



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Оспанова Венера

Супервизор:

Калашникова Эльвира

Тема:

История про меня и Нейрографику

Оглавление

Оспанова Венера	2
История про меня и Нейрографику	2
Глава 1. Начало моей истории	2
Глава 2. О Нейрографике	3
Глава 3. Мой дальнейший путь знакомства с Нейрографикой	5
Глава 4. Инструкторский курс	7
Работы	10

Глава 1. Начало моей истории

Меня зовут Венера. У меня есть семья, дети, муж, родня, работа, друзья, знакомые, мечты, увлечения и сейчас еще есть Нейрографика. Я живу в городе Алматы, Казахстан. Мне 42 года, я работаю в компании по разработке банковских программ. У меня много разных увлечений, я люблю всё подряд и увлекаюсь всем по настроению. Обожаю учиться, познавать себя, эзотику и так далее. Но сегодня мне очень хочется рассказать свою историю знакомства с Нейрографикой.

Моя жизнь была такой обычной, как у тысячи женщин. Я вышла замуж, родила детей и столкнулась с финансовыми трудностями, старалась, работала, много работала и не видела конца своим трудностям. Единственное, что мне действительно помогало совсем не отчаяться, это то, что я с 20 лет постоянно занималась своим саморазвитием. Мне очень нравится эзотерика, и в принципе я всегда верила в силу Вселенной и в ее законы. Возможно, я не всегда все понимала, да и сейчас думаю, что мне еще познавать и учиться, узнавать и учиться. И порой, когда в жизни ты сталкиваешься с какими-то трудностями, ты стараешься решить эту текущую проблему и не видишь, что после ее решения появляется еще парочка таких же похожих задач. Так и у меня жизнь продолжалась от решения одной проблемы к поискам решения другой.

Однажды у меня было такое, что я несколько месяцев после работы пекла торты за копейки, не спала до 2-3-х ночи и утром уходила на работу. Я помню, как сидела на маленькой кухне, газовая духовка воняла газом, там еще свекр возмущался и не хотел меня понимать, открывал окна, и с улицы несло сквозняком и холодом. Тогда мне не было страшно простудиться, тогда я, не сдержавшись, тихо ревела, сетуя на себя за то, что допустила всю эту ситуацию в свою жизнь.

С тех пор прошло больше семи лет. Я прошла много разных курсов и освоила одну четкую вещь – чем больше я вкладываю в свои знания, тем больше я зарабатываю. Сначала это были курсы по продвижению себя, потом по раскрутке женской энергии, затем чакрология, затем коучинг на уровне самоанализа и так далее много всего разного и по чуть-чуть. Всё это мне, безусловно, помогло в познании себя. Я благодарна спикерам, коучам, наставникам, специалистам по всем этим областям.

И вот однажды, я даже не помню в какой момент и где, я записалась на бесплатный вебинар Оксаны Авдеевой. Самое интересное, что я не помню с

какого сайта и о чем была реклама, и как я все-таки вообще попала на вебинар. Все, что я помню – это то, что я слушаю Оксану и уже рисую.

Мой самый первый рисунок – АСО на ограничения по деньгам. Я помню, как слушала Оксану и рисовала, рефлексируя. Тогда я работала в банке, у нас был гибридный формат работы, то есть ездить в офис или работать онлайн в удаленном формате. В тот день я была на удаленке, было не так много работы, я освободилась чуть раньше обеденного перерыва, села смотреть запись вебинара и рисовать. Мне кажется, у меня все прекрасно получалось, и я помню, как впитывала каждое слово Оксаны. В тот день ко мне пришла в гости моя мама. И что самое интересное, я четко помню, как Оксана говорит, что с помощью вашего рисунка вы настолько меняетесь, что вашему окружению, возможно, будет не особо комфортно, и вы можете почувствовать их сопротивление против ваших изменений. Я сижу скругляю и время еще не совсем обед, а моя мама видит, что я не работаю и рисую, вдруг требует срочно покушать, хотя она перекусила час назад. Перед моими глазами до сих пор та картина, как я сдерживаю свое раздражение и прошу маму немного потерпеть, хотя бы минут 20, чтобы я смогла все скруглить. Спустя некоторое время я поняла, что все ограничения только во мне и раздражительность только во мне была. Нейрографика помогла мне проработать тему ограничений по деньгам в некоем увлекательном и ярком творческом процессе. Практика снятия ограничения была полезна мне, чтобы высвободить ту энергию, которая лежала в моем подсознании. Эту энергию я могу направить на реализацию желаемого, она поможет сделать шаг вперед, сдвинуться с места, принять решение, найти ресурсы, убрать внутреннее сопротивление.

