



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:
Осташенко Светлана
Супервизор:
Киктева Дарья
Тема:
Я и Нейрографика

Оглавление

Осташенко Светлана	2
Я и Нейрографика	2
Вместо вступления	2
Первое знакомство	2
Ерунда это ваша нейрографика или первые шаги	3
Первое чудо нейрографики	3
Второе чудо нейрографики	4
Третье чудо нейрографики	5
Мои дети - мои учителя	5
Осознания	7
А потом	7
Советы студентам следующих потоков Инструкторского курса или себе, начинающей учиться на курсе	8
Мысли потоком	9
Благодарности	10
Добрая сущность нейрографики	11
Сказка	12
Работы	14

*Я такая как есть, идеальной не буду,
Идеальными могут быть вещи и блюда,
Всё, что прочно застыло, увязло в моменте
Идеально как редкостный кадр в киноленте.*

*Драгоценные камни сродни совершенству,
Я не камень в колечке и это блаженство,
Как смешно и нелепо к стандарту стремиться,
Всё равно, что держать в клетке певчую птицу.*

*Я такая как есть, с недостатками вескими,
Неподвластная логике, мягкая, резкая,
Прошумевшая ливнем, запавшая в душу,
С переливами смеха, с набором веснушек.*

*Запишу лунным светом на краешке августа:
Дорогая, не бойся собой быть, пожалуйста,
Это то же примерно, что крылья отрицать,
Полюби наконец-то себя настоящую!*

Алеся Синеглазая

Вместо вступления

Когда же я писала последний раз сочинение?! Кажется, на вступительном экзамене в вуз по пьесе Горького «Мать». И было это в 1983 году, сорок лет назад. Что такое эссе, я спрашивала гугл, так как не знала, что это такое. Как много нам открытий чудных готовит просвещения дух... (А.С. Пушкин)

Первое знакомство

В мае 2021 года я заболела ковидом. Болела непросто, было поражение легких. Мой гомеопат посоветовала мне порисовать нейрографику. «Нейро... что?» – переспросила я. «Нейрографику», – ответила гомеопат.

Я полезла в интернет в поисках информации. Углубляться в содержание у меня на тот момент не было сил. Нашла кое-какую информацию про выброс, решила попробовать. Взяла лист А5 и пару минут черкала его, потом дня три, по мере сил, округляла. Про шаги базового алгоритма и архетипирование я тогда еще ничего не знала.

Вот такой рисунок у меня получился в итоге. Не знаю, помог ли мне этот рисунок, или сработала гомеопатия, или просто болезнь начала проходить, но я почувствовала себя лучше.



Тем временем в нашем гомеопатическом сообществе люди стали обсуждать нейрографику и выкладывать свои рисунки. Я тоже с гордостью и с полным осознанием своей крутости выложила рисунок, и была в достаточно грубой форме послана... к сертифицированным инструкторам нейрографики. Я очень-очень обиделась. Но, пообижавшись некоторое время, все же решила сходить в указанном направлении. Так я начала открывать для себя это чудо – нейрографику. Сейчас я очень благодарна тому человеку (не запомнила, кто именно это был), который хоть и грубо, но послал меня в правильном направлении. Так же я благодарна себе, что пошла в этом направлении.

Ерунда это ваша нейрографика или первые шаги

Я начала смотреть открытые записи по нейрографике. Потом стала покупать мастер-классы. Мне нравилось, что можно не уметь рисовать и все же получать красивые рисунки. С детства я любила рисовать, но... не умела. Рисовать просто – один из принципов нейрографики – подкупил меня.

В то время у меня не было никакой рефлексии, от слова совсем. Я с детства успешно училась не слышать свое тело, не чувствовать свои эмоции, не видеть образов. И, как следствие (как я сейчас понимаю), от меня ускользали смыслы.

