



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Плескань Юлия

Супервизор:

Учаева Евгения

Тема:

Мой путь к счастливой и интересной жизни

Оглавление

Плескань Юлия.....	2
Мой путь к счастливой и интересной жизни.....	2
Мой путь к счастливой и интересной жизни.....	2
Работы.....	11

Мой путь к счастливой и интересной жизни

Сколько себя помню, в детстве и юности я всегда была связана с творчеством. В детстве я занималась музыкой, играла на фортепиано, серьезно занималась хоровым пением. Но больше всего я обожала рисовать. Помню, как, отдыхая с родителями в Крыму, я все дни напролет проводила не на пляже с родителями и братом, загораая и купаясь в море, а возле художников, которые писали пейзажи и портреты отдыхающих. Меня завораживал процесс рисования, он был для меня волшебством. Я поражалась, как из ничего на холсте вдруг появляется прекрасный пейзаж или портрет. Помню, как после отдыха на море я простым карандашом каждый день рисовала копии с фотографий своих родственников. И надо сказать, что у меня неплохо получалось, несмотря на мой юный возраст. До сих пор у меня есть сожаление о том, что родители не отдали меня на учебу в художественную школу.

Но, несмотря на мои увлечения музыкой и рисованием, я всё детство мечтала стать юристом. Сначала адвокатом, а потом, после криминального случая с моим отцом, где на него напал и избил бандит, решила, что буду прокурором или следователем.

Годы шли, и после 9 класса я поддавалась на уговоры подруги и мамы и с легкостью поступила в педагогический колледж по специальности музыкальный руководитель. На первом курсе у нас было ИЗО, и на первых уроках мы рисовали вазу на каком-то фоне, надо было изобразить её по всем правилам техники, с тенями. Я, как мне казалось, нарисовала эту работу неплохо, но преподаватель разбил ее в пух и прах, можно сказать, что полностью обесценил мою работу, а после оценил ее на 3 балла. На меня это событие произвело сильное негативное впечатление, и я полностью забросила рисование. Что касается музыки, я поняла, что всерьез не хочу ей заниматься.

И вот наконец-то после колледжа я осуществила свою мечту и поступила в высшее учебное заведение на юридический факультет. Еще в процессе обучения я поняла, что ошиблась, и мне совсем неинтересно изучать букву закона.

После обучения я поменяла несколько мест работы и наконец-то оказалась в компании, в которой я работаю и сейчас уже тринадцатый год. Первая моя специальность была связана с работой с клиентами, и я поняла, что нащупала свою нишу, мне очень нравилось общаться с людьми и

приносить им пользу. После двух лет успешной работы специалистом по работе с клиентами начался мой карьерный рост. По прошествии 11 лет моей успешной работы в любимой компании я поняла, что наступил процесс выгорания, образовалась какая-то пустота. Нет, я не стала работать плохо, я все так же ответственно подходила к своим обязанностям, болела и переживала за свое дело, но стало морально тяжело, тем более что работа отнимала почти все мое время. Я поняла, что мне надо что-то менять, а что именно, я пока не понимала. И вот в 2020 году знакомая пригласила на обучение по арт-терапии. И я осознала, что вот оно, что именно творчества мне не хватало в жизни. В моменты обучающих модулей я получала огромное наслаждение от того, что брала в руки карандаши и кисти. Вспомнилось детство и юность, в которых я так любила рисовать, и то, что в моей взрослой жизни место рисованию не нашлось, т. к. началась какая-то гонка по жизни. Обучение длилось ровно год, я получила массу положительных впечатлений и эмоций. Развиваться в этом направлении я не собиралась, обучение мне было необходимо для решения своих внутренних вопросов и ради возможности заниматься творчеством. После обучения я продолжала рисовать и получать от этого колоссальное удовольствие.

