



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Попова Анастасия

Супервизор:

Ленок Оксана

Тема:

Мой путь в нейрографику

Оглавление

Попова Анастасия	2
Мой путь в нейрографику	2
Мой путь в нейрографику	2
Работы.....	11

Мой путь в нейрографику

Заметная фаза изменений в моей жизни началась в конце 2019 г. В этот период я столкнулась с очень сложной семейной ситуацией, которая вызвала у меня чувства ненужности, скучности и отсутствия интереса к собственной жизни. В поисках нового смысла и мотивации для себя я приняла решение начать учиться, даже не имея ясного представления о том, чему именно. Это решение стало своеобразным вызовом, прежде всего, мне самой — вызовом доказать, что я интересная и способная личность. Это явилось важным мотивационным фактором. В тот период времени в компании близких друзей я случайно познакомилась с женщиной, которая училась коучингу в Эриксоновском университете и позже стала моей хорошей подругой. Ее положительное, энергичное и радостное отношение к жизни вдохновило меня, и я почувствовала, что хочу чего-то подобного в своей жизни.

Моя история в мире коучинга началась с участия в презентационном вебинаре по коучингу в Эриксоновском университете. Просматривая работу мастеров, я поняла, что это именно тот путь, который мне нужен, и какой я хочу быть. В результате я приняла решение начать обучение в Эриксоне в январе 2020 г. К лету я успешно завершила базовое обучение и сдала экзамены, добившись золотого сертификата (конечно, тут сработали мой перфекционист и достигатор). Моя страсть к коучингу только усилилась, и я почувствовала желание изучать различные направления коучинга и обязательно в разных местах, для расширения своего кругозора и максимального добавления моего профессионального арсенала. Я продолжила свое образование в Академии «Пять призм», в Академии невербального коучинга и в Академии Глобал Коучинг.



Однажды, во время поисков на просторах интернета, я случайно наткнулась на понятие «эстетический коучинг». Этот термин вызвал у меня огромный интерес, поскольку был совершенно непонятным и новым для меня. В описании этого метода коучинга также упоминалось использование

нейрографики (она шла в обязательной связке), что было еще одним загадочным и увлекательным термином. Все это вызвало у меня чувство удивления, и я почувствовала, что нашла нечто новое и захватывающее, что вызвало у меня неопишуемый радость. В то время я уже имела понимание о том, что такое коучинг, но нейрографика оставалась для меня таинственным миром, который я желала исследовать более подробно. Мои исследования информации о нейрографике позволили мне понять, что это уникальный метод, который использует рисование по определенным алгоритмам для работы с клиентами, а ещё было очень привлекательно, что метод давал возможности раскрытия глубоких аспектов сознания и подсознания, что вызвало мой абсолютный интерес.

Именно в этот момент начался мой путь в нейрографике, и я решила глубоко погрузиться в изучение этой области, чтобы в будущем применять нейрографику в своей практике и помогать клиентам раскрывать свой потенциал и достигать личных и профессиональных целей. Мои поиски привели меня к курсу Люции Усмановой, инструктора по нейрографике. На тот момент понятие «инструктор» было для меня совсем непонятным, и я ощущала некоторое недоумение. Удивительно было то, что сначала на глаза мне попался именно этот курс, а не информация об Институте психологии творчества.

Важно отметить, что на тот момент у меня были серьезные проблемы с правой рукой, которую я практически не могла использовать. Я начала активно развивать умение пользоваться левой рукой. Уже к тому времени я научилась левой рукой кушать, пользоваться расческой и зубной щеткой, но писать левой, а тем более рисовать ей я не умела. Поэтому у меня были огромные сомнения, связанные с моими возможностями рисовать левой рукой. Моя мелкая моторика была развита недостаточно хорошо, и я опасалась, что это может помешать моему обучению нейрографике.



