

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

С маркером не расставайтесь

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарёв Павел Михайлович

Супервизор: Соколова Лариса Витальевна

«30» ноября 2023 г.

Выполнил: Романова Анастасия Витальевна

«30» ноября 2023 г.

2023 г.

«С маркером не расставайтесь»

Как быстро пролетело 9 месяцев, как много всего случилось за это время, как много всего поменялось в жизни. Я рада, что летом 2022 года увидела красивый рисунок в социальных сетях и заинтересовалась методом. Записалась на бесплатный марафон, где на вебинаре был розыгрыш большого набора маркеров с тонким и толстым кончиком для рисования нейрографики. Я очень хотела их выиграть и рисовала алгоритм снятия ограничений чтобы проверить работает ли метод. И выиграла первое место среди большого количества участников – маркеры 120 цветов были моими. Просто рай для новичка в рисовании нейрографики, и я решила, что это добрый знак – знак идти вперед. Кроме того, преподаватель, инструктор нейрографики Кристина Корельская делала короткие видеосупервизии для всех участников своих мастер-классов и меня похвалили за безупречные скругления. Даже назвали отличником. После этого я стала много рисовать и результаты не заставили себя долго ждать. Как и многие другие, я начинала рисовать с темы денег. Сразу начались незапланированные приходы денег у мужа и у меня, разные приятные подарки и события, такие как обнаружение нового грибного места в знакомом лесу, например. Вскоре купила большой пакет курсов по 9 алгоритмам одного инструктора нейрографики, а через несколько недель пришли деньги на инструкторский курс, хотя я не мечтала накопить на него даже за год. У меня просто появилось горячее желание стать инструктором нейрографики и обстоятельства сложились наилучшим образом. Также я стала участвовать в различных открытых рисованиях от Института Психологии Творчества, два раза была слушателем больших открытых конференций, где можно было выиграть нейро – баллы, которые можно потратить на обучение в институте. Помню, как много надо было рисовать разные алгоритмы с разными преподавателями, а я только недавно научилась округлять – оба раза хотела бросить свое участие, оба раза завершила и сдала все работы, оба раза выиграла по пятьдесят тысяч нейро, плюс еще небольшие призы в отдельных конкурсах. Так что на счете у меня уже больше ста тысяч нейро, а это больше ста тысяч рублей на обучение. Уже думаю, на что их потратить. За инструкторский курс я уже заплатила на тот момент, потому что нейрографика работает слишком хорошо.

Хочу рассказать о моих любимых темах, над которыми больше всего работала. Деньги волнуют каждого человека, и я не исключение. Я работала над увеличением дохода семьи в 10 раз, и он увеличился, как загадывала, правда неожиданным образом. Мужа мобилизовали. Тогда я стала рисовать мирное небо - алгоритм инструктора нейрографики Людмилы Коструб (семиуровневая мандала с определенным цветовым решением, символизирующая спокойствие, мир) и моего мужа перевели в другое более безопасное подразделение, что было очень удивительным, потому что его одного перевели из огромного количества людей. Кроме этого, после проработки темы денег, я поняла, что мну нужно пробовать создавать что-то новое и я пошла учиться на курсы по маркетплейсам, открыла свой магазин сначала на озоне, потом и на вайлдбериз. При этом я выпустила тканевую сумку со своим авторским принтом с стиле графика. И хотя продажи этого товара пока не бьют рекорды, все равно я рада, что исполнила давнюю мечту – сама нарисовала принт и напечатала на товаре, он неповторим. Все время ищу новые варианты товаров, поставщиков, продвижения. Тема бизнеса часто является темой моих рисунков, потому что там огромное количество важных аспектов и постоянно что-то меняется: появляются новые условия, новые конкуренты, не

всегда все идет гладко. Не знаю, может через какое-то время я и закрою этот бизнес, в любом случае это интересный опыт, хотя и несет много дополнительных вопросов, которые требуют внимания и быстрого решения.

По теме денег еще начала инвестировать в акции, прохожу обучение по финансовой грамотности от банка, открыла карту с кэшбэком, хотя никогда в него не верила, регистрирую все свои чеки в приложении, чтобы фиксировать свои расходы. Муж тоже создает источники пассивного дохода.

