



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Петухова Яна**

**Супервизор:**

**Корельская Кристина**

**Тема:**

**Нейрографика – мой путь к счастью**

## Оглавление

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Петухова Яна .....                            | 2  |
| Нейрографика – мой путь к счастью .....       | 2  |
| Знакомство с методом. Поступление на ИН.....  | 2  |
| Практические результаты .....                 | 3  |
| Все рисунки ведут к счастью .....             | 4  |
| Кейс «Счастье как внутреннее состояние» ..... | 6  |
| Выводы .....                                  | 7  |
| Результаты .....                              | 8  |
| Список используемой литературы .....          | 10 |
| Работы.....                                   | 11 |

## **Знакомство с методом. Поступление на ИН**

С нейрографикой я познакомилась в апреле 2022. Ко мне в гости пришла подруга и рассказала, что нашла интересный способ рисовать свои желания и мечты так, чтобы они сбывались. В качестве доказательства она продемонстрировала свои работы и привела пару примеров того, как сбылись её желания после рисунков. Я скептически пожала плечами, так как не верю в «волшебные таблетки», и вначале не проявила особого интереса к её дальнейшему рассказу.

Здесь стоит сказать, что я уже пять лет изучаю систему Таро, три года занимаюсь дыхательными и энергетическими практиками, прочла много литературы о работе мозга и на тот момент имела небольшое представление о том, как именно могут «внезапно сбываться» желания. Раньше я проходила марафоны, основанные на книгах Вадима Зеланда, выполняла упражнения из книг Джо Диспензы и Джона Кехо, а также принимала участие в буддийских ритуалах и выполняла буддийские практики. И с уверенностью могу сказать, что «работает» всё, было бы желание и готовность к переменам в жизни. Нейрографика же с первого взгляда показалась мне сложной, так как рисовать я не особо умею, а при взгляде на нейрошедевры подружки художника задача и вовсе казалась невыполнимой.

Но подруга меня уговорила, и мы начали рисовать «Небосклон целей» – это был марафон одного известного инструктора нейрографики. До сих пор помню свою рефлексию – меня всё жутко бесило и раздражало, я жалела, что вообще согласилась рисовать, и клятвенно обещала себе, что это первый и последний рисунок в моей жизни.

Потом в течение месяца была ещё пара работ, с моей стороны больше за компанию, и я перестала рисовать совсем. Но рисунки положила под стекло на своём рабочем столе, так как они мне понравились и отлично вписались в моё пространство. А через несколько месяцев, от скуки рассматривая свои нейролинии через прозрачное стекло, я чуть не подпрыгнула от удивления – многие из написанных мной целей осуществились.

И я заинтересовалась методом. Мне стало интересно узнать, как именно работает нейрографика, что происходит в сознании, и как можно с помощью нейрографической линии привлечь желаемые события. Сначала купила несколько марафонов у известного инструктора, но ответов на мои вопросы там не было. Затем пошла к ней на обучение на курс «Пользователь», было

интересно, но информации мне показалось недостаточно. А потом я от неё же узнала об Институте психологии творчества и восприняла это как знак. Тогда же я начала рисовать свой первый кейс «Моё предназначение» (13 работ, закончила его уже в ИПТ).

Осенью 2022 я поступила на курс «Пользователь» в ИПТ и была в полном восторге от обучения – для меня было очень важно получить научное обоснование работы метода, а не туманные объяснения, основанные на необъяснимой магии. И я нашла эти знания в полном объёме. Тогда же я прошла ступень «Специалист», 43-й поток, так как мне захотелось поделиться нейрографикой с другими. Я провела несколько мастер-классов и, вдохновлённая успехами других, подумала, что было бы неплохо стать инструктором. Но денег на обучение у меня тогда не было, а сумма казалась слишком большой, учитывая мой скромный доход. И тогда я решила, что нужно проверить, сработает ли нейрографика в случае такой масштабной цели. Честно говоря, я не очень-то верила в результат, но всё же взялась за работу над кейсом «Я – инструктор нейрографики». Рисовала два месяца (21 работа), мой доход немного вырос, появилась подработка, но до нужной суммы было слишком далеко. И тогда случилось невероятное – моему мужу дали премию, и он, видя мои старания и желание попасть на курс, полностью оплатил моё обучение! Вот таким неожиданным образом сработала нейрографика, и я оказалась на 8-м потоке Инструкторского курса.

