



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Патрушева Ирина

Супервизор:

Трускова Ольга

Тема:

Моя реализация и развитие

Оглавление

Патрушева Ирина.....	2
Моя реализация и развитие	2
Моя реализация и развитие	2
Работы.....	10

Моя реализация и развитие

Моё знакомство с Нейрографикой началось три года назад. Посетив бесплатный марафон «Про деньги», я открыла для себя удивительный мир, в котором можно рисовать, мечтать и менять свою жизнь. Я прошла несколько авторских курсов, поняла, что хочу разобраться и сама моделировать свою реальность. Я прошла обучение на курсе «Пользователь», «НейроКомпозиция» и «НейроКолор». По мере получения этих знаний приходило огромное желание делиться этим чудом с окружающими. Но продолжать обучение мне мешали страхи и сомнения, отсутствие профессионального образования психолога или коуча.

«Нейрографика – это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом», – так даёт определение Нейрографики П.М. Пискарёв, автор метода.

Благодаря знаниям, полученным на курсе «Пользователь», я много работала со своими страхами и ограничивающими установками. Я рисовала целыми кейсами и проживала каждую работу, открывая для себя новые возможности.

Год назад я приняла решение пройти обучение на курсе «Специалист» в Институте психологии творчества Павла Пискарёва. Это решение изменило мою жизнь, и до сих пор я нахожусь в режиме активных трансформаций. Да, было сложно! У меня не было опыта работы с клиентами, и каждая встреча начиналась с преодоления страхов и сомнений. Получая первые восторженные отзывы, я «расправляла крылья», мне просто хотелось летать! Мне очень нравилась работа в формате открытых мне алгоритмов, но всегда хотелось узнать больше, иметь доступ к большему количеству инструментов.

Самой первой работой, которую я нарисовала, получив материалы курса «Специалист», было НейроДрево. Павел Михайлович взял себе тему «Инструктор 2023» и предложил, кому откликается, присоединиться к нему. В тот момент я даже не мечтала об этом обучении, для меня это было просто за гранью реальности. Из выбранного формата А4 я практически сразу перешла на А3, подняла много сомнений, сопротивления, но по итогу получила полный восторг от работы и от смелости в выборе темы.

Эта работа оказалась судьбоносной, уже в феврале я приняла решение о поступлении на курс «Инструктор 2023» и начала искать возможности для

этого. Вспоминая этот период, четко ощущаю, что для меня это было как «прыжок веры», шаг к чему-то очень важному в моей жизни.

«Хочется взять телефон, сделать фото и просто прикрепить. Мне сорок четыре года, и сейчас я в активном поиске себя. Хочется начать, как в автобиографии: родилась, училась, работаю, но... Но вопросов возникает гораздо больше, чем в обычной анкете. Кто я на самом деле? Зачем я здесь? Куда я иду? И это действительно сложные вопросы», – так я начинала свое сочинение в самом начале обучения. И за эти девять месяцев я прошла много трансформаций, получила много ответов на свои вопросы, научилась задавать правильные вопросы себе и своим клиентам.

На данный момент я уволилась с работы, на которой, проработав тринадцать лет, я существовала от отпуска к отпуску. Я не просто провела ревизию, но и сделала сильнейшую переоценку ценностей в своей жизни. Занимаясь подготовкой дипломной презентации, я пересматривала свои работы и приходила в полный восторг от тех изменений, которые прошли со мной за это время!

«С самого детства меня учили, что надо быть такой, как все! Не надо выделяться – это нехорошо. И сейчас мне сорок четыре года, и я обычный экономист в бюджетной сфере, я «серая мышка», которая боится осуждений и обсуждений, жутко не любит социальные сети, пиар и прочий шум. А так ли это?» – очень важный вопрос, ответ на который я теперь тоже знаю. Мне нравится проявляться, быть в центре внимания, проводить открытые встречи и участвовать в различных мероприятиях, вести свой блог с удовольствием, не опасаясь осуждений. Недавно я приняла участие в проекте «Перезагрузка», где мне полностью поменяли образ, и я была просто в восторге от происходящего! Важно, что изменения я отслеживаю не только сверху, но и внутри, меняется отношение к себе, своим границам, совершенно по-другому относишься к своим возможностям и реализации.