Нейрографика – отличный помощник в гармоничных отношениях, она помогала мне при ссорах с близкими: больше всего вспоминаю случай, когда поссорилась с подругой и я не хотела с ней разговаривать, она тоже не писала и не звонила мне, после нескольких рисунков мы помирились. Я сама сделала первый шаг и написала. Оказалось, мы друг друга неправильно поняли, поговорили по-доброму и все встало на свои места. Также и с мамой иногда бывают конфликты и рисование нейрографики всегда помогает. Может быть не с первого рисунка, но как правило достаточно быстро. Родители, конечно, занимают в жизни каждого человека особое место и разногласия с ними оказывают наиболее сильное влияние на нашу жизнь. Поэтому мне нравится рисовать родителей и род, как правило это непростые рисунки, зато после рисования всегда получаю большой прилив сил.

Еще одна тема, над которой я иногда работаю – это здоровье близких. Ребенку 3 года, если вдруг она заболевает, то рисую для нее, и она забирает рисунок себе. Раньше она много качалась из стороны в сторону, сейчас уже меньше это делает, мы с ней делаем специальные упражнения каждый день, чтобы убрать ненужные рефлексy. В любом случае я меньше акцентирую внимание на этом и поэтому она становится более спокойной и меньше качается. Иногда рисует круги вместе со мной. Также рисовала нейрографику в помощь и папе, с его разрешения. Полтора года назад у него обнаружили рак в 4 стадии. Папа и сам пробовал нейрографику – рисовал алгоритм снятия ограничений, что не просто ему далось. К сожалению, его состояние не улучшилось, зато я стала более спокойно воспринимать эту ситуацию, которую не могу изменить. Не все в жизни подвластно нам.

Также нейрографика помогает мне в творческих задачах, так как я люблю участвовать и выигрывать в разных творческих конкурсах и делаю это довольно часто. Так, например, в прошлом году участвовала в конкурсе новогодних фотографий и текстов на тему новогодних желаний. Там было больше 220-ти участников, и я заняла третье место, призом было проживание в лучшем отеле Ялты на четыре дня. При этом сначала у меня вообще не было никаких идей, и я рисовала нейрографику, чтобы они появились. Естественно, пришли разные интересные идеи. Потом у меня не выкладывалась работа – после десятой неудачной попытки я решила отказаться от участия в конкурсе. Вдруг это знак, что нет смысла участвовать, думала я. Но потом порисовала еще и придумала, как нужно сделать. Я просто написала организаторам, что не могу выложить работу, они подтвердили, что приняли мою заявку, хотя работа не видна на сайте. Выложили результаты под самый новый год и это было волшебное чувство! Конечно, позже я порисовала на тему самого прекрасного отдыха, списалась с отелем и оказалось, что они дают нам пять ночей вместо четырех, и бесплатные завтраки. Мужу удачно и вовремя дали отпуск, и он приехал на отдых сразу в Ялту, а потом вернулся на службу, так что все сложилось отлично. Рисовала нейрографику по уроку Оксаны Авдеевой (лайф-хак для удачных путешествий).

Хочется рассказать еще про один конкурс – конкурс на тему чистой воды, где нужно было сфотографировать что-то или кого-то через призму чистой воды (или в отражении воды). Там участвовала 2916 человек, и я заняла тоже третье место. Конечно, хотелось получить первое место, но я считаю, что для обычного человека (не профессионального фотографа, как большинство участников), третье место тоже является большим достижением. При этом моя идея не повторялась ни одного раза среди всех работ! Как я ее придумала – я просто рисовала, и сначала у меня не было вообще никаких идеи. Потом идеи начала приходить мне перед сном, я вставала и записывала их целым списком. Утром вставала и думала, как их лучше реализовать, пробовала улучшить. Идей было много, но долго не было той самой неповторимой идеи, которой не было у других. Она пришла ближе к концу срока конкурса и была красивой и простой – я сфотографировала капли краски, растворяющиеся в воде. Рисовала тему “Я – победитель”, для победы в этом конкурсе. А сработало вдвойне, заняла призовое место в этом творческом конкурсе и в этот же день выиграла двадцать тысяч рублей в ресторан.

Еще из интересных результатов, совсем недавно рисовала алгоритм нейроскетчинг (нейропортрет) одной известной женщины, инструктора нейрографики Анастасии Анисимовой. Она проводила в это время розыгрыши айфонов и я пока рисовала ее портрет несколько раз думала, что тоже хочу новый телефон. А вечером этого же дня муж написал, что выиграл айфон и дарит его мне. Правда, айфон оказался 12 модели, а у меня и так эта модель. Поэтому мы поменяли приз и взяли умные часы за шестьдесят пять тысяч рублей, сегодня уже забрала подарок из магазина, так что все оказалось правдой. А мне муж пообещал телефон более новой модели, что еще лучше для меня. Рисунок можно посмотреть в приложении к диплому, на странице 31.