Однако, благодаря бесплатному вебинару, проведенному Люцией, я осознала и увидела воочию, что мой навык использования левой руки был достаточно развитым, чтобы начать заниматься нейрографикой. Осознание того, что любые ошибки или дрожание моей левой руки могли быть исправлены, давало мне уверенность и вдохновляло продолжать. Рисование стало для меня чем-то вроде медитации – я могла посвятить часы скруглению и исправлению моих рисунков. Всё вокруг меня становилось идеальным благодаря этому процессу: деревья, углы зданий, скрещения веток – все, что казалось мне недостаточно совершенным, я мысленно округляла.

Мои первые шаги в нейрографике были сопровождаемы сомнениями и страхами. Я переживала, что не смогу освоить этот метод, и что он может оказаться слишком сложным для меня. Но с каждым уроком и тренировкой я все больше втягивалась в процесс и начала понимать, что нейрографика — это не только мощный инструмент, но и источник вдохновения и самопознания. В то время нейрографика для меня была, в первую очередь, приятным способом развития мелкой моторики левой руки. Только позже добавилось понимание, что нейрографика может быть для меня и источником умиротворения и радости. Этот процесс помогал мне отключиться от повседневных забот и сосредоточиться на создании красоты в моем мире, и я с нетерпением ждала возможности продолжить свое погружение в мир нейрографики и открыть для себя новые грани ее возможностей.

Итак, рисование нейрографики стало для меня источником вдохновения и умиротворения на целый месяц. Однако, по прошествии этого времени, мне пришла в голову идея, что я хочу учиться этой методике более глубоко и стать пользователем. Я всегда уважала образование и любила обучаться, особенно когда учебный процесс удовлетворял мой интерес. К тому моменту я уже изучила все предложения и материалы, предоставленные Люцией Усмановой, и осознала, что за методом стоит его автор и основатель. Моя решимость стала крепнуть, и я почувствовала, что хочу учиться именно у самого автора, чтобы понять его видение и идеи, которые он вкладывает в свой метод. Это была редкая возможность обучаться у создателя методики, и она стала для меня настоящей находкой. В результате я оказалась на курсе пользователя в Институте психологии творчества, где Павел Михайлович, автор методики, стал моим учителем и проводником в мир нейрографики.

Однако, обучение у Павла Михайловича оказалось совсем непростым и вызывало некоторые трудности. Мне было сложно сразу адаптироваться к его стилю изложения и методам обучения. Некоторые аспекты его подхода и стиль преподавания вызывали у меня сопротивление и раздражение. Но я понимала, что это часть процесса обучения, и я была готова преодолевать эти сложности, чтобы научиться методике от самого автора.



Мои первые попытки создать нейролинию были довольно забавными. Время от времени, у меня возникали ограничивающие убеждения, которые говорили мне, что у меня не получится, что это не для меня и моих способностей. Рисование происходило в тот момент очень медленно, и я прикладывала максимум усилий, чтобы сделать линии как можно более плавными и бионичными.

Учитывая, что я рисовала левой рукой, которой только начала овладевать, это было дополнительным вызовом. Но я не сдавалась и продолжала упорно работать над собой.



По завершении курса «Пользователь» моя страсть к нейрографике только усилилась, и я моментально перешла на курс «Специалист». Этот шаг требовал от меня еще большего вложения времени и усилий, но я была полна решимости углубить свои знания и навыки. В этот момент у меня уже сложилась определенная зависимость от нейрографики, и мне хотелось углубить свои знания и навыки. Я стремилась изучить новые алгоритмы и узнать как можно больше нового. Важно было, что на курсе «Пользователь» я уже увидела, как алгоритмы, которым нас научили, срабатывают для меня, и это вдохновило меня продолжать обучение на более продвинутом уровне.

Несмотря на мою периодическую неприязнь к стилю преподавания Павла Михайловича, я осознавала, что на его уроках я могла узнать огромное количество новой информации, не только о нейрографике, но и из разных областей других наук. Иногда он только упоминал о некоторых вещах, и я самостоятельно находила дополнительные объяснения и информацию в интернете.



После успешного завершения курса «Специалист», следующим логичным шагом должен был стать инструктор. Однако на тот момент, в 2020 году, я поняла, что не готова уделять инструкторскому курсу целых девять месяцев. Мой уровень специалиста был вполне достаточным для практики с клиентами, и я решила остановиться на этом этапе и применять свои знания на практике.