Глава 2. О Нейрографике

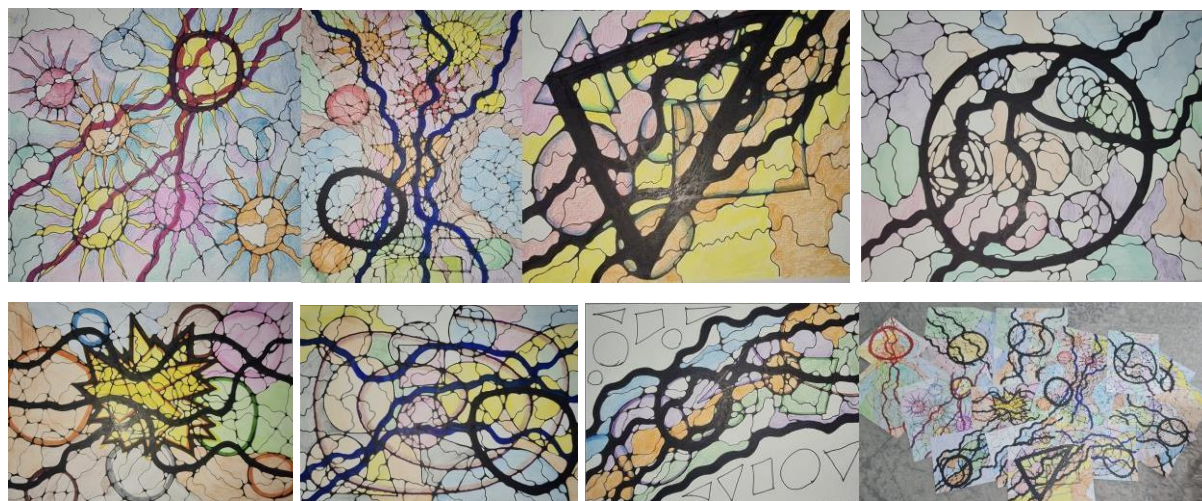
Современная жизнь заставляет человека постоянно больше слушать разум, а не чувства. При этом мы не понимаем, что в таком ключе мы совершенно теряем внутренние ощущения, эмоции, наши чувства, понимание себя, своих желаний и стремлений.

Как-то я прочитала про мысли одного пользователя Нейрографики (будем называть его так, хотя, возможно, он инструктор, но при этом он не перестает быть пользователем метода). Так вот он говорит, что когда я впервые услышал про Нейрографику, то зацепился за ключевые слова «рисование» и «мозг». Так и я, мне кажется, зацепилась за эти вполне близкие и простые для меня слова — «Нарисуй свою реальность».

Я помню, как нарисовала один рисунок, получила отзыв от мира сразу же. Браво и огромное спасибо моему первому инструктору Оксане Авдеевой за прекрасное обучение, за умение подчеркнуть нужное и выцепить важное в процессе рисования и работы с собой. Нарисовав один рисунок, я помню, как рисовала второй и, буквально закончив рисунок, получила обратный фидбэк от мира. Как сейчас помню, мой рисунок ресурсов, которые я собирала. Там были и мои знания, и моя работа, и семья, и родня. Это было невероятное чувство волшебства, когда я только сложила свои карандаши и маркеры, и увидела уведомление на телефоне о поступлении денег от родни. Тогда мне было очень тяжело в плане финансов, и были кредиты. И тут близкий мне человек, просто так пишет, что решил помочь мне закрыть ипотеку. Я была в слезах. Сразу же купила курс у Оксаны и продолжила узнавать про метод.

Тогда я поняла, что Нейрографика позволяет позволяет нам выйти из области аналитического мышления, напряжения, постоянного достигаторства в область творчества, снять психологическую нагрузку и напряжение, расслабиться и получить удовольствие как от самого процесса, так и от результата. Я помню, как рисуя впервые нейрографическую композицию получала огромное удовольствие от новых пониманий и значений. Уже на первом рисунке стало проясняться, что нейрографический алгоритм рисования содержит несколько шагов: сосредоточение на проблеме и своих ощущениях; перенос на бумагу в виде хаотичных линий; округление всех получившихся углов; выделение важных фигур и закрашивание их одним цветом; прорисовывание силовых линий по всему рисунку; осмысление внутренних ощущений. Нейрографика будто учит нас видеть и воспринимать объект рисования, а не просто изображать объект.

Рисунки с курса «PRO Деньги» Оксаны Авдеевой.



Глава 3. Мой дальнейший путь знакомства с Нейрографикой

После того, как я прошла курс по Нейрографике у Оксаны Авдеевой, я начала рисовать рисунки кейсами. Результат курса меня очень впечатлил. Я закрыла ипотеку, которую платила 8 лет! И еще бы платила 12 лет, если бы не проработка себя с помощью рисунков.

