глава 4. Инструктор Нейрографики

Вдохновившись собственными успехами в Нейрографике, мне очень хотелось делиться полученными знаниями с окружающими. Видя, как много вокруг уставших, одиноких, откровенно несчастных людей, непонимающих, за что и в какой последовательности хвататься, пришла к тому, что пора начинать работать с людьми на профессиональном уровне. Так в моей жизни начался новый этап – курс инструктора Нейрографики и эстетического коучинга. Пришла на обучение, когда другие ученики уже два месяца осваивали материал. Было сложно вливаться в темп группы, но не могла позволить себе отступить. Судорожно рисовала, пыталась догнать остальных, конечно, в ущерб других сфер жизни. Короткий сон, бесконечный поток информации, рисунки, рисунки, очень много рисунков... Несмотря на все мои неимоверные старания, группа была всегда на шаг-два впереди. Это одновременно угнетало и подстегивало идти дальше. Тогда и появился пресловутый режим автопилота – постоянное рисование без должного осмысления, гонка за первенство.

Через 3 месяца рисования я поменяла свое отношение к происходящему. Не известно, как долго еще мог бы продержаться организм, но случилось переосмысление. Я вышла из гонки, начала рисовать в своем темпе. Спустя 3 месяца обучения был переломный момент – не хотела рисовать, общаться с кем-либо, вообще выходить из комнаты. Я с ужасом поняла, что в таком состоянии многие люди



живут годами! Не хотелось себе обеспечивать подобное унылое будущее, но совершенно не представляла, как бороться с колоссальной апатией. Возникла мысль, что я начала заниматься Нейрографикой как раз для того, чтобы спастись от негатива, а не погрязнуть в нем. Да и близкие люди нуждались во внимании – оставаться дальше в импровизированной «норе» было нельзя.

Так начался длительный отпуск. Я отпустила все гнетущие мысли, поставила дела «на паузу», окончательно вышла из гонки и наконец-то сосредоточила внимание на настоящем. Вспомните, о чем мы обычно думаем в течение дня – либо ностальгируем по прошлому, либо мечтаем о будущем, текущие же моменты неуловимо ускользают. Утром бежим за транспортом или на парковку, в обеденный перерыв судорожно решаем накопившиеся дела, а вечером уставшие едем домой, не успевая насладиться ни красотой природы, ни общением с друзьями, ни другими маленькими радостями. За свой неожиданно длительный отпуск я решила наверстать упущенное. В те дни я не делала ничего полезного, абсолютно ничего. Я просто сидела на берегу и смотрела на море, наслаждалась вкусной едой, компанией родных, отсутствием бесконечных мыслей и надоевшей суеты. Такое времяпровождение дало положительный эффект.

Нестандартная терапия привела к тому, что я пережила сопротивление и, вернувшись из отпуска, приняла решение заниматься только дипломом. Я с удовольствием съездила на Интенсив Нейро профи в октябре. Познакомилась с чудесными людьми, была в поле сильнейших инструкторов и в поле основателя Нейрографика Павла Михайловича. Находясь на интенсиве, я поняла, что мне незачем участвовать в трудозатратной гонке за призрачное лидерство. Осознав это, на интенсиве придумала свое дело. В качестве основы заложила первоначальную цель — обрести финансовое благополучие, не жертвуя при этом другими сферами жизни. Познакомившись с Нейрографикой, удалось научиться не только рисовать желаемое будущее, но и попутно формировать в сознании способы достижения поставленных задач. Общаясь с людьми, я в очередной раз убедилась, что мешает им быть счастливыми:

Страх перемен. Часто ли вы слышали от знакомых, что лучше иметь маленький, но стабильный доход, чем владеть внушительной суммой, но подвергаться риску? Как долго эти люди готовы терпеть ненавистную работу, боясь при этом поменять специальность или открыть собственное дело? Так мир теряет талантливых мастеров и умных профессионалов, а на их смену приходит очередная безвольная армия «офисного планктона». В итоге количество недовольных людей увеличивается в геометрической прогрессии: сотрудники ненавидят свою работу и плохо ее выполняют, работодатели раздражены отсутствием развития бизнеса, а семьи обеих групп страдают от состояния близких. Выход из сложившейся ситуации только один – побороть страхи. Нейрографика помогла мне почувствовать уверенность в себе, выбрать правильное направление.

Отсутствие власти над негативным прошлым. Приятные воспоминания –

это то, что нас энергетически подпитывает, но если совершенные ошибки, конфликты и другие затруднительные ситуации не дают двигаться вперед, необходимо их отпустить. Сделать свое сознание легким – сложная задача, требующая комплексной работы. Я очень рада, что рисование помогло мне справиться с призраками прошлого.