Я рисовала АСО за АСО и ничего не чувствовала, да, мне становилось спокойнее после рисунка, мне нравилось, что я могу рисовать, но больше ничего не происходило. Я не стала меньше волноваться по каждому поводу и без повода. «Она волновалась по поводам, 90% которых с ней никогда не произошло» (фраза из журнала).

А потом случилось чудо...

Первое чудо нейрографики

Я рисовала АСО на тему моего веса. Всю жизнь я была полной, а

последнее время откровенно толстой. И вдруг я услышала голос у себя в голове: «Да полюби ты себя наконец!» Я игнорировала тело, я не хотела замечать свои эмоции, я не видела образов. И до меня кто-то свыше достучался таким образом, просто проговорил словами. И я услышала. Мой мир никогда уже не будет прежним!

Что нужно себя ценить и любить я многократно слышала и читала и раньше. Но это всё не работало от слова совсем. А тут я услышала голос, для меня это было невероятно. Этот голос в голове меня просто потряс. И я, наконец, поверила, что я достойна любви.

Как следствие, я начала худеть. Конечно, это произошло не само по себе, я стала следить, что, как и сколько я ем, и мне стало просто это делать. Примерно за год я похудела на 16 кг, с 92 кг до 76 кг. Я стала себе нравиться, стала лучше себя чувствовать. Понимаю, что это не предел. С этого момента начался мой осознанный путь в нейрографику. И я пришла на курс «Пользователь».

Второе чудо нейрографики

После курса «Пользователь» я задумалась о курсе «Специалист», который как раз набирался в январе 2023 года. Однако я проходила в это время много других обучений и решила отложить курс «Специалист» на потом. В конце марта 2023 года проходила двухдневная конференция. Я не могла присутствовать на конференции всё время, но периодически присоединялась, слушала. До этой конференции я была уверена, что, чтобы прийти на инструкторский курс, нужно сначала пройти курсы «Пользователь» и «Специалист». И тут Павел Михайлович Пискарёв произнес для меня судьбоносную фразу, что на Инструкторский курс можно заходить с нуля. Как же мне захотелось прийти на инструкторский курс! Я всю ночь обдумывала эту возможность. Но в результате к утру пришла к выводу, что для меня это очень дорого, мне сложно выделить сумму на обучение. Сказать, что я расстроилась, — ничего не сказать. Весь день я продолжала думать, где мне добыть данную сумму. Просить у мужа я не решалась, боялась, что он сочтет меня просто сумасшедшей. При этом я понимала, что 1 апреля цена вырастет. И тут муж меня спрашивает: «Что подарить тебе на день рождения?» К слову сказать, у меня в апреле день рождения. Я сказала мужу, что не знаю, что у меня есть одно желание, но оно абсолютно безрассудное и очень дорогое. Муж спросил, что это. Я озвучила, что хочу пойти учиться на инструктора нейрографики. Каково же было мое удивление, когда муж сказал: «А легко!» И события стали разворачиваться с

невероятной скоростью. Я не успела опомниться, как он уже оплатил мне курс. И вот я студент восьмого бессмертного курса инструкторов нейрографики.

Третье чудо нейрографики

На интенсиве в Питере Павел Михайлович много говорил и рисовал на тему денег, бизнеса, дохода. Я всю жизнь работаю в госструктуре. Мне сложно мыслить этими категориями. Однако, и у нас есть договора, за которые платят иногда более-менее приличные суммы. Я, рисуя, постаралась присоединиться к полю Павла Михайловича. Невозможно устоять перед его харизмой, энергией, убежденностью.

И тут мне приходит зарплата в 7!!! раз выше обычной. И хоть это была «одноразовая акция», это был для меня мощный знак. Это состояние у меня носит теперь название «хотеть бентли». Хотя я даже не в курсе, что это за машина и сколько она стоит.

Мои дети – мои учителя

Первый сын принес в мою жизнь гармонию и Бога, второй принес вопросы и трансформацию.