Познакомившись на курсе Авдеевой с Нейрографикой более глубоко, я поняла, что техника Нейрографики необычайно эффективна не только в достижении какого-либо результата, но и очень помогает для снятия стресса, проработки внутренних конфликтов и регуляции эмоционального состояния. Этот метод позволяет человеку прорисовать абсолютно любую ситуацию своей жизни: личностные отношения, проблемы с финансами, карьерный рост, здоровье, негативные переживания, страхи, обиды, тревога, болезни, вредные привычки, конфликты, лишний вес и прочее.

У меня был уникальный случай, я так считаю. Я сильно поссорилась с мужем. Думала – все, разведусь. Сильно злилась и обижалась на него. После ссоры он ушел на улицу, а я села рисовать АСО. На формате А5, чтобы сделать выброс быстро и самой успокоиться. Не успела я скруглить фигуру фиксации, как муж вернулся домой со словами: «Давай не будем ссориться, мне больно и тебе больно». Это просто невероятный случай! Проблема решилась буквально за час. Когда обычно, если мы ссоримся, то не разговариваем неделю, а муж вообще никогда не приходит с такими словами. Теперь у меня совсем другое отношение к конфликтам. Села, сделала выброс, успокоилась внутри, доверила Вселенной. С помощью Нейрографики можно нарисовать свою проблему, трансформировать её на листе, получить новое впечатление – и за счёт этого поменять стереотипное мышление на более эффективное, чтобы решить сложную ситуацию. Теперь это мне очень помогает.

После курса у Оксаны через некоторое время я стала рисовать кейсы по деньгам. В первый кейс было написано 50 ограничений и нарисовано 50 рисунков АСО по теме ограничений. Рисовала я каждый день и выросла в доходе в два раза.

Рисунки по АСО (более 50 штук):



Курс у Оксаны я проходила в конце 2021 года. В начале 2022 года рисовала кейс по деньгам. И получается, второй и третий квартал 2022 года я загрузилась работой, и только иногда рисовала какие-то алгоритмы.

Случай, который я хотела отметить в третьем квартале 2022 года. Я перешла по работе на более ответственную должность. Можно сказать, что я работала весь сентябрь и октябрь без выходных и каждый день до ночи. Основной заказчик очень был недоволен моей работой, хотя я старалась и выкладывалась на двести процентов. Мне было настолько тяжело, что я решила обратиться за помощью к своему роду. Я тогда не знала про мандалу и просто нарисовала всех своих дедов и бабушек до седьмого поколения. Рисунок был на нестандартном формате. Без какого-либо алгоритма, взятый только из моей головы и внутренних ощущений. Длинный лист, где нарисованы кружочки моих предков и внизу я. Поток линий идет от предков до меня. Я скругляла несколько дней, и меня нереально штормило в эти дни. Итогом стала жалоба со стороны основного заказчика. Я плакала и написала директору, что отказываюсь от должности, и мне все равно на то, что кто-то скажет, что я не справилась с трудностями. А это для меня раньше было неприемлемо. Помню, как пришла домой, села скруглять и разукрашивать свой рисунок. Доверилась силе Вселенной и своего рода. Успокоилась и отпустила проблему. Это была пятница. В воскресенье я получила известие, что наш основной заказчик попал в автокатастрофу и его уже больше нет. Сказать, что я была в шоке – это мягко сказано. Был момент, когда я почувствовала свою вину за то, что рисовала. А потом меня отпустило. Я ведь рисовала свои страхи и боль. И никогда не пыталась вмешаться в судьбу другого человека. Это не экологично, и я поняла это еще давно, в молодости. В данном случае я поверила в огромную силу рода и Вселенной. Понимаю, что таким образом мне высшие силы показали, что все под контролем и я едина с этим миром.

Рисунок моего рода



Это событие показало мне как Нейрографика помогла мне войти в потоковое состояние, которое характеризуется полной вовлеченностью в процесс и задействованием всех необходимых ресурсов, тут именно силы моего рода. И это дало мне энергию, направленную на решение моих проблем. После того, что случилось, заостренность на моем несоответствии в должности совсем ушла. Людям стало не до меня, и я спокойно наладила всю работу в проекте. Один нейрографический рисунок поспособствовал организации моего сознания таким образом, что во мне появились силы, позитивное мышление, энтузиазм и жажда продолжить работать дальше.

Таким образом, можно четко сказать, что Нейрографика позволила мне взаимодействовать с самой собой, самостоятельно исследуя свое нейро и психическое состояние через проекцию нейронных связей на лист.

Получается, что техника Нейрографики необычайно эффективна не только в достижении необходимого результата, но и для снятия стресса, проработки внутренних конфликтов и регуляции эмоционального состояния.