## **Практические результаты**

Помимо поступления в ИПТ, у меня произошло много позитивных изменений в жизни благодаря нейрографике. Например, во время работы с кейсом «Моё Зрение» (около 50 рисунков, он ещё в процессе) моя ситуация сдвинулась с мёртвой точки. Если раньше мне даже думать было страшно о походе к врачу, то сейчас речь идёт уже о возможности операции, я прохожу обследования, и как бонус — я перестала стесняться ходить по улице в очках (а это комплекс с детства).

В результате проработки финансовой сферы у меня немного увеличился доход, появилась подработка, клиенты, а самое главное – появилось ощущение финансового достатка, что и было основной задачей. Основной целью для меня было не количество денег, а ощущение достатка и изобилия.

Практических результатов было очень много – чудесным образом проходила боль в спине, решались вопросы с возвратом денег или выгодной

покупкой вещей, выросло количество подписчиков в соцсети, я провела несколько мастер-классов, случались волшебные поездки, на которые я даже не рассчитывала, продавались плохо продаваемые товары на авито, немного вырос доход, а однажды мне отдали помещение для работы и мастер-классов – бесплатно, в обмен на косметический ремонт.

Но больше всего меня приятно удивили и вдохновили результаты, связанные с внутренним состоянием. Например, я пять лет не могла эмоционально «отпустить» человека из своих прошлых отношений, что очень мешало мне в моей семейной жизни. Я прорабатывала эту тему со специалистами в других областях, но эффекты были недолговременными. А с нейрографикой мне это удалось всего за полгода – и уже окончательно. Я считаю это огромным личным достижением.

Ещё у меня уменьшился страх и тревожность с сфере здоровья (в основном, они связаны со зрением). И мне много раз удавалось быстро прийти в состояние гармонии после неприятных разговоров с другими людьми, рисуя АСО. А с родственниками мужа удалось наладить отношения благодаря работе с алгоритмами коммуникаций. Я с уверенностью могу сказать, что за последний год моя жизнь стала намного счастливее.

Также могу отметить несколько положительных случаев в моей клиентской практике, которые мотивируют меня на дальнейшую работу инструктором. Одна клиентка после первого же рисунка перешла на более высокооплачиваемую работу и сменила жильё на лучшее, и всё это за неделю. Вторая после полугода стресса и бессонницы отметила, что стала спокойнее, а бессонница прошла (фактически проблема не решилась, но клиентка смогла частично справиться со стрессом и спокойнее реагировать) – для этого понадобилось всего три сессии, плюс она стала рисовать сама. У третьей решилась семейная проблема после первого рисунка — правда, через скандал и обострение, но уже на третий день она получила свой результат – спокойствие в доме (так как сын с невесткой съехали).

Я описываю самые яркие и быстрые результаты среди моих клиентов, хотя было и множество других.

### **Все рисунки ведут к счастью**

В результате наблюдения за практическими результатами своих работ, а также за изменениями своего внутреннего состояния я пришла к выводу, что все мои работы имеют одну общую конечную цель – стать счастливой. Этому выводу во многом способствовала книга, которая меня вдохновила на

целый кейс рисунков на тему «Счастье», – книга Его Святейшества Далай-Ламы XIV и д-ра Говарда Катлера «Искусство быть счастливым». А так как я изучаю и практикую буддизм, мне очень отозвалась идея о том, что «буддизм рассматривает счастье как достижимую цель, к которой можно приблизиться с помощью усилий и практики». Следуя руководствам, описанным в книге, я подумала, что нейрографика вполне успешно может выступать в роли практики воспитания ума, и решила объединить этот метод с моими повседневными практиками.

И хочу отметить ещё одну мотивирующую меня книгу – «Новая позитивная психология» Мартина Селигмана, где я нашла много информации об изучении влияния положительных эмоций на жизнь в целом. Меня очень обрадовало, что существует научный подход к освещению темы счастья, и что есть задокументированные результаты исследований в этой области. Да и открытие для себя такого направления, как позитивная психология, добавило мне оптимизма (у меня нет психологического образования, так что я не знакома со многими направлениями в этой области).

Но так как мне хотелось проверить собственные умозаключения на практике, я не остановилась на чтении книг, а перешла непосредственно к своему эксперименту.

Наблюдая за собой в процессе рисования, задавая себе вопросы и отслеживая рефлексию, я поняла, что вне зависимости от темы запроса (финансы это или отношения, здоровье или карьера, саморазвитие или решение точечных проблем), моя главная цель – избавиться от проблемы и стать немного счастливее сначала в определённой сфере, а потом – в жизни в целом.