По мере прохождения девяти модулей на курсе Инструктор Нейрографики было очень интересно открывать себя каждый раз с новой стороны. Первые три модуля я освоила достаточно легко, так как ранее их проходила. Для меня было ценным получить более глубокие знания от самого автора метода, проникнуть в суть его рассуждений и философии. Здесь открывалось сопротивление к темам, просыпался «синдром отличницы» при написании рефератов, неуверенность в себе. Всегда с нетерпением ждала супервизии своих работ, поймала себя на мысли, что замечаниям радуюсь больше, чем похвалам. На этом этапе для меня важную роль сыграла поддержка куратора, она помогала в решении сложных

вопросов, появлялось четкое понимание, что я двигаюсь в правильном направлении.

Начиная с модуля «НейроСкетчинг» для меня открывались совершенно новые знания, новые сопротивления и новые возможности. «Наша задача состоит в том, чтобы поработать над композицией, над штрихом, над пересечением плоскостей, над формированием фигур, над проявлением объема и оптических иллюзий. С помощью скетчинга мы делаем свободную копию, показывая самые важные элементы, и за счет скорости стараясь переломить страх перед линией», – П.М. Пискарёв. Техника быстрых рисунков поднимала огромное количество эмоций: от раздражения до азарта, сразу включалось все тело в работу. Просто удивительная работа «НейроПортрет» позволила настолько глубоко заглянуть в себя, осознать, кто я, чего хочу, что в конце работы я просто рыдала.

Модуль «НейроМандала» я очень ждала, гармонизация была очень актуальна и в тот момент, и сейчас. «Мандала – сакральное схематическое изображение либо конструкция. Она используется в буддийских и индуистских религиозных и эзотерических практиках. Мандала – это круг, изображение Вселенной и инструмент для достижения гармонии», – П.М. Пискарёв. Я была в восторге от Мандалы Качеств, очень понравилась Мандала Героя. Больше всего сопротивления открылось на Мандале Рода, был страх соприкоснуться с энергией рода. На Мандале Взаимодействий очень тяжело было смешивать цвета, хотя в других работах смешиваю с удовольствием.

Неожиданная реакция началась на модуле «НейроСинтез», я засыпала на каждом занятии, пересматривала лекции и снова засыпала, при этом обычно могу смотреть лекции и рисовать до глубокой ночи. Алгоритм «Гармонизация четырех тел» нарисовала три раза, обязательно буду применять в работе с клиентами. Изучение модели «Эго состояний» открыло глубину понимания моих состояний в заданной теме и стало актуальным как в самокоучинге, так и в работе с клиентами. Сложно осваивала модель «Мультиролевая личность», выделять конкретные роли и правильно их отыгрывать оказалось труднее, чем я думала, но в итоге получила удовольствие от работы и полезный опыт.

Модуль «НейроКонтакт» позволил пересмотреть мое отношение ко многим вопросам. Как выстраивать сложные для меня коммуникации, как расставлять приоритеты и уровни взаимодействия, как убрать то, что мешает в решении поставленных задач. «Мы рисуем матрицу нейронных сетей своей коммуникации, определяя в ней место настоящим или будущим партнерам,

друзьям, близким. Мы создаем комфортную модель доверия, в которой хотелось бы жить», – П.М. Пискарёв. Этот модуль позволил мне выстроить контакт прежде всего с собой, а уже потом с другими объектами и субъектами. Для себя взяла важность установления связи от «сердца к сердцу» с любым объектом и субъектом коммуникации, независимо от того, как мы планируем взаимодействовать, присоединять или отпускать. На мой взгляд, это очень важный аспект.

Что для меня важно, какие цели действительно мои, а какие навязаны стереотипами, мне помог понять модуль «НейроЦель». «Цель – это мотиватор сознания на активную деятельность. Чтобы цель в этом качестве работала постоянно, её необходимо поместить внутрь сознания», – П.М. Пискарёв. Именно после прорисовки алгоритма «Звезда Целей» на тему «Мои дипломы» я начала активно работать над презентациями, ушел страх, появилось ощущение реальности моей цели. Очень эмоциональные работы со звездами и фейерверками дали огромный заряд энергии и сил на достижение результатов.

Наверное, самым сложным для восприятия оказался модуль «НейроТайминг».

«Задача алгоритма «Нейротайминг» состоит в том, чтобы через интегративную практику определить ключевые точки будущего, проложить к ним собственный маршрут, создать свой, не зависящий от внешних обстоятельств ландшафт будущего. Работая с линиями времени, мы создаем уникальное бытие», – П.М. Пискарёв. С самого начала у меня включалось сопротивление, внутренний протест в понимании Линии Кайроса. Для меня «время» – это циферблат часов и календарь, четкая хронология. Было сложно «нанизывать» на нить времени события, особенно те, о которых ты даже не догадывался раньше. Другая проблема возникла при планировании даже небольшого периода, такого как год. После ухода с работы, где четко на год вперед обозначены все праздники, графики отпусков, для меня было сложно перестроиться и осознать, что теперь только я распределяю время на важные для себя события. Сложно было планировать на длительные периоды, но, когда проходишь через сопротивление, погружаешься в работу, начинает действительно происходить волшебство, время замедляется, суета уходит, и начинаешь думать о глубине и полноте смыслов.