И вот осенью 2021 года произошло мое знакомство с Нейрографикой. Это случилось абсолютно случайно: в Инстаграм попала реклама, в которой предлагали поучаствовать бесплатно в трехдневном марафоне на тему денег. Я решила попробовать. Пошла в магазин, купила маркеры-текстовыделители и бумагу для черчения. Первое рисование меня поразило, я была удивлена той рефлексии, которую сразу почувствовала. Я решила более глубоко изучить метод Нейрографики, и это желание привело меня в Институт психологии творчества Павла Пискарева. Этой же осенью в Институте я прошла курс Пользователь. В тот момент я поняла, что вот оно, настоящее, что зацепило. Рада была взять в руки маркеры и карандаши. Много рисовала первое время, особенно меня зацепил АСО 1. Чувствовала рефлексии, начала видеть результаты. Первые несколько месяцев рисовала очень много, а потом пошло сильное сопротивление, которому в тот момент я поддавалась и забросила рисование. Теперь я понимаю, что это был страх кардинальных изменений в жизни, которые могла и начала приносить в мою жизнь Нейрографика. Но самое интересное, что даже в то время, когда я совсем не рисовала, меня не покидала мысль о том, что вот оно, настоящее, пришло в мою жизнь, что это прекрасная возможность получить новую профессию и помогать не только себе, но и другим. Но в конце 2021 – начале 2022 года не решилась на инструкторский курс. И жизнь снова пошла своим чередом.

На протяжении восьми месяцев я не рисовала, а потом я встретила со

своим психологом, с которым мы не общались почти два года. И фактически первое, о чем я ему рассказала, это о Нейрографике. Это стало каким-то спусковым крючком для меня. Буквально через пару месяцев, в конце декабря 2022 года, я в один день приняла решение пойти учиться на инструкторский курс. Спустя несколько дней я поделилась этой новостью со своим психологом Александром, рассказала ему о своем спонтанном решении пойти учиться и о том, что я была очень удивлена, что так поступила. На что он мне ответил, что удивляться нечему и что это решение на самом деле мною было принято давно, и я не даром рассказала ему об этом методе в первую нашу встречу. Проанализировав его слова и свои действия, я поняла, что действительно всё так и есть.

И вот 14 марта 2023 года началось мое обучение. Учебу я начала с мыслью, что моя жизнь кардинально изменится, и что смена сферы деятельности не за горами.

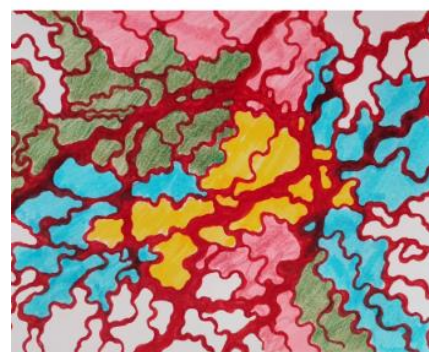
Начались первые уроки рисования. Волшебный мир Нейрографики начал открываться для меня всё больше и больше. От занятий я была в восторге, рисовала с огромным удовольствием, но у меня возникли сложности с описанием работ, вернее, для меня было сложно почувствовать рефлексии, особенно осознать свои чувства и увидеть образы, которые ко мне приходят, так как часто это просто был сумбур перед глазами. Это было очень диагностично для меня, я поняла, что живу, не прислушиваясь к своим чувствам и эмоциям, в каких-то моментах даже замораживаю их. Но с каждым рисунком я всё больше и больше училась слышать себя.

Повторно прошла курс «Пользователь» в рамках инструкторского курса. Как всегда, поразила мощному действию на меня Алгоритма снятия ограничений. АСО я рисую по любым поводам, особенно на темы, касающиеся неуверенности в себе, страхов и обид.

Рис.2. Нейродрево Изобилия.



Рис.1. Алгоритм снятия ограничений. АСО 1.



На курсе «Специалист» больше всего зацепил алгоритм Нейродрево, нарисовала целый сад деревьев на разные темы.)) С помощью этого алгоритма в волнующих меня темах я смогла поразмышлять и понять, какие плоды на самом деле хочу получить. Это была очень глубокая проработка, потому что, как оказалось, истинные мои желания часто не совпадали

Плескань Юлия. Мой путь к счастливой и интересной жизни.
с привычными мне мыслями.

Принципиальный алгоритм
НейроКомпозиция – это основа основ, благодаря которой приходит понимание, как усилить эффекты и результаты от рисунков. Это изучение графического алфавита Нейрографики (круг, треугольник, квадрат и линии Пискарёва), что позволило в дальнейшем рисовать фигуры в рисунке со смыслом: хочешь идеального решения – рисуй круг, хочешь стабильности и постоянства – квадраты, хочешь развития и остроты – треугольники, ну и, конечно, главная основа Нейрографики – нейрографическая линия, проводи ее как можно больше, ведь именно количество линий определяет результат. Изучили все принципы Нейрографики: золотое сечение, числа Миллера, контраст, нюанс, метрический и ритмический ряды, концепция трехмерности, диагонали, симметрия и асимметрия, статика и динамика, освоение пространства листа 80/20, работа от общего к частному, принцип общей связности.

