

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

_____Тема: «Мой путь в нейрографике»_____

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Тимина Ирина Александровна

«_30_»____июня____2024 г.

Выполнил Разумова Элеонора Валерьевна

«_30_»____июня____2024 г.

2024 г.

Мой путь к нейрографике.

Как я пришла к нейрографике? Чем этот метод привлек меня и почему стал частью моей жизни? Хочется собраться с мыслями, чтобы ответить на эти важные вопросы.

У каждого из нас бывают моменты, когда нужно принять решение, куда двигаться дальше, осознать свой предыдущий опыт и определить вектор дальнейшего развития. Для меня таким временем стал 2022 год. Многое изменила пандемия, во время которой люди, вырванные из привычной среды, находящиеся в ограниченном пространстве, лишённые возможности работать офф-лайн и путешествовать получили возможность остановиться и задуматься о смысле жизни. Так сделала и я, успешная женщина, у которой, на первый взгляд, в жизни все было хорошо: прекрасная семья, дети, образование, материальное положение. Но в какой-то момент я поняла, что не расту: я реализовалась как жена и мама, хозяйка дома, балетмейстер, но я больше не хочу посвящать свою жизнь привычным занятиям, моя внутренняя энергия требует выхода, хочется делиться накопленным опытом, реализовать себя в творчестве.

Решение проблемы пришло неожиданно: от подруги я узнала, что существует нейрографика, творческий метод, который помогает осознать свою проблему и найти ее решение через рисование по специальному алгоритму. Позже я прочитала, что метод был предложен психологом и коучем Павлом Михайловичем Пискаревым в 2014 году. По замыслу создателя, с помощью рисования определенных линий и фигур человек лучше понимает свои неосознаваемые мысли, чувства, идеи и постепенно приходит к решению проблемы, поэтому нейрографику называют разговором со своим подсознанием при помощи линий и форм.

Это было что-то совсем новое, неизвестное, я поняла, что необходимо учиться. Я решила поступить в Санкт-Петербург, в Институт психологии и творчества П.М.Пискарева, где прохожу обучение по сей день. Передо мной стоял вопрос, какой выбрать курс: пользователь, специалист или инструктор. Размышляя о своих целях и возможной реализации в работе, я выбрала курс «Инструктор нейрографики и эстетический коуч». Это было оптимальным решением, потому что могло дать новое направление деятельности в моей школе искусств и инноваций «Разумов». Занятия в институте проходили онлайн. Учеба стала временем открытий новых знаний о себе и мире, откровением были лекции создателя метода, благодаря которым я поняла, как важно провести границу между иллюзией и действительностью и что может стать инструментом, помогающим воплотить мечты в жизнь. На каждом этапе ждали открытия, после вебинаров я чувствовала себя окрыленной,

поняв, что диплом инструктора нейрографики – моя ближайшая цель и точка развития.

Первый алгоритм, с которым я познакомилась-АСО1(алгоритм снятия ограничений). Я выбрала тему «Успех и развитие моей действующей школы искусств и инноваций». Неожиданно трудным было выразить в словах своё отношение к теме, сразу появились противоречия. С одной стороны, вера в успех, с другой стороны, боязнь трудностей и страх перед новым и неизведанным, потому что в бизнес были инвестированы семейные средства.

Когда я прорисовывала алгоритм первый раз, появилось ощущение, что мысли материальны. Я почувствовала, что реагирует не только мозг, но и весь организм: стало тепло, закружилась голова, затошнило, появилось покалывание в пальцах. Постепенно головокружение и тошнота исчезли, пришли легкость, удовлетворение и расслабленность. Этот алгоритм я прорисовала три раза. Я помнила слова П. М. Пискарева о том, что необходимо стремиться к идеальному рисунку, приносящему эстетическое удовольствие. Алгоритм нужно прорисовывать до тех пор, пока не возникнет «Вау-эффект». Действительно, проделав работу три раза, я ощутила уверенность и эйфорию. Моё внутреннее состояние повлияло на события вовне: стали поступать звонки от новых клиентов, успешно проходили переговоры, связанные с реализацией новых проектов.