Моя трансформация началась с рождением первого сына. Но она шла неспешно, размеренно, ползла, как улитка. Я чуть не умерла в родах, рожала в ванной. Эта неудача надолго погрузила меня в анабиоз. Хотя сейчас я понимаю, что это была большая удача, ведь я осталась жива. Я испугалась смерти, затаилась, жила по правилам, не высывалась, но я пришла к Богу. Вместе с моим старшим сыном я крестилась. И хотя я не стала воцерковленным человеком, Бога я в своей душе нашла.

С рождением младшего сына моя трансформация «нажала на газ и до сих пор не найдет, где тормоз».

Без малого в 40 лет я родила второго сына. Он был неудобным ребенком, спорил, говорил «нет», не признавал мой авторитет. А еще у него был атопический дерматит, с которым мы попали к гомеопату. Наверное, тогда и началась моя трансформация, я вдруг поняла, что в мире не все так просто, что все взаимосвязано. А еще мне нужно было, как сейчас говорят, оставаться в тренде. Я вдруг осознала, что «в 40 лет жизнь только начинается». Что меняться никогда не поздно. Что я не хочу доживать свой

век, просто двигаясь по направлению к могиле.

Мне сложно даются трансформации. Мне тяжело принять все, что не поддается логике, не раскладывается по полочкам. Например, та же гомеопатия.

До второго сына мой мир был прост и понятен. Я точно знала, что правильно, что неправильно. Жизнь протекала спокойно, без больших праздников, но и без больших потерь. А тут всё встало с ног на голову. Сын не хотел лежать ни в кровати, ни в коляске, и я купила слинг. Я стала изучать психологическую литературу. Я стала смотреть на мир другими глазами.

Потом мне исполнилось 50, и я решила, что, наверное, я уже старая, чтобы что-то менять, меняться самой. Но сын задавал интересные вопросы. Делился потрясающими осознаниями. И я продолжала двигаться дальше.

Благодаря младшему сыну я пришла сначала в гомеопатию, а потом от гомеопата узнала про нейрографику.

Я искала волшебную палочку, а получила серьезную личную трансформацию. Я практически всю жизнь, как и многие другие люди, хотела получить ответы на свои вопросы. Хотела найти метод или знание, которые позволят понять устройство вселенной и решить все задачи и проблемы. Хорошо бы при этом особо ничего не делать. А просто сказать какие-то нужные слова. Например, крекс-пекс-фекс. Я искала волшебную палочку.

И, конечно, в нейрографику я пришла за этой же волшебной палочкой. И верила, что это так, пока не стала учиться на инструкторском курсе. Чем дальше я погружалась в метод, тем большая глубина передо мной открывалась. Я поняла, ощутила кожей, что это не волшебная палочка, это то, как устроена вселенная, этот метод – сама жизнь.

Я восхищаюсь П.М. Пискарёвым, для меня немыслимо, как это все можно было осознать и придумать. Мне до сих пор плохо дается рефлексия, особенно образы (я человек мышления), но начало положено. Я стала замечать свое тело, осознавать свои эмоции, находить смыслы.

Я стала брать паузы на «подумать». Я стала замедляться. Раньше я много суежилась, постоянно сомневалась в правильности принятого решения и принимала спонтанные решения в порыве страсти под властью эмоций.

Слава Богу, у меня хорошая интуиция, которая меня редко подводит.

Вернее, она меня не подводит, она работает исправно, это я ее иногда не хочу слушать, а стараюсь поступать из логических соображений. Теперь я стала больше доверять своей интуиции.

Модель «Я ОК» очень помогает оставаться с позитивным настроем и принимать последствия своих решений.

Я всегда плохо видела смыслы. Скорее, действовала по алгоритмам: делай раз, делай два, делай три. Что за этим стоит, я редко задумывалась, я просто знала, какой будет результат, если так делать. А теперь ко мне стали приходить осознания.