В ходе освоения материалов курса я проработала несколько личных кейсов: «Инструктор Нейрографики», «Мой блог», «Я Лидер», а также «Мои отношения в семье и с коллегами», «Партнеры и клиенты», «Мое развитие. Личный бренд», «Дипломы». Работа над каждым кейсом была очень

интересная и разноплановая. Так, например, работу с кейсом «Мой блог» я начинала с огромным сопротивлением и негативным настроем на соцсети вообще. Использование алгоритмов модулей «НейроКомпозиция» и «НейроКолор» позволило мне посмотреть на эту проблему с разных сторон и, получив эстетическое впечатление от работ, сформировать положительное отношение к теме, желание развиваться в этом направлении. На данный момент я прошла «распаковку» блога у специалиста, получила консультацию эксперта по стилистике и наполнению, провела фотосессию, записала несколько видео. Самое главное, у меня появилось желание проявляться и вести свой блог с удовольствием.

В кейс «Инструктор Нейрографики» вошли работы по развитию меня как профессионала, а также развитию бизнеса, связанного с этой сферой деятельности. Для работы использовала алгоритмы модуля «НейроКомпозиция», «НейроКолор», «НейроКонтакт» и «НейроТайминг». По мере освоения знаний приходила уверенность в себе, стремление развиваться дальше и строить своё будущее исходя из возможностей, полученных в ходе обучения. Особую теплоту вызвала работа по алгоритму модуля «НейроКонтакт» «Моя офлайн-группа», сейчас веду активный поиск площадки для её организации. Провела свой первый курс «Пользователь», также планирую набирать группу на обучение.

По теме «Я Лидер» было нарисовано много работ, по разным алгоритмам. Пока цель не достигнута, но за время работы я успела повысить свою квалификацию, впервые за два года. Для меня это маленькая, но победа. Сейчас я понимаю, что приоритетное направление в развитии для меня – Нейрографика, возможно, поэтому результат пока не достигнут.

Интересные результаты проявились после работы над кейсом «Мои отношения с семьей и коллегами». Начинала работу с Алгоритма Снятия Ограничений и Алгоритма Снятия Санкций, потом добавила «Мандалу Рода». На данный момент, младший сын (много конфликтовали с ним) переехал и живет теперь самостоятельно, старший сын нашел работу и квартиру, стал брать ответственность на себя. С работы я уволилась, и, соответственно, проблема коммуникации с коллегами исчезла. Мне очень нравится текущее положение дел, хотя в начале даже не предполагала, что такое возможно.

По кейсу «Моё развитие. Личный бренд» работала алгоритмами «НейроПортрет», «НейроСилуэт», «Гармонизация четырех тел», «Эго состояния», «Звездное небо» и несколькими алгоритмами модуля «НейроТайминг». Если пересмотреть отрывок из моего сочинения, то могу сказать, что по итогу работы за девять месяцев я довольна внешними и

внутренними изменениями. Поиск себя, своего предназначения – это долгий и очень интересный путь. За это время я приняла участие в проекте «Код публичности», где училась проявляться, прокачивала свои слабые стороны, доставала из тени сильные. Побывала в Москве на интересном событии и собираюсь вернуться туда в декабре на свой выпускной. Сейчас я живу интересную, наполненную событиями жизнь, строю планы и иду к их реализации.

Интересно наблюдать, что изменения стали происходить вокруг меня, у моих коллег и клиентов. Мои первые клиенты отметили позитивные изменения не только в выбранных для работы темах, но и в целом в повышении уровня качества жизни.

С самого начала работы с клиентами одним из важных вопросов был подбор алгоритма под задачу клиента. В начале я выбирала алгоритмы интуитивно, в соответствии с запросом клиента и его текущим состоянием. Были случаи, когда договаривались с клиентом рисовать определенный алгоритм, но после написания слов (упражнение 20 слов за 2 минуты) я понимала, что надо менять схему.