С момента первого знакомства с нейрографикой, я ощутила в себе огромное любопытство и жажду узнать больше. Начиная с основ, я активно изучала этот метод, задаваясь вопросами о том, как он работает, и каким образом его можно применить в различных сферах жизни. Мой путь в мире нейрографики был полон вызовов и самопознания, и я горжусь своими достижениями.

Однако в 2021 году моя история обучения в нейрографике продолжилась, и я осознала, что существует множество других интересных школ в Институте психологии творчества. Я решила исследовать новые

горизонты и записалась на курс «Богобан». Но моё первое знакомство с методом мышления в четырёх квадрантах на тот момент не вызвало во мне восторга, и я даже не сдала на сертификат пользователя. Метод показался мне слишком сложным и непонятным, а ещё в самом преподавании я увидела много сексизма, что тоже меня немного отвернуло. Но мое отношение к этому методу кардинально изменилось позже, на инструкторском курсе. Я осознала, насколько «Мышление в четырёх квадрантах» является потрясающим и действенным инструментом. Я увидела глубину и смыслы, которые он несет в себе, и поняла, что это не просто метод, а настоящая философия мышления. Теперь я с нетерпением жду возможности вернуться к обучению Богобану и глубже исследовать этот метод.

Затем я решила пойти учиться на эстетического коуча. На тот момент ещё была возможность учиться только на эстетического коуча, не получая обучения по программе «Инструктор нейрографики». Но так сложились обстоятельства, что у меня были другие параллельные обучения, и я решила, что не смогу учиться и там, и там одновременно. Я отложила на год, а в следующем году уже эстетический коучинг стал преподаваться только вместе с курсом инструктора нейрографики. Я очень расстроилась и решила взять себе отдельно все алгоритмы инструкторского курса, не обучаюсь на инструктора — вот такое вот сопротивление. Мелкими шажками я все же двигалась в верном направлении.



Затем я пошла на курс «Сила спирали». На тот момент мне это казалось вполне достаточным для моего развития. Однако, вскоре в моей голове начала зреть мысль, что мне обязательно нужно погрузиться в изучение эстетического коучинга. Эта идея не покидала меня, но я долго сопротивлялась ей. Этот процесс занял целых два года.

Меня мучили ограничивающие убеждения. Мне казалось, что с моими навыками рисования левой рукой я не смогу успешно обучиться на инструктора нейрографики. Кроме того, в тот момент инструктор для меня представлялся каким-то божественным существом, обладающим колоссальной силой воли и осознанностью. По сравнению с этим представлением я чувствовала, что мне далеко до этого идеала.

Но внутреннее желание познания и развития в этой области оказались сильнее моих сомнений. Я решила, что необходимо преодолеть сопротивление и найти в себе силы для изучения эстетического коучинга —

ведь это изначально было моей целью.



Итак, 2023 году, я наконец-то приняла решение записаться на курс инструктора и эстетического коуча. Это решение далось мне реально непросто, поскольку я считала этот курс чрезвычайно сложным и практически непреодолимым. И чтобы настроить себя на курс, я поставила перед собой позитивную установку и аффирмацию, которая звучала так: «Этот курс пройдет для меня легко и радостно и будет выполнимым». Моя позитивная установка действительно сыграла ключевую роль во время обучения. Она позволила мне учиться с легкостью, успешно сдавать тесты и выполнять задания с радостью и вовремя. Я горжусь собой за то, что придерживалась установленного расписания и всегда фокусировалась на своей работе, чтобы вовремя сдавать задания. Этот опыт показал мне, какие удивительные возможности непрерывной и стабильной работы у меня есть. Ведь целых девять месяцев я следовала расписанию и поставленным срокам сдачи.

На курсе по эстетическому коучингу я поразительным образом обогатила свой арсенал знаний в этой области, усвоив восемь новых алгоритмов, несмотря на то, что алгоритмы инструкторского курса уже были мне известны. Мои имеющиеся навыки коуча оказались очень полезными, так как они позволили мне сосредоточиться на процессе рисования, при этом многие коучинговые действия стали происходить практически на автомате. Я проводила сессии по эстетическому коучингу с клиентами, которые сами являются профессиональными коучами, и они отмечали, что такие сессии гораздо глубже и продуктивнее, чем обычные. Благодаря эстетическому коучингу я давала возможность моим клиентам более глубоко погружаться в их внутренний мир, и они на других уровнях достигать значительных результатов в личностном развитии.