Например, работая над кейсом «Зрение», я осознала, что мне важно не столько получить хорошее зрение (с точки зрения медицины в моём случае это невозможно), сколько избавиться от мучающего меня страха потери зрения. На сегодняшний день с уверенностью могу сказать, что моё внутреннее состояние по отношению к этой теме стало более спокойным и гармоничным, что положительно сказывается на качестве жизни в целом. И на свой вопрос: «Стала ли я от этого счастливее?» я однозначно отвечаю: «Да».

Получается, что для достижения счастья нужно убрать причину несчастья. Этот, казалось бы, простой и естественный вывод настолько удивил меня, что я решила удостовериться в нём и на практике со своими клиентами. В ходе работы с клиентами я задавала им те же вопросы, что и

себе, и их ответы во многом совпадали с моими – все хотели перестать испытывать дискомфорт и желали решения проблемы / реализации запроса для того, чтобы в итоге сделать свою жизнь счастливее. К примеру, одна из моих клиенток чувствовала себя неуверенно перед аудиторией, а так как она работала в школе, это чувство создавало ей массу неприятностей. Она даже хотела уволиться, так как считала, что эта работа не для неё. В своём запросе она отметила, что если избавится от своей неуверенности и стеснительности, то станет самым счастливым человеком (кстати, ей помогло АСО, один раз со мной, потом самостоятельно). То есть, если обобщить её запрос, он также представлял собой желание избавиться от причины своих страданий.



И тогда мне в голову пришла идея эксперимента: «А что, если сразу рисовать Счастье?». Целый кейс, направленный сразу на основную цель – поддержание состояния внутреннего счастья, целостного и глобального? Что будет, если попробовать не заикливаться на точечных проблемах в жизни и их устранении, а сразу перейти к прорисовке конечного результата? Эта идея настолько захватила меня, что я приступила к ней немедленно.

### **Кейс «Счастье как внутреннее состояние»**

Мой кейс «Счастье как внутреннее состояние» на данный момент состоит из восьми работ по разным алгоритмам: АСО, АВН, Золотое сечение (нейрокомпозиция), страта Счастья, сложная композиция (нейроколор), 2 рисунка по нейроскетчингу и алгоритм Три кольца (нейросинтез). Его основная цель состоит в том, чтобы научиться концентрироваться на состоянии счастья и по возможности поддерживать его в себе всегда независимо от внешних обстоятельств.



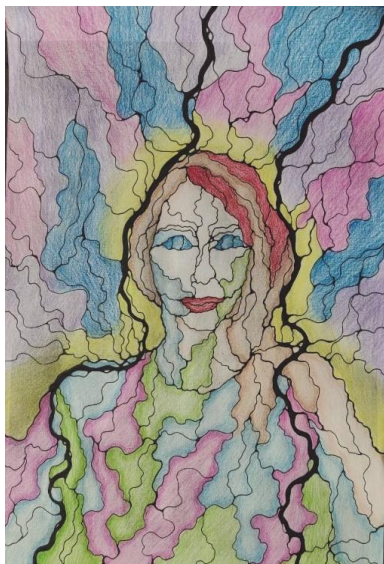
Конечно, мой эксперимент не означал полный отказ от работы над другими кейсами, параллельно я рисовала свой основной кейс «Зрение» и «Я – успешный инструктор нейрографики», и иногда одиночные работы над ситуациями, требующие внимания «прямо сейчас». Всё же целью было не замещение экспериментом основной работы, а наблюдение за своим

внутренним состоянием.

В процессе работы над кейсом я получила множество удивительных инсайтов и осознаний. Например, рисуя АВН на тему «Каждый мой день наполнен счастьем», я вдруг поняла, что у несчастья всегда есть конкретные причины, и обычно, подумав, мы можем сказать: «Я несчастен вот поэтому и поэтому». Стрдание всегда чем-то обусловлено. А чувство счастья, наоборот, очень естественно, и его можно испытывать без конкретной причины, не задаваясь вопросом, а почему же всё-таки я счастлив. А значит, можно позволить себе чувствовать счастье всегда и поддерживать это состояние периодическими практиками.