С холодными клиентами на первой встрече обычно рисую Алгоритм Выявления Намерений или Алгоритм Снятия Ограничений, зависит от четкости формулировки темы. По модели «Уровни компетентности» такие клиенты как раз и относятся к «неосознанной некомпетентности». Если решаем работать кейсом, дальше подбираю алгоритмы, работающие с эмоциональным планом, позволяющие накопить мотивацию. Интересно отслеживать изменения, когда клиент переходит на стадию формирования плана. Идет более детальный разбор ресурсов, построение конкретных алгоритмов действий. На этом этапе хорошо работают Страты, Матрица Грофа, GROW, ИКИГАЙ и другие алгоритмы.

На данный момент у меня несколько завершенных кейсов с теплыми и холодными клиентами и ещё несколько в работе. Первая клиентка обратилась с первоначальным запросом «Финансы». Начинали работу с коуч-модели «Я-ОК», так как тема для неё была сложная и не было понимания, с чего начинать. Второй моделью была «Матрица Грофа», вывела тему на другой уровень понимания, поиск ресурсов. Третья коуч-модель «Голубой Океан» — клиентка осознала, что мешает в реализации её запроса, нашла варианты развития событий, о которых ранее даже не думала. Завершали кейс природным алгоритмом «НейроЛотос», хотя изначально рисовать этот алгоритм на тему денег клиентка отказывалась. В процессе работы клиентка осознала, что любит путешествовать и фотографировать, при этом

необходимо обеспечить техническую составляющую этого вопроса. По результатам работы клиентка приобрела профессиональный фотоаппарат и уехала в путешествие.

Второй интересный кейс в общей сложности из семи работ, первоначальный запрос был «похудение». Работу начали с отпускания обид через Алгоритм Снятия Санкций, далее Алгоритм Выявления Намерений. Клиентка давно занимается трансформационными практиками, очень ярко и эмоционально рефлексировать. После АВН отследила упадок сил, апатию, пошло переосмысление важности выбранных направлений в работе. Предложила исследовать тему счастья через Страту. Клиентке очень понравился алгоритм, поэтому дальше взяли в работу классические страты (финансы, узнаваемость, образование, популярность). Эта работа оказалась сложной в проживании для клиентки, пришлось разделить на две встречи, доклеивать листы, но по итогу клиентка получила много осознаний, ощущение расширения и понимание своих блокирующих установок. В ходе работы прошла трансформация темы, клиентка осознала, что похудение для неё в данный момент не так актуально, как решение финансовых задач, а именно закрытие всех кредитных обязательств. Далее работали с алгоритмом «Мультиролевая личность» и коуч-моделью «Коллайдер Развития». За два месяца работы клиентка «перепрошила» свой блог, закрыла все кредиты, ушла гонка в достижении результатов, замедлилась. Раньше считала, что отдых – это награда тогда, когда есть результат (если он и был, но его не замечала). Сейчас сделала отдых неотъемлемой частью любого результата. «После одного рисунка на узнаваемость люди стали меня находить в сетях и подписываться, провела два офлайн мероприятия, легко собрала группу», – это отзыв самой клиентки. В данный момент проходит обучение на курсе «Пользователь» и настроена дальше трансформировать свою реальность.

Еще один кейс сейчас в работе, но уже после нескольких работ клиентка прислала очень трогательный отзыв: «Первая работа – это была тема принятия себя. И благодаря твоему профессионализму и опыту удалось успокоить мой беспокойный ум, мои терзания и сомнения, сопротивление себе. Я увидела себя в этой работе, свои способности и поняла то, что это части меня. И без них я, в принципе, не могу существовать. Это дополнение меня, важная составляющая часть, от которой я всё время хотела отказаться или пренебречь. Пазл сложился воедино для полноценного рисунка. И очень много осознаний на эту тему. Очень много всего поднялось, помимо того, что было, а что-то успокоилось — это темы для последующих проработок. Может быть, раньше я расстроилась, но сейчас ценю всё, что поднимается. Потому что так я могу это увидеть и проработать».

Патрушева Ирина. Моя реализация и развитие.

«В каждом из нас постоянно идет творческий процесс. Творчество – это соединение всех знаний в одну систему и генерирование из нее нового, уникального продукта, идеи, концепта», – П.М. Пискарёв.

Для меня Нейрографика стала открытием, позволяющим трансформировать реальность, моделировать будущее и одновременно с этим заниматься творчеством. Я с детства мечтала рисовать, но всегда думала, для этого нужен особый талант или хотя бы образование. Один из Принципов Нейрографики гласит: «Рисовать просто», — и это действительно так!

Огромная благодарность создателю метода Павлу Пискарёву и всем, причастным к его продвижению!

[Ссылка на дипломную работу Патрушевой Ирины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Коллектив.



Тема: Инструктор 2023.