Потрясают слова Павел Пискарева, автора метода: «Нейрографика помогает связать рациональное в человеке с иррациональным. В нейрографическом рисунке линии, композиция и цвет несут смысл. Это — символы, зашифрованные подсознанием рисующего. Развивая их в процессе рисования, он ищет решение своей проблемы, таким образом организуя, упорядочивая свое мышление на сознательном уровне».

К рисуемому по нейрографическому алгоритму решению проблем могут прийти в виде озарения, инсайта, вдохновения. Этот метод подходит всем, кто ищет нестандартные решения сложных задач и готов ради этого обратиться к изобразительному искусству.

Следующим шагом на пути к постижению нейрографики стала работа над алгоритмом АВН (алгоритм выявления намерения).

В формулировке темы прозвучала сопротивленность изменениям в жизни. Это было естественно, ведь мне предстояло решиться на переезд в другой город. В голове были мысли о том, чем заполнить пустоту, с чего начать, как развивать бизнес, что может помешать или помочь, где взять ресурсы. Основными образами рисунка стали дорога, облака и ветер. К алгоритму я обращалась два раза. Сначала не очень четко прорисовались фигуры фиксации и линии поля, потом я их усилила, появилась четкость и

конкретика. Определялись следующие физические ощущения: напряжение, скованность в плечевом поясе, судорожное сжатие пальцев, хотелось кричать. В процессе сопряжения спина и плечи расслабились, в ногах появилось тепло, рука стала более уверенной, но почувствовалась усталость глаз. Повторно прорисовывая этот алгоритм, я уже не испытывала чувства физического дискомфорта, наоборот, тело было расслаблено, ощущался внутренний покой, появилась медитативность, пришли ясность и понимание. В результате проработки АВН я осознала я готова принять изменения в жизни: переехать, чтобы быть рядом с мужем и дать детям новые возможности развития, расширить бизнес, а так же работать удалённо. Я ощутила это как осознанное твёрдое намерение.

Для получения сертификата «Пользователь» я написала дипломную работу по четырем алгоритмам (АСО-1,АСО-26 АСО-3, АВН)

Получив сертификат курса «Пользователь», я открыла для себя огромное количество возможностей:

меня добавили в закрытую группу «Нейрографика. Пользователь 2.0»;

я продолжила заочное знакомство с автором метода Павлом Михайловичем Пискарёвым;

больше узнала об истории возникновения метода «Нейрографика»;

в моем арсенале появилось три версии алгоритма снятия ограничений и одна версия выявления намерений;

у меня расширился круг общения;

стала проникать глубже в концепт действия нейрографики и десяти базовых принципов;

еще больше разгорался интерес к тому, что такое #ЛинияМастераБо (#ЛинияПискарёва или нейрографическая линия) и #принципМастераБо (#ПринципПискарёва или нейрографический паттерн);

появилась возможность отслеживать основные традиционные даты и мероприятия Института;

открылась возможность дальнейшего обучения в Институте;

появился доступ 24 часа в сутки ко всем предыдущим записям вебинаров;

стали возможны неограниченные посещения последующих онлайн вебинаров курса «Пользователь», на который участникам группы вход свободный;

право использования полученных знаний для собственного саморазвития;

Какое понимание метода вынесла я для себя после первого этапа обучения?

Нейрографика

- избавляет человека от подавляемого чувства вины, гнева, стыда и других эмоций, возникших из-за психологических травм;
- тренирует психическую устойчивость, спокойствие;
- помогает лучше понять себя, свои цели, социальное окружение;
- позволяет достигнуть вдохновения, найти нестандартные оригинальные решения проблем.

Для практики «Специалиста» необходимо было сдать в Институт кейс самокоучинга по своей теме с нейрографическими работами, кейс коучинговых встреч с «теплым» клиентом — человеком, который знаком с нейрографикой, и кейс с «холодным» клиентом.