Во время всего курса, я активно занималась работой над собой и обратила особое внимание на тему балансировки себя. Я исследовала эту тему как на курсе эстетического коучинга, так и на курсе нейрографики. В результате этой работы я сделала для себя несколько важных открытий.

Во-первых, я осознала важность своего баланса брать - давать. Этот

баланс играет ключевую роль в моей жизни, и я увидела, что иногда я склонна перегибать палку в одну из сторон, а именно много давать, не желая и не умея брать что-то взамен. Мне пришло понимание, что часто окружающим тоже важно отдавать, чтобы чувствовать удовлетворение. Это осознание позволило мне лучше понимать себя и свои взаимоотношения с окружающими, их мотивы.

Во-вторых, я научилась смотреть на себя с разных сторон. В этом деле колоссальную роль сыграло постоянное наблюдение за собой — рефлексия своих ощущений в теле, чувств, мыслей и образов. Всё это стало своеобразной жизненной привычкой. Всё это помогло мне понять, что я намного сложнее и интереснее, чем я себе представляла. Это осознание дало мне большую уверенность и самопонимание.

Также в процессе обучения я выявила несколько ограничивающих убеждений, таких как страх изменений и сомнение в своих успехах. Эти убеждения мешали мне двигаться вперед, эффективно жить и работать. Благодаря курсу теперь я знаю, и над чем мне нужно поработать, и как это сделать.



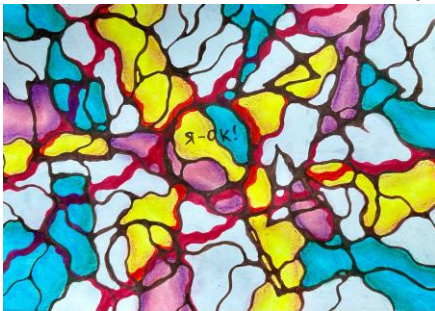
Одним из важных моментов на курсе эстетического коучинга был мой личный кейс о финансах. Я поняла, что текущая ситуация меня не устраивает и что мне необходимо внести кардинальные изменения. Это означает, что мне нужно пересмотреть свои ограничивающие убеждения и разработать план действий для улучшения своей финансовой ситуации, а также пересмотреть формат своей работы, цены и стратегию продвижения. Эти изменения уже начались на курсе, и я уверена, что они принесут плоды в будущем.

Во время моего обучения на курсе инструктора нейрографики и эстетического коучинга, у меня неоднократно возникало желание возобновить работу с клиентами. Однако каждый раз что-то удерживало меня от этого шага. В конечном итоге я осознала, что не готова совмещать обучение и работу одновременно.

Для меня крайне важно максимально сконцентрироваться на одной вещи и дать ей приоритет. Это привело меня к решению, что я начну работать с клиентами только после того, как закончу свое обучение, чтобы сохранить ясную фокусировку на важных процессах. Мое важное осознание

заключается в том, что я человек, не склонный к многозадачности, и могу эффективно выполнять только одну важную задачу в данное время. Поэтому я решила придерживаться этого принципа. Когда я закончу мой курс к декабрю, я планирую взять короткий перерыв на месяц, чтобы отдохнуть и восстановить силы после интенсивного обучения. Затем, с наступлением нового года, я вернусь к работе с клиентами. В частности, я рассматриваю возможность повысить цены на свою работу, изменить условия работы и пересмотреть формат своей практики.

Еще во время обучения на курсе, я снова столкнулась с моим внутренним критиком и сопротивлением. Внутренний голос начал подсказывать мне, что, когда я была на уровне специалиста и знала гораздо меньше, я могла намного легче могла общаться с клиентами. Сейчас же, будучи инструктором, по моим внутренним ощущениям, я должна постоянно соответствовать стандартам Чистой школы и быть на высоте, чтобы не



подвести свое новое звание и не замарать репутацию инструктора. Однако сейчас я чувствую в себе большие силы и уверенность в том, что я смогу справиться с этой задачей и продолжу развиваться в своей профессии инструктора нейрографики и эстетического коуча.