Осознания

Напишу часть осознаний, которые пришли ко мне во время обучения. Это, конечно, не все мои осознания и инсайты, а их небольшая часть. Первый, конечно, взят из принципов нейрографики.

- Рисовать просто! Это может каждый.
- Каждый триггер, сопротивление – точка роста.
- Благодарность имеет высокие вибрации. Если действовать из состояния благодарности, то мир становится добрым, ярким и радостным.
- В каждый момент времени можно отследить свое состояние по рамкам Метомодерна. Это помогает понять, где я нахожусь сейчас и куда нужно двигаться.
- Всегда стремиться попасть в 4 квадрант.
- Когда что-то не получается, когда наступает полное отчаянье, задавать себе вопрос «что ты хочешь вместо этого?».
- Тема, сформулированная одним словом, сразу помещает меня в определенный квадрант рамки Метомодерна.
- Никогда не поздно меняться.

А потом

Потом были «Белые ночи» в Питере, нейрофест в Москве и интенсив опять в Питере. Были очные встречи с невероятными, глубокими и мудрыми людьми. И поле автора, которое дает силы на свершения, веру в себя, в жизнь, в невозможное.

И мой первый курс «Пользователь», от которого я получила осознаний

не меньше, а пожалуй, больше, чем мои ученики.

Для меня было откровением, что, проходя сопротивление, мы приходим к своей целостности, к осознанию смыслов. Что это точка роста. Что когда мне что-то не нравится, нужно не отворачиваться, а смотреть туда пристально, постараться увидеть, что за этим стоит, что прячется, что хочет сказать. Никогда не поздно меняться. Это я поняла, рисуя нейрографику. Для меня стало откровением, что, замедляясь, я успеваю больше.

Играя в трансформационную игру на интенсиве в Питере, которую проводила одна из инструкторов нашего потока, я вытащила карту про жизнь по правилам. Сначала я решила, что да, я люблю правила. Но потом карта случайно перевернулась вверх ногами, и меня, как громом, поразила мысль, что я не про правила, я про творчество, я хочу быть как вода, течь, меняться, просачиваться, парить снежинками, обжигать льдом или гейзером. Я хочу позволить себе быть разной и быть собой.

Я получила легальное право нарушать правила и вести линию туда, где ее не предполагали увидеть ни я, ни другие.

Раньше меня преследовала деструктивная мысль, что я никто. А теперь я могу нарисовать свою жизнь и себя в ней любую, такую, какую захочу.

Советы студентам следующих потоков Инструкторского курса или себе, начинающей учиться на курсе

- Помните, что вы подписали согласие на обучение, где взяли на себя обязанность и ответственность за прохождение курса, смотреть вебинары и выполнять задания. Вас никто не будет тянуть или подгонять, что-то делать за вас. Вы сами должны изучить материал курса, а также нужные компьютерные программы и уметь с ними обращаться.
- Вся информация есть на Геткурсе. В том числе и по срокам сдачи. Будьте внимательны!
- Выучить как мантру базовый алгоритм и таблицу МАНГО.
- Прислушиваться к советам кураторов! Особенно, если они вас триггерят, помните, любой триггер это точка роста.
- Не забывайте, что кураторы тоже люди.
- Рисуйте все в одном скетчбуке или складывайте в одну папку. (Я к диплому часть работ долго искала, чтобы внести изменения, так как успела их куда-то задевать. Нашла.)
- Внимательно читать все требования и выполнять их. Очень

пригодится при написании диплома. Особенно количество знаков в описании.