Дала объявление в закрытой группе «2023 Инструктор нейрографики» о том, что мне нужен «теплый» клиент на сертификацию. Желающий и знающий «Нейрографику» человек нашелся сразу и не один — сокурсницы и коллеги отозвались мгновенно. Желающих сразу появилось много. Я была очень благодарна коллегам за помощь, мы с ними начали работать. Прорисовывая с ними алгоритмы, я объясняла концепцию нейроколора. В процессе работы ко мне пришло осознание того, насколько важен в нейрографике цвет. Он может служить отражением глубинных качеств личности и показывать, какие процессы происходят в сознании человека в текущий момент. Благодаря работе с цветом можно повлиять на настроение и запустить механизм изменений на ментальном и физическом уровне.

Найти людей, не знающих о нейрографике и согласных познакомиться с этим методом, мне помогла моя школа искусств и инноваций. Ученики школы охотно согласились на эксперимент. Сначала я им рассказала о том, что такое нейрографика и какие возможности она даёт людям. Все заинтересовались и захотели попробовать себя в новом виде деятельности. На первый мастер-класс пришли 5 человек, знакомство с нейрографикой мы начали с прорисовывания алгоритма «Нейролотос». Это дзен-практика, позволяющая ощутить гармонию, избавиться от страхов и негативных убеждений, которые угнетают и не дают нам расслабиться «отпустить себя», не тратя силы на долгие месяцы или годы рефлексии и самотерзаний. Участников мастер-класса привлекло то, что «Нейролотос» — очень красивый алгоритм, который даёт возможность не только проработать свои внутренние противоречия, но и создать прекрасную картину, украшающую дом. Благодаря положительным отзывам, оставленным на сайте нашей школы, нейрографикой заинтересовалось большое количество людей, желающих познакомиться с этим методом. На следующий мастер-класс «Нейролотос» записалось 17

человек, пришлось разделить их на группы и провести три встречи. Результат был вдохновляющим. Во время рефлексии после мастер-класса участники признавались, что работа над алгоритмом произвела на них огромное впечатление: они испытали необычное ощущение гармонии и покоя. Многие сравнили это с медитацией.

Хочется сказать о себе: анализируя работы участников встреч и сравнивая их со своими рисунками, я стала лучше понимать свои чувства и стремления, разобралась в причинах своих тревог и волнений. Я поняла необходимость дальнейшей учебы и получения диплома «Инструктор нейрографики и эстетический коуч», потому что увидела среди учеников своей школы искусств и инноваций массовый запрос на обучении нейрографике как средства саморазвития и самосовершенствования.

Дальнейшим шагом в работе для меня стало проведение на постоянной основе мастер-классов по нейрографике. С учениками мы прорисовывали алгоритмы: АВН, АСО-16 АСО-2, АСО-3, АСС и другие. Больше всего положительных отзывов вызвали алгоритмы «Нейролотос», «Шаманский дождь», «Нейродрево». Мы расширили круг своей деятельности, ориентируясь на растущий запрос клиентов. Были организованы мастер-классы для взрослых, такие, как «Нейроарт». С помощью штриховки разноцветными карандашами мы создавали зрительные образы, отражающие внутреннее состояние людей и их взгляд на мир. Для многих это стало настоящим откровением, дало возможность взглянуть на себя со стороны. Некоторые ощутили инсайты, совершив прорыв в новое мироощущение. «Нейрокомпозиция» также стала продуктивным методом работы. Особый интерес вызвал «Нейропортрет». Девушки рисовали своих мужей и партнеров, некоторые входили в контакт с самими собой. У небольшого количества людей прорисовывались портреты родителей. В процессе обсуждения мы пришли к мысли о том, что были изображены люди, с которыми было необходимо вступить в диалог, прояснить недоговоренность в отношениях. Многие хотели создать внутренний диалог с собой. Мы сделали следующие выводы: создание «Нейропортрета» помогает лучше понять близкого человека, разобраться в своих чувствах к нему, визуализировать их в линиях и цвете. Также автопортрет, созданный в нейротехнике позволяет найти путь к себе, выявить проблемы, которые трудно осознать и принять. Но самым ценным является то, что визуализация мыслей и чувств помогает вступить в диалог, сделать это экологично и продуктивно.