Рис.3. Принципиальный алгоритм НейроКомпозиция. Золотое сечение.



Принципиальный алгоритм
НейроКолор – также считаю его основой основ, потому что благодаря ему можно умножить эффект от Нейрографики в разы. Меня очень увлекла информация о системе У-Син, системе 5 элементов, благодаря которой мы можем полностью понимать все жизненные этапы любого содержания, будь то жизнь человека, жизнь проекта, бизнеса, отношений и т.д. Я узнала, что я родилась в год Металла и сейчас также нахожусь на жизненном этапе Металл. Но также мне пришло осознание, что мне не хватает жизненной энергии и сил, что я хочу включить в мою жизнь больше Огня. Помимо рисунков, полученные знания о модели «5 элементов» я начала применять в жизни. Например, это касается выбора цвета в одежде.



Принципиальный алгоритм НейроСкетчинг – это быстрое рисование, эскизы и наброски. Очень глубокой и сложной работой для меня было рисование своего Нейропортрета на тему принятия себя. Получила

множество инсайтов о своем отношении к себе, о своей невнимательности и нелюбви к себе, что позволило мне понять, как изменить существующее положение вещей. Быстрое рисование на втором занятии сначала вызвало у меня сильнейшее сопротивление, т.к. казалось, что получается какая-то мазня, а не наброски, но в итоге у меня получилось ухватить суть техники и я справилась с поставленной на занятии задачей.

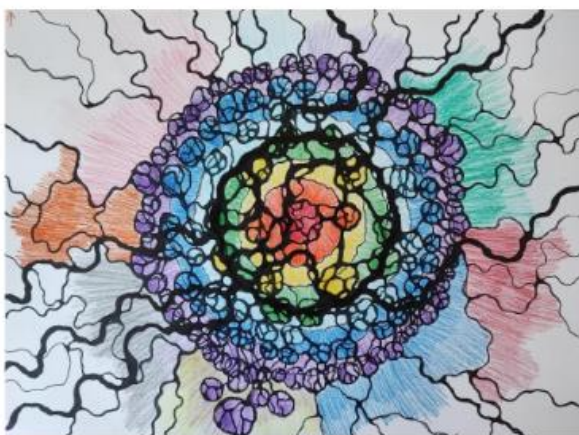
Рис.5. Принципиальный алгоритм НейроСкетчинг. Нейропортрет.



Принципиальный алгоритм НейроМандала – это прикосновение к чему-то магическому и волшебному. Мандала – это круг, изображение Вселенной. С помощью мандалы можно гармонизировать свое состояние. В Нейрографике мы рисуем семиуровневую мандалу, это связано с тем, что у человека семь чакр. Семь уровней – семь цветов, каждый из которых имеет смысл: красный – материальный уровень; оранжевый – уровень действий, поведения; желтый – уровень характера; зеленый – эмоциональный уровень; голубой – уровень личной реализации, уровень презентации себя, лидерский уровень; синий – уровень мышления, интеллекта, памяти; фиолетовый – духовный уровень, уровень интуиции и силы абстракции. В зависимости от того, как располагаются цвета на орбитах мандалы, можно влиять на то, какой реализации своей темы мы хотим, материальной или духовной. Так, рисуя центр мандалы красным, а внешнюю орбиту фиолетовой, мы моделируем духовный уровень реализации темы, и наоборот, внося фиолетовый цвет в центр, а красный во внешний круг, мы моделируем материальную реализацию своей темы.

Огромное впечатление на меня произвело рисование Мандалы Рода.

Рис.6. Принципиальный алгоритм НейроМандала. Мандала Рода.



Во-первых, благодаря этой работе я почувствовала всю мощь своего рода за моей спиной. Во-вторых, я смогла прикоснуться и пообщаться со своими предками и пращурами вплоть до седьмого колена. С каждым из них я поговорила и сказала спасибо за то, что благодаря каждому из них, я есть на этом свете. В-третьих, у каждого из них я попросила помощи в успешном решении

моей темы. В-четвертых, я смогла попросить прощения у своей любимой бабули, которой уже пятнадцать лет нет в этом мире, это было очень важным для меня, я смогла прикоснуться и почувствовать ее. Даже сейчас, когда я пишу эти строки, из глаз у меня посыпались слезы. В-пятых, я смогла

поговорить с моим отцом, которого уже двадцать два года как нет с нами. Папа причинил немало страданий мне, брату и маме, последствия этого мы все разгребает до сих пор. Мне было важно сказать: «Папа, я прощаю тебя, и ты меня прости, я люблю тебя». Рисование мандалы Рода – это мощнейшая техника, это что-то невероятное, что нельзя описать словами, а можно только почувствовать.