- Подписывайте на обратной стороне алгоритм, тему, и в какую группу выложили на супервизию. После получения супервизии допишите номер работы и ФИО супервизора.
- Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. Помните, что «идти в своем темпе» не равно «посмотрю/нарисую когда-нибудь потом».
- Работайте в своем темпе, но помните о сроках. Никто сроки переносить для вас не будет. (Спойлер, но дадут второй шанс.)
- Езьте по возможности на интенсивы. Это невероятный рост, невероятное поле, невероятные люди!
- Ищите свои творческие пути, подходы, осознания.
- Выделяйте время на отдых.
- Когда становится очень трудно, задавайте себе вопрос: «Что я хочу вместо этого?»
- Помните, все будет Нейро!

Мысли потоком

Первый раз в жизни я учусь с удовольствием. Ну, то есть, я с удовольствием училась вышивать, например, но это не то, это хобби. А вот именно учеба, с рефератами, тестами, дипломами, такое со мной впервые. Школа и институт сильно отбили у меня желание учиться своими оценочными суждениями, прессингом, дедлайнами, излишней принципиальностью. После окончания вуза я себе сказала: больше никогда. Я решила, что «кролики (я) не приспособлены для лазания». И, хотя я ходила на разные курсы и проходила так или иначе разные обучения, я никогда больше не ввязывалась в длительные учебные отношения, даже не смотрела в эту сторону. Сказать, что мне было страшно ввязываться в авантюру, — ничего не сказать, мне было очень-очень непросто. Как же я рада, что все же сделала этот шаг.

А еще, как мне кажется, когда люди рисуют нейрографику, над ними собираются ангелы, потому что люди в это время излучают свет.

Чем ценно для меня описание по Базовому алгоритму? Тем, что мне часто приходят в голову интересные мысли, инсайты, откровения, и если я их не записала, они очень быстро выветриваются из головы, как будто и не приходили. Когда они приходят, я настолько удивлена, что, кажется, никогда этого не забуду, и буквально через 10 минут не могу вспомнить, о чем была эта интересная мысль. Записи от руки дают возможность всё усвоить, а потом

перечитать, найти дополнительный инсайт, прочувствовать глубину.

Спрашивали в инструкторском чате про смелость по У-син, я ответила и задумалась, а ведь все аспекты нашей жизни зависят от контекста. И вот мои рассуждения про смелость. Мне кажется, смелость может быть любая, зависит от контекста. Смелость как любопытство — дерево, смелость как безрассудство — огонь, осознанная смелость — земля, смелость как воля — металл, мудрая смелость (без суеты, смелость самой жизни) — вода.

В сентябре я вдруг обнаружила, что с легкостью усваиваю новую информацию по работе и нахожу нестандартные пути решения поставленных задач.

Благодарности

Благодарю Павла Михайловича Пискарёва за создание метода, за невероятное поле, за возможность быть в этом поле, за щедрость, с которой он делится своими энергией, осознаниями и инсайтами. За очные встречи на интенсивах и фестивалях. За создания такого прекрасного сообщества, как Институт психологии творчества. За чувство полета. За возможность развиваться и после 55+.

Я благодарю моего первого инструктора Оксану Авдееву, она открыла мне мир нейрографика.

Я безмерно благодарю Катерину Сорокину, без ее мягкой решительности, без ее глубоких знаний, умения подсветить и, главное, распаковать смыслы, я бы никогда не решилась пойти на инструкторский курс.

Благодарю всех преподавателей инструкторского курса за невероятно глубокие и ценные знания.

Благодарю моего куратора Киктеву Дарью, за терпение и такт, за взвешенное спокойствие и мудрость, за ценные подсказки, за оставленное за мной право принимать собственное окончательное решение.

Благодарность супервизорам за супервизии, подсказки, за углубления знаний и ценные замечания.

Благодарность всем в чатах инструкторском и малой группы за общее поле, за своевременные ответы поддержку и эмоции.

И всем-всем причастным, кого вспомнила или случайно забыла моя самая глубокая благодарность.