В нашей жизни не всё складывается так, как хотелось бы. Желание закончить обучение и получить диплом «Инструктор нейрографики и эстетический коуч» заставляло меня постоянно организовывать мастер-классы по нейрографики, в результате этого был накоплен большой опыт и архив

кейсов. Но сдать дипломную работу вовремя, до 1 декабря 2023 г., мне не удалось. В причинах мне также помогла разобраться нейрографика!

Я стала прорисовывать алгоритмы АСО-1, АСО-2, АВН, АСО-3, АСС, также работала над Нейропортретом, рисовала Нейроцель, Нейротайминг, Нейроситез. Анализируя полученные работы и повторяя рисунки несколько раз я получила ответы на вопросы. Я не могла закончить дипломную работу, потому что:

- не чувствовала поддержки семьи
- не определила для себя значение новой деятельности
- в приоритете были задачи, связанные с воспитанием детей
- много сил и времени отнимали бизнес и общественная деятельность
- не получилось рассчитать тайминг и разделить работу на этапы
- не сформировалось четкое представление о задачах инструктора нейрографики и роли этого вида деятельности в моём профессиональном росте.

К счастью, Институт психологии творчества даёт возможность двигаться в собственном темпе. Мы продолжили работу с куратором Тиминой Ириной, которая согласилась сопровождать меня с целью завершить работу над дипломом и сдать его с другим потоком обучающихся.

Я возобновила обучение и заново пересмотрела и проработала все пройденные вебинары, что дало возможность мне глубже погрузиться в освоение уникального метода нейрографики. Особое внимание в этот раз я уделила композиции и моделированию.

В результате сложилось следующее понимание Алгоритма Моделирование: Нейрографический алфавит состоит всего из четырех знаков:

Первый - это круг, источник силы, гармонии, целостности, света. Рисуя круги, мы наполняем силой. Второй знак - это треугольник, который ассоциируется с конфликтом, агрессией, лидерством, динамикой, ростом, опасностью. Рисуя треугольники, нужно быть осторожными, это фигура, которая выводит из зоны комфорта, выводит на конфликт поэтому на первых этапах лучше не рисовать вообще, стараться всегда нейрографировать острые углы, а также можно треугольник вносить в круг для гармонизации и экологичности к себе. Третьим элементом нейрографического алфавита является квадрат. Это надежность, уверенность, устойчивость, постоянство. Здесь заложена идея сохранения. И четвертый знак - это линия, которая

является самым важным элементом, связывающим все фигуры на рисунке, придавая целостность и завершенность моделируемой композиции.

Композиция помогает нам смоделировать своё будущее гармоничным образом. Она также помогает превратить хаос в систему.

Золотое сечение является основным законом композиции. Это способность разделять пространство на пропорции. Применяя это правило, мы получаем очень сильное впечатление, которое в свою очередь влияет на нашу реальность. Существует также понятие диагоналей. Это некая динамика, на уменьшение (сверху вниз по диагонали) или на увеличение (снизу вверх по диагонали). Также выделяют акцент, который необходим в большей степени для шестого пункта алгоритма (Фиксация). Важны такие понятия, как контраст (вызывает яркое впечатление, быстрый рост) и нюанс (постепенный переход, без напряжения).

Числа Миллера 7 ± 2 важны в композиции, формула обозначает, что сознание человека может держать во внимании одновременно семь объектов плюс минус два. Это формула актуальна только для начала рисования, так как в процессе объединяя нейрографическими линиями мы получаем один элемент, что для нашего мозга является простым. Гармоничными являются изображения, занимающие 70-80% листа, где центр важнее периферии.