## Выводы

Также хочу отметить выводы, к которым я пришла во время рисования кейса. «Когда делишься счастьем, его становится только больше». Звучит довольно банально, да и слова принадлежат не мне, но полный смысл этого высказывания я осознала только во время собственной практики. Когда другие люди, клиенты или близкие, приходили ко мне с проблемой, они делились ей со мной. И в результате работы или душевной беседы проблема становилась меньше – она не оставалась у меня и уменьшалась в масштабах для моего собеседника. Но когда со мной делились счастьем (или я), то ощущение счастья удваивалось. Например, когда клиентка написала мне, что ей повысили зарплату после нашей сессии, я ещё несколько дней буквально светила от счастья вместе с ней. Или, когда я поделилась с мамой своими успехами в практике с клиентами, то моё состояние счастья передалось ей, при этом нисколько не уменьшаясь у меня. На мой взгляд, такие выводы, подкреплённые личным осознанием, несут в себе гораздо больше ценности, чем просто прочитанный текст, пусть даже из авторитетного источника.



«Я сама могу выбирать свое настроение – и я выбираю быть счастливой». Этому выводу способствовало осознание того, что чаще всего моё настроение меняется неосознанно, иногда – под воздействием внешних обстоятельств, иногда – без видимой причины. Когда я поставила себе задачу отслеживать своё настроение и по возможности поддерживать своё внутреннее состояние счастья, то обнаружила, что, довольно часто пребываю во власти плохого настроения. Задавая себе вопросы, я обычно выясняла его причину, а главное – понимала, что

сознательно я не выбирала себе такое настроение. И только после этого я могла уже осознанно сконцентрироваться на состоянии счастья, иногда используя для этого необходимые инструменты (нейрографику или медитации). Что самое удивительное – каким бы паршивым ни было моё настроение, после прорисовки алгоритма нейрографики оно всегда становилось намного лучше.

Отсюда появился мой следующий вывод: «У меня неограниченный доступ к состоянию счастья. Стоит только сосредоточиться на нём, и оно уже проявляется». Свой эксперимент я проводила только на себе, не задействуя других людей, но я более чем уверена, что этот вывод применим не только ко мне, но и к другим. И у меня появилась идея в будущем интегрировать этот опыт в мою практику работы с клиентами, если это будет соответствовать их запросам.

«У меня есть самое главное условие счастья – желание и готовность быть счастливой». Этот вывод появился интересным образом во время очередного рисунка, и ему предшествовал мой недавний разговор с подругой. Она много жаловалась на свою жизнь: плохие отношения, нехватка денег, ссора с коллегой и т.д. Она не была моей клиенткой, и предлагать работу с алгоритмами я ей не стала, но постаралась ненавязчивыми коучинговыми вопросами помочь ей осознать, что она многое может изменить в своей жизни и стать счастливее. Но меня ждал провал. Подруга совершенно не собиралась что-то менять и выходить из позиции жертвы обстоятельств. И в тот же вечер, работая над своим кейсом, я поняла, что если у человека нет желания и готовности быть счастливым, то никакие коучи, алгоритмы нейрографики и шаманы с бубнами ему не помогут. А заодно порадовалась тому, что у меня такое желание есть, и оно работает. «Чувствовать счастье легко». И это действительно так.

## **Результаты**

Несмотря на то, что я считаю свой кейс «Счастье» незавершённым, я уже могу отметить несколько значимых для меня результатов, которых я достигла.

Изменилось моё отношение к повседневным проблемам. Не могу сказать, что все проблемы исчезли как по мановению волшебной палочки, но многие из них перестали восприниматься мной как проблемы. Например, я стала меньше раздражаться по мелочам (не пришёл транспорт вовремя, закончились продукты в холодильнике и т.п.), хотя ещё полгода назад такие

вещи вполне могли стать причиной моего плохого настроения.

Я намного чаще стала пребывать в хорошем настроении. Теперь я предпочитаю выбирать его. И, как отмечают окружающие, улыбаюсь я теперь тоже гораздо чаще.

Ценным для меня результатом стало наблюдение за собой, а также концентрация на текущем моменте и состоянии. Привычка постоянно фокусироваться на своей рефлексии во время рисунков перешла в мою повседневную жизнь, чему я очень рада – это помогло мне улучшить качество медитаций и энергетических практик.

Изменилось в лучшую сторону отношение к моей главной проблеме – плохому зрению. Думаю, этому во многом помог и кейс «Зрение», но также я заметила, что после работы над кейсом «Счастье» у меня значительно снизилась тревожность.