Добрая сущность нейрографики

Как только в мире появляется какое-то изобретение, его тут же пытаются применить в военных целях. Будь это расщепления атомов, изучения газов и вирусов и т.д. Веревкой можно связать грузы. А можно связать или даже повесить человека. Ножом можно нарезать продукты, а можно нанести человеку рану. В психологии то же. Гипнозом можно исцелить человека, а можно заставить совершать неблагоприятные поступки.

Я помню, как в свое время меня поразили диалог дон Руматы и отца Кабани из «Трудно быть богом»:

«Сую руку — р-раз! Что? Проволока с колючками. Зачем? Скотный двор от волков... Молодец! Сую руку дв-ва! Что? Умнейшая штука — мясокрутка называемая. Зачем? Нежный мясной фарш... Молодец! Сую руку — три! Что? Г-горючая вода... Зачем? С-сырые дрова разжигать... А?!

Кто сложил все в ящик — он знал, для чего это выдуманно... Колючки от волков?! Это я, дурак, — от волков... Рудники, рудники оплетать этими колючками... Чтобы не бегали с рудников государственные преступники. А я не хочу!.. Я сам государственный преступник! А меня спросили? Спросили! Колючка, грят? Колючка. От волков, грят? От волков... Хорошо, грят, молодец! Оплетем рудники... Сам дон Рэба и оплел. И мясокрутку мою забрал. Молодец, грит! Голова, грит, у тебя!.. И теперь, значит, в веселой башне нежный фарш делает... Очень, говорят, способствует...

Горючая вода! — провозгласил он, наконец, перехваченным голосом. — Для растопки костров и произведения веселых фокусов. Какая же она горючая, если ее можно пить? Ее в пиво подмешивать цены пиву не будет! Не дам! Сам выпью... И пью. День пью. Ночь. Опух весь.»

Когда я пришла в нейрографику, и поняла, что с помощью нейрографического алфавита можно нарисовать любую реальность, то задумалась, а могут ли люди использовать этот инструмент во вред другим людям. Мне было интересно понять, может ли человек с помощью нейрографики навредить другим людям. Возможно ли извратить метод таким способом, чтобы причинять с помощью него вред другим людям.

Я чувствую, что навредить нейрографикой нельзя, но доказать,

обосновать не могу, не хватает знаний в психологии и философии. И я решила, раз я чувствую, а обосновать не могу, значит, я могу написать сказку, ведь события в сказке не нужно обосновывать.

Сказка

«Плохие люди не учатся рисовать» П.М. Пискарёв

Жил-был злой, обиженный на весь белый свет человек. Не было в жизни человека радости, не было света. Он давно и безнадежно был одинок. Вот он и обозлился на всех и вся. Каждого встречного человека он подозревал во всех смертных грехах и поэтому ненавидел. Человек рассуждал так: раз люди грешны, так и жить им нечего. И решил человек взорвать бомбу. Некоторое время человек изучал, как можно ее сделать. И сделал. Осталось продумать план, где и как ее взорвать.

Соседка по квартире, которую он тоже ненавидел, глупая взбалмошная особа с постоянной дурацкой улыбкой на лице, последнее время постоянно что-то рисовала. Вечно на кухне валялись то маркеры, то карандаши. Это злого человека жутко раздражало.

Он ворчал себе под нос, но один раз не выдержал. «Да сколько это будет продолжаться? – закричал он. – Что за дурацкие картинки ты вечно рисуешь?» Соседка не обиделась, а сказала: «Я рисую свою жизнь с помощью нейрографики».

– Что это за хрень?!

Соседка стала объяснять.

Наш персонаж был не только злой, но и хитрый. Он смекнул, что соседка что-то там рисует, это помогает образованию новых нейтронных нейронных связей, а это в свою очередь позволяет находить более эффективные решения. И решил человек порисовать эту самую хрень, чтобы составить эффективный план для реализации своей чудовищной задумки.