Принципиальный алгоритм
НейроСинтез – это алгоритм, который позволяет рассмотреть человека Метамодекна как сочетание четырех тел: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. Мы провели диагностику и гармонизировали свои тела. Изучили модель Эго-состояния и модель Мультиролевая личность. С помощью данного алгоритма можно в разы увеличить свой энергетический потенциал и определить перспективы личного развития. Это способ создать новый образ себя и создать новую реальность.

Рис.7. Принципиальный алгоритм НейроСинтез. Мультиролевая личность.



Принципиальный алгоритм
НейроКонтакт – удивительный алгоритм, который позволяет нам выстроить гармоничные отношения с конкретными людьми, с группами и сообществами, с людьми, которых еще нет в нашей жизни, а мы хотим их притянуть к себе, а так же с нематериальными объектами, например, с деньгами, здоровьем и т.д. Очень показательной для меня была прорисовка модели Орбиты общения, я четко осознала, что мне тяжело и некомфортно пускать в свое личное пространство даже самых близких мне людей. Также очень зацепили и заставили почувствовать сильнейшую рефлексия модели «Расставание» и «Отпусти это», пришло множество осознаний.



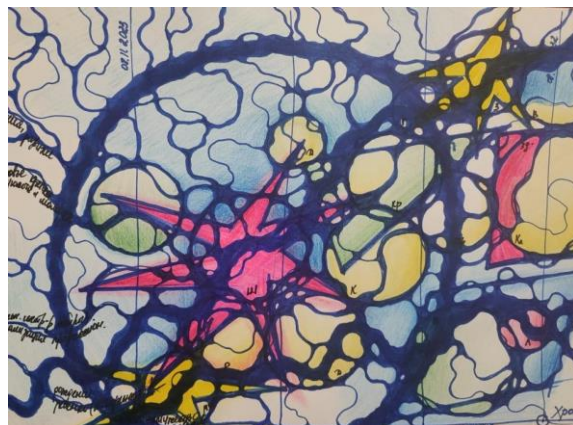
Рис.9. Принципиальный алгоритм НейроЦель. Звезда цели.

Принципиальный алгоритм
НейроЦель – еще один удивительный, энергетически заряженный модуль Нейрографики. Цель – это то, что мотивирует и приводит человека в состояние возбуждения. В процессе



нашего моделирования мы работали с тремя категориями: цель, достижение и результат. Каждая из этих категорий имеет свое графическое выражение, благодаря чему мы можем запрограммировать себя на нужный результат. Фигура цели – это звезда, состоящая из треугольников, дающая нам энергию двигаться, развиваться и работать на результат. Я с огромным удовольствием рисовала звезды и сияющие фигуры, обозначающие в моих рисунках цели и результаты, зарядилась колоссальной энергией.

Принципиальный алгоритм
НейроТайминг – это уникальный алгоритм, позволяющий нам управлять временем. С его помощью мы можем «сжимать» и «растягивать» время, учимся соотносить и гармонизировать календарное время (Хронос) с индивидуальным восприятием времени (Кайрос), можем планировать события, задачи, дела, мероприятия.



Изучение каждого алгоритма приносило всё новые и новые изменения в мою жизнь. Но это был сложный путь, полный сомнений, сопротивлений, уверенности, радости, эмоционального подъёма и эмоционального спада.

Как же сопротивлялась вся моя сущность трансформациям, которые были просто неизбежны, когда рисуешь Нейрографику. Был показательный момент в июне-июле, когда я решила, что только с Нейрографикой свяжу свою жизнь, что оставляю свою работу. Как только было принято это решение, мне поступило предложение о повышении. И я поняла, что сейчас не готова уволиться, потому что это предложение было для меня интересным, т. к. я могу развиваться в новом для меня направлении в компании, и в том числе смогу увеличить свой доход. Это о стабильности и уверенности в своем завтра, потому что на сегодняшний день я тот человек, на плечах которого держится вся семья. И вот здесь у меня двоякое чувство, ведь я сделала выбор в пользу настоящего, того, что есть у меня в руках здесь и сейчас. И это рациональный правильный подход. У меня пока нет уверенности в своих знаниях и силах, как у Инструктора Нейрографики. Поэтому логично, что я выбрала путь медленный, где я буду постепенно двигаться к своей цели. Пишу это все и думаю о том, а не ищу ли я себе оправданий? Надо будет нарисовать АВН на эту тему.