Хочу сказать, о моих любимых фигурах в нейрографике: больше всего на меня произвели впечатления треугольники и звезды – после них наиболее быстро начинают приходить новые идеи. Спать после такого рисования, у меня не получалось. Ведь как только я ложилась в кровать, ко мне начинали приходить идеи по интересующему вопросу. Приходилось вставать и записывать все на листок бумаги, опять ложиться – опять вставать и записывать. Например, мне нужно было решить куда использовать сертификат на пластиковые окна на тридцать тысяч рублей, который я тоже кстати выиграла (я же победитель), и я уже спросила всех знакомых и друзей, но даже за полцены, даже за бесплатно сертификат был никому не нужен, у всех уже стояли пластиковые окна. Срок действия сертификата был ограничен и оставалась последняя неделя, я уже почти смирилась с потерей, расстроилась, а потом стала рисовать алгоритм снятия ограничений с фигурой фиксации треугольником. И вот перед сном, как обычно, начали приходить идеи: спросить, можно ли потратить на запчасти, узнать популярные размеры окон, посмотреть, что продается на Озоне для пластиковых окон и т.д. На следующий день я все узнавала и в итоге потратила сертификат на окна 50 на 50 сантиметров с тройным стеклопакетом, так как они самые часто заказываемые на маркетплейсах в летний сезон. Фирма пластиковых окон согласилась на мое предложение, все быстро изготовили, и я выставила готовые окна на Авито и на Озоне и их быстро купили, так как количество было небольшим. Треугольники каждый раз меня удивляют, так помогли в решении задачи очередной раз. Когда их рисую, как правило сразу чувствую в голове приятное напряжение, значит мозг начинает интенсивно работать над задачей. Также и со звездами, салютами – всегда получаю сильный быстрый эффект.

Огромное количество маркеров израсходовано, километры нейрографических линий нарисованы. Сейчас интересно смотреть на свои первые рисунки, которые когда-то казались идеальными. Я непрерывно совершенствую свою технику. Хотя я и поняла, что идеальность и красота рисунков не главное, главное наши переживания во время рисования, и конечно впечатление, которое остается после рисования. Бывает интересно возвращаться к старым рисункам и дорисовывать их. Еще интереснее описывать старые рисунки – можно пережить заново все точки внимания на каждом пункте алгоритма. Многие рисунки я описывала уже через какое-то время после рисования, поэтому я знаю о чем говорю. На некоторых работах я еще раз плакала, улыбалась, чувствовала разную рефлексиию в теле, могла получить какие-то новые идеи.

Вспомнилась самая необычная и самая большая по размеру моя нейрографическая работа – это карта желаний. Выполнила я ее на листе формата А1 (целый лист ватмана), сначала распечатала картинки разных моих желаний и распределила по девяти секторам: богатство, слава, любовь, семья, здоровье, дети, знания, карьера, помощники. Приклеила все картинки, а сверху все пронеурографировала, провела много нейрографических линий и скруглила пересечения, также внесла цвета и различные фигуры. Эту карту я рисовала с расчетом на три года, и часть желаний сбылась. Думаю, карта желаний с нейрографикой усиливается в сотни раз, иногда достаю ее и рассматриваю, потому что желания могут быстро забываться или меняться.

В моих планах провести выставку своих нейрографических работ, чтобы привлечь внимание людей к этому направлению. Пока меня не пропускают организаторы, но возможно позже получится договориться с ними. Зато согласились сделать мини-выставку моих графических рисунков. Возможно, это один из результатов моей работы над проявленностью – рисовала нейрографику на эту тему, в первую очередь думала о реализации своего потенциала в области нейрографики. Думаю, выставка графики – это тоже хорошее начало. Пока я писала эссе, ситуация начала меняться в лучшую сторону, и скорее всегда все-таки я смогу показать и небольшое количество работ с нейрографикой. Я спокойно отношусь к ситуации и знаю, что все придет в свое время. Пока просто рисую, совершенствуюсь, сдаю работы на проверку, смотрю супервизии.

Пока я провела только один мастер-класс по нейрографике, на небольшую компанию и прошел он достаточно хорошо, все участники молодцы, большая часть из них рисовали нейрографику в первый раз. Должна сказать, что я им немного завидую. Вспоминаю свое знакомство с этим методом и как будто заново переживаю эти эмоции: восторг, удивление, радость, освобождение, доверие. Вспоминаю сильную рефлексиию, когда плакала над многими рисунками, и сильно болела голова. После рисования я любила говорить, что так устала, как будто два часа картошку таскала. Позже стало легче рисовать, не было таких тяжелых последствий как головная боль и усталость, наоборот получаю прилив сил и хорошее настроение. Конечно, я осознаю свою большую ответственность как инструктора нейрографики, от первого впечатления, первого урока зависит будет ли человек дальше интересоваться направлением или нет.