Попросил тогда человек соседку с ним порисовать. Соседка согласилась, и они начали рисовать АСО. Человек написал тему: «Чтобы мой план реализовался». А какой план соседке не сказал и слова не показал, которые написал за две минуты. Сделал он выброс, вложил в него свою злость, аж бумагу порвал. Смотрит на лист в недоумении, как будто часть злобы его на лист перетекла. Стал он растягивать свой выброс линиями и скруглять углы. И план его начал казаться абсурдным, да и жизнь по большому счету не такое уж г...но. Но он решил не сдаваться, стал себя

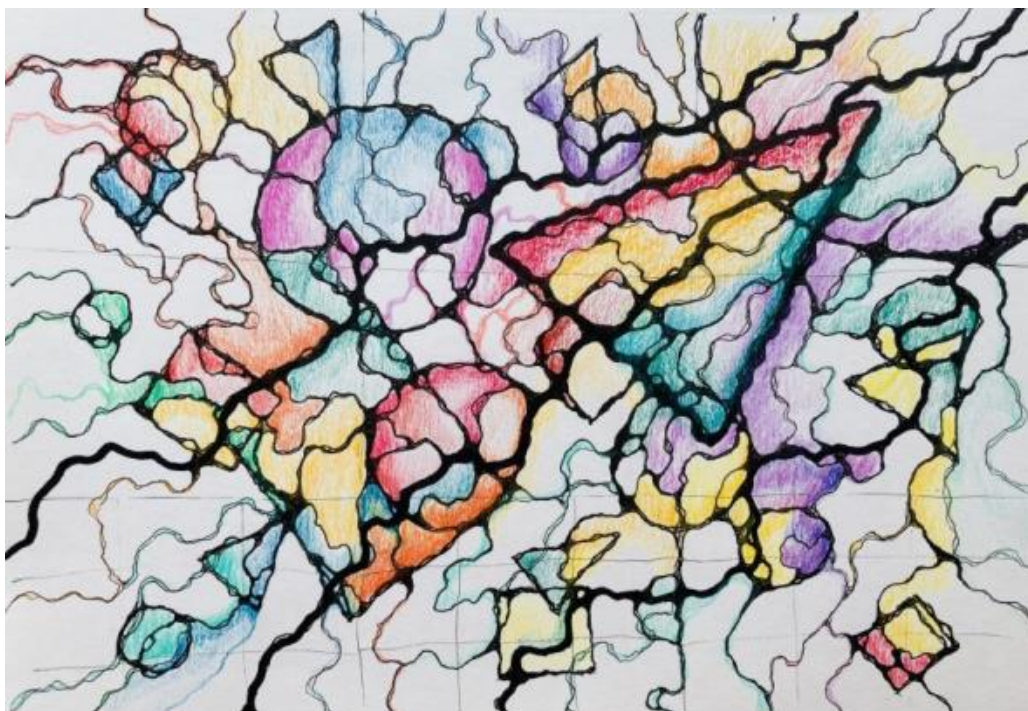
распалять. Ничего-ничего, просто нужно дальше рисовать и все сложится. На цвете в сознание человека вдруг начали приходить воспоминания детства: вот мама склоняется над ним и улыбается, вот папа кружится вместе с ним, вот он бежит по полю за яркой бабочкой. Человек в недоумении отложил карандаш и посмотрел в окно. Мимо окна пролетел синий воздушный шарик.

Ведя линию поля, человек вдруг заплакал. Он ощутил всем телом, что он не один, что Бог любит и поддерживает его. И вдруг увидел, какие красивые и добрые глаза у его соседки. Он никогда не замечал это раньше, раньше соседка его только раздражала и бесила, несносная, несерьезная побрякушка. А соседка легко встала, налила чай, положила 1,5 ложечки сахара, как он любит (и откуда только узнала), и молча протянула ему чашку. И в сердце человека родилось незнакомое чувство благодарности.

[Ссылка на дипломную работу Осташенко Светланы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я открываюсь миру.



Тема: Необходимые мне качества.