Ещё одно важное наблюдение – в состоянии счастья повышается открытость и доброжелательность. Я заметила, что мне было легче общаться с людьми, даже незнакомыми, именно в состоянии хорошего настроения и внутреннего счастья (особенно сразу после работы с алгоритмом). И что самое главное, большинство из них отвечали мне улыбками, даже если изначально приходили хмурые (я работаю в издательстве, к нам часто заходят «с улицы», чтобы сделать ксерокопии и распечатки).

У меня очень выросла уверенность в себе. Хотя, вернее сказать, исчезла неуверенность – для неё просто не осталось места в моём новом формате жизни.

Подводя итоги проделанной работы, я могу сказать, что, во-первых, моя жизнь качественно изменилась в лучшую сторону, а во-вторых, у меня появилось желание помочь другим таким же образом улучшить свою жизнь и внутреннее состояние. Уже есть идея собрать небольшую группу желающих и продолжить работу над кейсом уже в компании единомышленников.

Я рада, что взяла для диплома именно эту тему, хотя поначалу она казалась мне слишком абстрактной, и я сомневалась в том, что у меня вообще будут какие-то результаты. Однако мои личные выводы, осознания и инсайты доказали мне обратное.

И пазлы наконец сложились в одну картинку. Все нейролинии ведут к счастью. Рисовать – просто. А чувствовать счастье – легко.

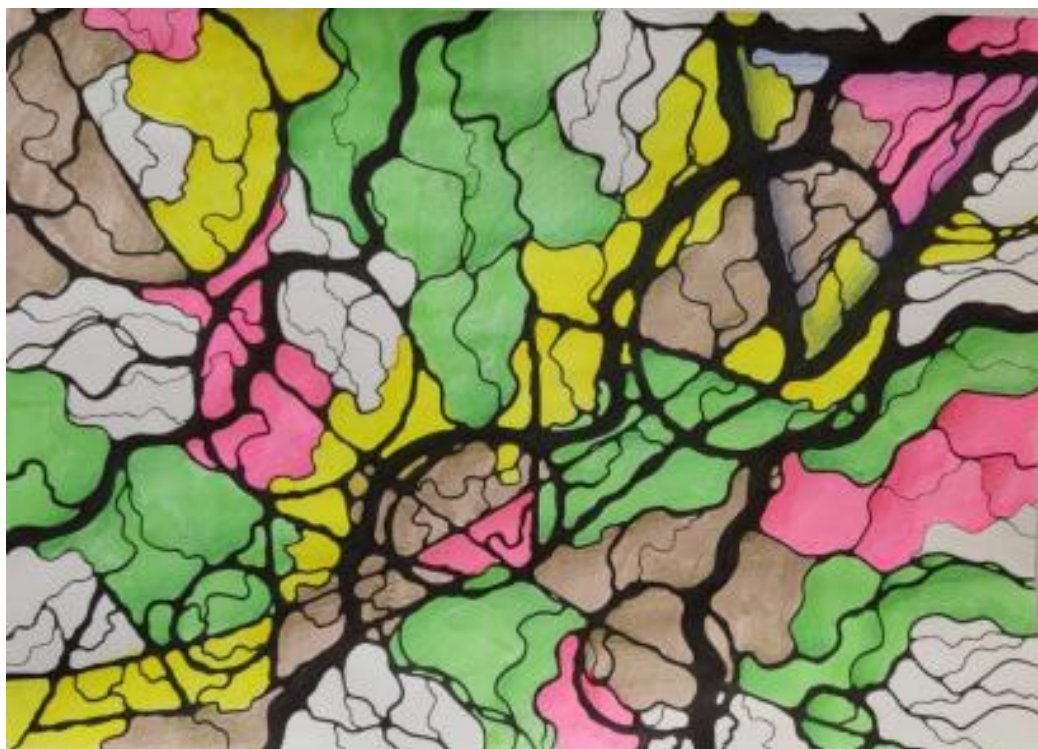
## **Список используемой литературы**

1. Далай-Лама, Говард Катлер. Искусство быть счастливым; пер. с англ. Сафонов В. - М.: Эксмо, 2022. - 416 с.
2. Пискарёв П. М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. - М.: Эксмо, 2022. - 224 с.
3. Пискарёв П. М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. - М.: Эксмо, 2023. - 272 с.
4. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. — М.: София, 2006. —368 с.

**[Ссылка на дипломную работу Петуховой Яны в авторском стиле](#)**

## Работы

Тема: Мой мастер-класс.



Тема: Чудесный май.