Глава 4. Инструкторский курс

В начале 2023-го я очень сильно задумалась над тем, что хотела бы пройти инструкторский курс. Всё в Нейрографике мне нравится. С помощью Нейрографики можно нарисовать свою проблему, трансформировать её на листе, получить новое впечатление. И за счёт рисунка поменять шаблонное мышление на более эффективное, таким образом решить сложную ситуацию. Меня впечатляет, что Нейрографика – не волшебство, как воспринимается многими, а научный метод работы с собой. В основе метода Нейрографики лежат исследования в области социальной, гештальт- и аналитической психологии, а также в области нейропсихологии. Слово «Нейрографика» произошло путем слияния двух слов: нейросистема и графика. Тип эмоционального реагирования человека, уровень его мотивации, поведение и параметры выбора определяет взаимодействие нейронов и нейронных сетей. А прорисовывание этих нейронных связей по методу Нейрографики позволяет изменить к лучшему свою жизнь, используя два простых инструмента – желание и линию.

Я решила пройти инструкторский курс, потому что я поняла, что мне хочется не только использовать этот метод самой, но и донести его многим людям. Нейрографика – это мощный психологический метод, направленный на работу с подсознанием человека, с нейронами головного мозга через рисунок. Рисуя, мы трансформируем, создаем что-то новое через зрительные

образы. Это мне хочется донести до людей, и я пошла на инструкторский курс.

На инструкторском курсе во время священного месяца Рамадан у мусульман я приняла решение прорисовать 30 рисунков благодарностей. Это дало мне раскрыть такой огромный внутренний ресурс. Вообще, в Нейрографике есть несколько основных элементов, которые мы рисуем, главный из них — это нейролиния. Нейролиния — это линия, которая не повторяется ни на одном из своих отрезков. Еще можно так сказать, когда мы рисуем нейролинию, она идет там, где мы не ожидаем ее увидеть. Когда ты пытаешься правильно рисовать нейролинию, возникает ощущение шевеления в голове, как будто там что-то начинает двигаться. Так вот, на моих рисунках благодарностей нейролинии словно новые нейронные дорожки прошли на бумаге, как в моей голове тоже. В них заложились мои нужные убеждения, благодарности тому, что имею, мои новые желания, положительные эмоции. С помощью нейролиний я благодарила окружающих людей и Вселенную. Каждый день я рисовала свою безмерную благодарность за то, что у меня есть: родителей, семью, детей, дом, Вселенную, работу, Нейрографику, Павла Михайловича и так далее.

Рисунки благодарностей



На инструкторском курсе я поняла, что в целом техника Нейрографики достаточно проста, но и сложна одновременно. И поэтому первое знакомство с Нейрографикой лучше провести под руководством специалиста для понимания метода и закрепления базовых навыков. Я решила стать таким специалистом, который направит человека в нужное русло, правильно донесет основы метода.

Нейрографика стала для меня универсальным инструментом. Здесь, в Нейрографике, есть определенные важные элементы: фигуры, нейролиния, сам базовый алгоритм, твоя рефлексия. И кроме нейролинии есть еще несколько важных деталей и одна из них — это скругленные уголки. Так как мы работаем с набором линий, естественно, они начинают пересекаться друг

с другом. На месте пересечения возникают острые углы – внутренние и внешние конфликты. Их нужно обязательно сглаживать. Ведь когда мы закладываем некий новый смысл в свою жизнь, неизбежно сталкиваемся с препятствиями, и их нужно преодолевать, экологично и максимально эффективно. Ох, сколько сопротивления я ловила на своих скруглениях!

Также в рисунке могут присутствовать различные фигуры – круги, квадраты, треугольники, звезды, спирали и все эти элементы помогают встроить нужную нам картину мира, помочь принять или найти решение. В каждый рисунок мы обязательно закладываем некий смысл, это не просто снятие стресса или арт-терапия, Нейрографика – это самый необычный и обычный способ формирования своей реальности.

Практические занятия Нейрографикой естественным образом активизируют работу правого и левого полушарий мозга человека, что позволяет ему быстро войти в ресурсное состояние.

За время курса я прорисовала множество работ, кроме работ с самого инструкторского курса, но и по своим личным проработкам. Выросла в доходе в три раза, не меняя профессии, не меняя даже место работы. Все мои нейрографические рисунки можно назвать рисунками чего-то глубинного во мне. Многие думают, что Нейрографика связана с какой-то магией, но никакого волшебства нет, всё объясняется нашей способностью перестраивать своё мышление и менять внутреннее состояние, что в итоге приводит к принятию более эффективных решений и получению желаемого.

Нейрографический метод – современный, инновационный и эффективный способ работы с внутренним состоянием человека. Я безмерно благодарна себе за желание учиться, Миру и Вселенной, за все, что у меня есть и за уникальный метод! Благодарю Павла Михайловича Пискарёва за его труд и за Нейрографику!

[Ссылка на дипломную работу Оспановой Венеры в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я и мои деньги.



Тема: Мои цели.