Хочется рассказать о моих любимых алгоритмах, ведь для любой задачи можно подобрать наиболее подходящие алгоритмы и прорисовать одну тему разными способами. Какой алгоритм я рисовала чаще всего? Конечно, алгоритм снятия

ограничений. Обычно он являлся первым рисунком в любом кейсе, при этом чаще всего я рисовала алгоритм снятия ограничений в экспресс версии. Потому что он помогает максимально быстро войти в работу над темой, быстро снять стресс, сгладить острую ситуацию. Второй мой любимый алгоритм – это нейроскетчинг, особенно нейропортрет. Рисовала несколько раз себя, родителей, известных личностей и всегда была сильная рефлексия и эффекты. И третий алгоритм-фаворит – это нейроцель, думаю, он никого не оставит равнодушным. Это просто взрыв эмоций, восторг, радость, экстаз, прилив энергии. После этого алгоритма можно забыть об усталости. Конечно, мне нужно рисовать побольше и других алгоритмов, но все-таки любимчики пока такие, потом список может поменяться.

Какие у меня планы по развитию в области нейрографики? Конечно, я, как и многие другие мечтаю открыть свою онлайн-школу нейрографики, но для этого еще нужно многое сделать, многому научиться. Я нашла одну школу в моем городе, которая помогает в запусках курсов, после защиты диплома планирую пойти туда учиться. Планирую проводить выставки нейрографических работ, чтобы у тех, кто не знаком с нейрографикой была возможность посмотреть красивые картины, заинтересоваться, пойти учиться и влюбиться в метод. Ведь я так и начала заниматься нейрографикой – с того, что увидела одну единственную картинку в социальной сети и стала искать информацию о том, как нарисовать такую красоту. Знаю одно, я и дальше буду продолжать рисовать нейрографику для своих задач. Потому что это на самом деле работает! Потому что те, кто один раз познакомился с нейрографикой, с ее эффективностью и красотой, больше не будут прежними и не захотят с ней расставаться.

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех инструкторов нейрографики, с которыми мне довелось встретиться на просторах интернета и поучиться у них: прекрасной и чуткой Кристине Корельской, которая познакомила меня с нейрографикой и подарила набор маркеров для рисования. Щедрой Оксане Авдеевой за интересные лайф-хаки на любой случай жизни от идеальных путешествий до поиска пропавших вещей. Уверенной в себе, звездной Анастасии Анисимовой за многие бесплатные вебинары и алгоритм Эверест. Одному из самых первых инструкторов нейрографики Людмиле Коструб, у которой я проходила большое количество алгоритмов, как основных, так и авторских. И, конечно, главному Павлу Михайловичу Пискареву, автору метода и главному инструктору нейрографики, терпеливой Екатерине Сорокиной за вебинары с пояснениями, а также всем супервизорам. Все инструкторы по-разному преподносят материал, имеют разный стиль преподавания и разную энергетику. Мне было интересно обучаться у каждого из них. Каждый повлиял на меня. Надеюсь, я тоже смогу найти свое место в суперлиге инструкторов нейрографики.

Теперь я иду по жизни с маркером, он как моя волшебная палочка всегда приходит на помощь, хотя Павел Михайлович Пискарев и не любит такие сравнения, многократно подчеркивая, что нейрографика не является магией или волшебной пиллюлей. Но если оглянуться назад на один год в прошлое и посмотреть на настоящий момент, разве мало удивительного и сказочного произошло за год в моей жизни? Хочется верить, что моя любовь к нейрографике будет и дальше менять мою жизнь к лучшему. И самое главное менять жизни многих и многих людей, которые доверятся мне в своих первых нейрографических шагах!

Пока жива с тобой я буду,
Ты черный маркер, мой любимый!
Забудем все свои напасти,
К себе мы счастье призовем!
Малюю я с тобой повсюду
Рисунок свой неповторимый,
Добавлю искорок салюту,
Мы результатом назовем.

Пока жива с тобой я буду,
Эффекты ведь неоспоримы,
Свою картину я раскрашу,
Фиксацию мы подчеркнём!
Я отношусь к тебе как к чуду,
На самом деле мы едины,
По непривычному маршруту
Мы в жизнь новую войдем!