Нерациональное распределение времени. Бегать за двумя зайцами одновременно или лежать в постели до последнего, а потом судорожно собираться на важную встречу – это бич современности. Можно списывать это на лень или неграмотность, но, в большинстве случаев, виной всему становится неправильно выбранная



деятельность: нелюбимая профессия или токсичные отношения. Мы как будто проживаем чужую жизнь, примеряем разные роли, вместо того, чтобы слушать собственное сердце. Вспомните самые радостные моменты прошлого – хотелось ли вам все прекратить или оставаться в постели, когда вокруг происходят такие прекрасные события? Напротив, организм достает откуда-то тайный запас сил и словно кричит «Вперед! Действуй!» Я тоже услышала внутренний голос, когда встала на правильную дорогу. Мне всегда хотелось заниматься творчеством и помогать людям, поэтому идея коучинга возродила небывалую мотивацию.

Неумение формулировать собственные желания. Спросив у большинства людей, какая у них мечта, можно получить пространственный ответ: машину, квартиру, внушительный доход. А для чего всё это нужно, как этого достичь, что ожидает дальше? Мало кто задумывается о конкретике, а ведь незаметные детали формируют счастливое будущее. Стала чаще прорабатывать собственные желания. Например, зачем мне финансовое благополучие? Думаю, что для обретения внутреннего спокойствия, реализации в выбранном направлении, обеспечения любимых родителей и детей всем необходимым. Уже не раз замечала, что, если человек горит благими намерениями, его путь к успеху значительно сокращается, нежели у оппонента с сугубо меркантильными целями. Что же, мои порывы тоже носят положительный заряд, наверное, именно поэтому удалось подружиться с Нейрографикой.

## Глава 5. Моя новая жизнь

Когда я четко обозначила свои цели, перестала гнаться за чужими результатами и сосредоточилась на любимом деле, запустила курс про деньги. Он был основан на полученных ранее знаниях, к тому же оптимизировала алгоритмы инструкторской программы. Мне уже не было страшно делиться собственным опытом, а на данный момент судьба соединила меня с 8 прекрасными людьми. Впереди нашу группу ждет длительная работа по теме денег. Будем рисовать, освобождать разум от лишней информации, учиться управлять временем и скрытым потенциалом. Я бесконечно рада, что познакомилась с классными девчонками! Теперь они не просто члены моей группы, а единомышленницы и подружки.



Поразительно, насколько одно маленькое новшество способно поменять привычную жизнь! Боюсь представить, как сложилась бы моя судьба, если бы не знакомство с Нейрографикой. Наверное, я бы продолжила тонуть в проблемах или апатично лежать в кровати. За эти 2 года удалось пройти полезные курсы, подружиться с рисованием, принять себя, научиться справляться с трудностями, обрести хороших друзей и любимое дело. Поставленная еще на первых этапах цель достигнута – я чувствую уверенность, обретено финансовое благополучие и внутреннее спокойствие. Наконец-то все задачи разложены по незримым полочкам, больше не приходится играть чужие роли. Улучшились отношения с сыном, вернулась гармония в общении с мужем, мы купили квартиру, а доход вырос практически в 20 раз! Начав путь в Нейрографике, даже не мечтала о таких показателях. Сейчас занимаюсь любимым делом и просто счастлива! Неожиданно появилось время на то, что раньше проносилось неуловимым моментом: занимаюсь танцами, путешествую, дышу полной грудью и рисую в комфортном для себя темпе. Теперь моя жизнь похожа на нескончаемый приключенческий сериал.

Я просыпаюсь каждое утро, не зная, что принесет мне новый день. Моя жизнь полна приключений и неожиданностей, и я готова к любым вызовам, которые могут возникнуть на моем пути. Мой день начинается с тренировки в моей квартире, которую мы купили. У меня теперь есть время на то, чтобы поддерживать отличную физическую форму.

В течение дня я занимаюсь своими увлечениями и интересами. У меня есть время и ресурсы для путешествий, посещения выставок, шоппинга. У меня теперь есть время на семью, на простые радости. Каждую осень мы пересматриваем Гарри Поттера. И теперь я счастлива, что могу проводить больше времени с семьей. Оглядываясь назад, я понимаю, что это счастье — иметь детей, мужа и просто проводить время с ними.

Моя финансовая независимость также дает мне возможность заботиться о своих близких. Я могу помочь своей семье и друзьям, поддерживая их в трудные времена и делая их жизнь более комфортной. Это все я нарисовала сама. Глупо полагать, что я только рисовала, я конечно, еще и работала над собой, над своим развитием.



Однако, несмотря на все эти привилегии, я также осознаю свою ответственность перед обществом и миром в целом. Я стремлюсь быть полезной и вносить вклад в развитие общества. Через свои действия и ресурсы я помогаю людям стать счастливее, спокойнее и богаче.

За то время, что я знакома с Нейрографикой, в моей жизни произошли поразительные перемены! Теперь думаю, какие еще сюрпризы поберегла для меня Нейрографика?

**[Ссылка на дипломную работу Нуркаевой Анастасии в авторском стиле](#)**

## Работы

Тема: Огонь в моем сердце.



Тема: Стихии во мне.