Мои результаты за 9 месяцев обучения:

На протяжении всего курса я рисовала на две основные волнующие

меня темы: Личная жизнь и Финансы.

В кейсе Личная жизнь у меня 24 рисунка. Очень сложная для меня тема. Предполагаю, что для получения желаемого результата мне придется рисовать на нее еще много работ. При работе над этим кейсом вскрылись сложные проблемы, которые мешают мне строить личные отношения в принципе. Это обида на папу, вследствие чего сформировался страх отношений. Большая часть работ на эту тему у меня – это АСО. И каждый раз я чувствую мощную рефлексия, чувствую страхи, которые не отпускают. Так что еще предстоит долгая работа. Можно сказать, что больших изменений в отношениях у меня не случилось, но изменилось отношение к себе, что очень важно. Я вернула в свою жизнь спорт, наладила питание, появилось больше уверенности в себе.

Что касается кейса Финансы, то в нем у меня 22 работы. Это АСО, а также по каждому алгоритму я рисовала на эту тему. Нейрографика здесь сработала на все 100%!!! Я увеличила свой доход за счет повышения по карьерной лестнице.

Также в течение всего этого времени я нарисовала 9 одиночных работ на темы: отношения с коллегой, моя неуверенность на новой должности, отношения с подругой, настройка перед коуч-сессией с клиентом, собака, переговоры с клиентом, страх перед выступлением, встреча с директором, проведение встречи с сотрудниками по поводу заработной платы.

В результате:

Отношения с коллегой – начала смотреть на коллегу по-другому, воспринимаю ее такой, какая она есть, спокойно.

Моя неуверенность на новой должности – проработала с помощью диагоналей и рядов качества, от которых хочу избавиться, и качества, которые хочу открыть или усилить в себе. Отношения с подругой – прорисовала, какие моменты вызывают напряжение в отношениях (снизила градус восприятия) и прорисовала хорошие моменты, которых хотелось бы больше в наших взаимоотношениях. Напряжение спало, отношения вернулись в прежнее нормальное русло.

Настройка перед коуч-сессией с клиентом – сессия с клиентом прошла хорошо.

Собака – выбрали щенка на улице. Решили оставить. Это был сложный выбор, т.к. появилось много незапланированных забот. Рисование помогло

мне сделать окончательный выбор и не сомневаться в нем. Как только окончательный выбор был сделан, восприятие забот стало совсем другое.

Переговоры с клиентом – предстояли очень сложные переговоры с клиентом по цене. Переговоры прошли удачно, я нашла аргументы, и мы взяли запланированный рост стоимости.

Страх перед выступлением – предстояло выступать перед большим количеством коллег. Очень волновалась. Выступление прошло хорошо.

Встреча с директором – очень волновалась. Встреча прошла хорошо, была предложена новая должность.

Проведение встречи с сотрудниками по поводу заработной платы – предстояла встреча, где мне надо было аргументировать, почему в ЗП выставлены именно такие показатели. Встреча прошла неожиданно на позитиве. Показатели сотрудниками приняты.

Подводя итог, могу со всей уверенностью сказать, что Нейрографика – это волшебный инструмент для трансформаций, обретения уверенности в себе, избавления от страхов и улучшения качества жизни.

Возвращаясь к названию темы моего эссе, хочу сказать, что мой путь только начинается. Еще много интересного предстоит пройти. Через год я хочу видеть себя счастливой, любимой, уверенной в себе женщиной. Хочу стать успешным, знающим, востребованным, умеющим и желающим помогать людям Инструктором Нейрографики. Уверена, что всё так и будет.

Хочу сказать спасибо Пискарёву Павлу Михайловичу, Рождествой Ирине, Сорокиной Екатерине за знания, которыми они с нами щедро делились. Так же выражаю особую благодарность моему куратору Учаевой Евгении за поддержку, помощь, понимание и терпение в течение всего учебного процесса.

[Ссылка на дипломную работу Плескань Юлии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Изобилие.



Тема: Деньги.