На курсе инструктора нейрографики и эстетического коучинга я пережила несколько ценных для себя моментов:

- Осознание и укрепление собственной целостности: мой опыт на курсе сделал меня более цельной личностью. Я начала видеть себя в новом свете и ощущала большую внутреннюю целостность. Я поняла, что со мной всё в порядке и смогла преодолеть сомнения в своих способностях.
- Внутренние силы и мотивация: я обрела уверенность в себе и чувство собственных сил, которые помогли мне двигаться и развиваться.
- Сильное желание и интерес к жизни: мой интерес к жизни возрос, и я почувствовала сильное желание и вдохновение для дальнейших достижений и нового обучения в других школах ИПТ.

Главным результатом, за который я благодарна этому курсу, является то, что в течение девяти месяцев, несколько раз в неделю, я активно занималась рисованием. Это помогло мне развивать навык рисования левой рукой, перестраивать нейронные связи в моем мозгу, развивать воображение и научиться отслеживать свои состояния, связывая их с телесными

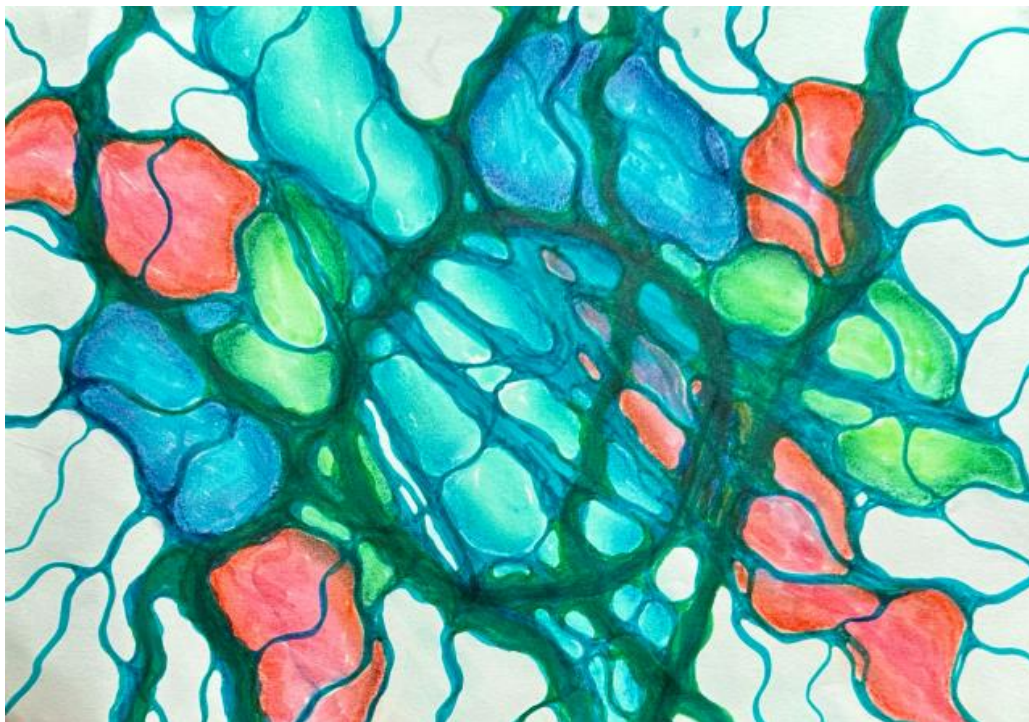
Попова Анастасия. Мой путь в нейрографику.

ощущениями, мыслями и образами. В итоге весь этот курс оказался для меня максимально продвигающим не только в плане внутреннего роста, но и в плане улучшения моего физического состояния.

[Ссылка на дипломную работу Поповой Анастасии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Видеть знаки.



Тема: Инструктор нейрографики.