В композиции также важны такие правила как от частного к общему, от общего к частному, работа должна выглядеть завершенной. Важны такие понятия, как симметрия и асимметрия, статика и динамика, ритмические и метрические ряды позволяют создавать сложные композиции, где ритмический ряд - это постоянство изменений, а метрический - постоянство повторений. Метр создает состояние надежности, стабильности, а ритм - состояние жизни.

Из выученных законов на практике больше всего нравится применять ритмические ряды, увеличивая то, что не хватает и уменьшая то, что в избытке.

За период с 01.10.2023 г. по 30.12.2023 г. мною было нарисовано: 6 работ на тему кейса «Успех моего пространства Разумов».

В результате: с 2024 года идет хорошее развитие, идеи, которые приходят успешно реализовываются и приносят хороший прирост дохода.

Что изменилось в моей жизни в процессе освоения нейрографики как метода взаимодействия с действительностью. Я стала лучше понимать себя, осознала свои намерения и трезво оценила возможности. Определился вектор личностного и профессионального развития. Я стала лучше слышать и понимать мужа и детей, стали более ровными и теплыми отношения, ведь исчезло чувство вины и желание взять все проблемы на себя и, с другой стороны, пропала необходимость обвинять близких в своих неудачах и промахах. Появилась осознанность, понимание, что и зачем я делаю, желание «жить в моменте». Исчезли сковывающие страхи, ограничивающие убеждения, навязанные близкими и обществом. Я, наконец, решилась на переезд в столицу, который долго откладывала, боясь покинуть зону комфорта и размеренную жизнь. И пришло профессиональное самоопределение. В своей школе развития («Школа искусств и инноваций Разумов»), где преподается много творческих дисциплин, направленных на эстетическое развитие личности, я стала проводить мастер-классы по нейрографике, используя полученные знания. Именно в этот момент возможности метода раскрылись в полной мере. Во-первых, нейрографика — это работа с подсознанием через рисунок, в процессе создания которого человек может изменить собственное представление о чём-либо. Такой подход помогает уйти от стереотипного мышления. Иногда этого достаточно, чтобы сдвинуться с места. Человек рисует образ ситуации, и каждая линия заряжена смыслом. Видя, как изменяется символ в процессе нейрографирования, становится гармоничным, красивым, вызывает приятные чувства, мы можем изменить представление о происходящем и найти для себя оптимальное решение. Во-вторых, важно, что заниматься нейрографикой может любой человек, который способен удержать в руках маркер, навыки рисования вовсе не обязательны. Сам рисунок может выглядеть абстрактно или реалистично — для конечного результата важен не стиль, а ощущения человека во время занятия.

Вдохновляет разнообразие алгоритмов — определенных последовательностей действий при рисовании. Павел Пискарев говорит о них как о «моделях решения задач». Например, первый — алгоритм снятия ограничений. По словам автора методики, он избавляет от стресса, накопленной боли и помогает «поймать» вдохновение. Такое богатство алгоритмов и основанных на них техник дает возможность бесконечного личностного роста и огромного многообразия форм работы на мастер-классах.

Огромную радость и мощный положительный заряд получаешь, когда люди уходят с занятий вдохновленными и полными творческих сил, говорят о том, что почувствовали спокойствие и гармонию, сумели правильно сформулировать важные для себя вопросы и найти путь к ответам, ощутить

равновесие в душе, преодолеть тревогу и неуверенность. И, безусловно, логичным продолжением работы с нейрографическими рисунками других людей, их анализ, поиск смыслов привели к тому, что я стала лучше понимать свои желания и стремления, формулировать запрос, планировать свою жизнь, обрела энергию для движения вперед, перестала бояться изменений в жизни.

На сегодняшний день моя цель – стать дипломированным инструктором нейрографики и сделать шаг к получению диплома эстетического коуча.

Уверена, что благодаря полученным знаниям и опыту все сложится.

«Кажется, что происходят чудеса, но на самом деле мы меняем своё отношение к проблеме, и всё вокруг начинает меняться», - с этими словами невозможно не согласиться.