

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Проявленность»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Левая Елена Михайловна

«24» ноября 2023 г.

Выполнил Савичева Юлия Викторовна

«24» ноября 2023 г.

2023 г.

ЭССЕ к диплому Института Психологии творчества

Автор: Савичева Юлия

Тема: Проявленность.

С первого взгляда, когда я посмотрела на беспорядочный клубок линий и зигзагов я думала, что это всего лишь очередной художественный тренд. Но на курсе Нейрографики, на который я записалась, меня ждало настоящее открытие.

Как-то я вечером, сидя одна среди свечей, начала размышлять о том, как много загадок скрывает в себе каждая женщина. Мы такие многогранные, с тысячами эмоций и мечтами, и мне захотелось раскрывать эту тайну, как-то смотреть внутрь себя, чтобы лучше понимать, кто я. Так, я и познакомилась с нейрографикой. Это был метод, который, как мне показалось, мог дать ключ к моему внутреннему миру и проявиться. Впервые, схватив в руки маркер, я почувствовала некую дрожь внутри себя. Белый лист бумаги словно ждал, чтобы я начала. Но мои руки были неуверенными, как будто боялись выразить все, что хранилось в моей душе. Первые несколько линий оказались бессмысленными. Это были просто пятна и линии, и мое сердце начало замирать от разочарования. Но потом что-то изменилось. Мои чувства, эмоции, мои мечты начали проявляться на холсте. Я стала видеть в этих абстрактных формах и цветах свои состояния, переживания и желания. С каждой новой работой я вглядывалась в свои собственные глубины, словно в зеркало души. Мои чувства, которые раньше были словно спрятаны под замком, начали проявлять и набирать оборот. Я испытывала страх и тревогу, радость и восторг, мои внутренние конфликты и моменты счастья. Это было как открывать сокровищницу собственной сущности. Моя работа с нейрографикой стала своеобразным дневником моей души. Я разгадывала символы, находила ответы на вопросы, которые долго беспокоили меня. И самое важное, я поняла, что каждая женщина - это уникальное произведение искусства, со своими особенностями и глубокими аспектами личности. Этот путь был как приключение, где каждый шаг открывал передо мной новые горизонты. Я поняла, что нейрографика - это не просто метод, это способ узнать себя глубже, полюбить себя с недостатками и достоинствами, и открыть внутренний мир и проявиться, который так часто остается скрытым. Мой путь в нейрографике дал мне уверенность и вдохновение. Я поняла, что каждая женщина - это художница своей судьбы, и что внутри нас скрыты

неисчерпаемые источники красоты и мудрости. И я готова продолжать это увлекательное путешествие, исследуя себя и мир нейрографии дальше.

Мой первый опыт был далек от восторга. Линии выглядели нескоординированно, и мне казалось, что я просто теряю время. Но затем, после нескольких уроков, я начала замечать, что мои руки начинают двигаться по бумаге увереннее, а разум уходит в состояние медитации.

Каждый раз после такого рисования я ощущала спокойствие и релаксацию. Этот процесс стал моим спасением от повседневной суеты, от бесконечных дел и обязанностей. Я, мать троих детей и руководитель своего дела, нашла способ «отключиться» и погрузиться в свой внутренний мир. На пороге нового года многие из нас задаются вопросом: что же произошло за эти 365 дней? Погружаясь в свои воспоминания, я ощущаю, как каждая линия, нарисованная мною в этот год, оживает, рассказывая свою историю.

Март месяц начала с новых встреч. Мое первое знакомство с нейрографией окутано ощущением легкого недоверия. "Что может дать мне этот метод? Это просто рисунки!" - думала я, держа в руках карандаш. Но первые уроки стерли мои сомнения. С каждым новым занятием я училась понимать себя, видеть скрытые стороны своей души. Первым переживанием было чувство неуверенности. Как будто я стояла на грани неизведанного, и мои сомнения всплывали как бушующий поток. Я задавала себе вопросы: "Смогу ли я освоить эту сложную технику?", "Понимаю ли я, как работает мозг и эмоции?". Ведь это не просто рисование, а работа. Но каждый начинал свой путь с чего-то, и мне приходилось помнить, что даже самые опытные нейрографы, когда-то были новичками. Эта неуверенность была как испытание, которое мотивировало меня учиться и расти. Однако, с неуверенностью приходило и чувство вдохновения. Возможность исследовать свой мозг и эмоции через рисунок была волнующей идеей. Я видела перед собой путь к пониманию себя и окружающего мира, который был полон интересных открытий. Каждый раз, когда я брала в руки мои инструменты для нейрографики, я чувствовала, что вдохновение наполняет меня с головой. Это был мой ключ к разгадыванию загадок своего собственного разума. На начальном этапе моего пути в нейрографике, я переживала и были моменты сомнения. Я делала ошибки и сталкивалась с неудачами. Но каждое неудачное творческое испытание становилось ценным уроком, и я понимала, что это часть моего обучения. Моя неуверенность сменялась уверенностью в собственных силах, и вдохновение росло с каждым новым шагом. Чем дальше я продвигалась в изучении нейрографики, тем более глубокие переживания она приносила. Я начала видеть свой мир и себя с новой стороны, раскрывая

тайны своего внутреннего мира. Эмоции, которые я испытывала при создании каждого рисунка, были как волшебный ключ к моему подсознанию. Я обнаруживала скрытые убеждения и чувства, которые влияли на мои решения и действия. Вдохновение приходило не только изнутри меня, но и из собственных открытий. Я видела, как нейрографика влияла на меня и мою жизнь, как моя интуиция и эмоциональное понимание стали более ясными и сильными. Это вдохновение подталкивало меня к дальнейшему изучению и развитию этой удивительной практики. Мой путь в нейрографике стал путешествием самопознания и творчества. Он дарил мне новые навыки и понимание себя, а также вдохновение и радость от открытия всего многообразия человеческой психики. Сегодня я горжусь своими достижениями в нейрографике и вижу перед собой бескрайние возможности для дальнейшего роста и исследования. Этот путь был и остается источником моего вдохновения, и я с нетерпением жду новых приключений и открытий в этом удивительном мире.

Чем глубже я погружалась в мир нейрографики, тем больше открывалась для себя.

Апрель стал временем первых открытий. Я поняла, что каждая линия - это не просто линия, это мостик к глубинам сознания. Креативность и инсайты, получаемые через рисунки нейрографики, могут быть удивительно разнообразными и вдохновляющими. Вот несколько примеров, как они могут проявиться:

Исследование собственных эмоций: Мои наблюдения, что при рисовании нейрографики, человек замечает, что его рука внезапно начинает двигаться неконтролируемо. На бумаге появляются цветные волны и закруживающиеся узоры. Это может означать, что внутри него есть эмоции, которые до этого момента оставались скрытыми. Постепенно, через анализ рисунка, он осознает, что это было подсознательное чувство радости и свободы, которое он подавлял.

Разрешение внутренних конфликтов: Пользователь рисует две абстрактные фигуры, представляющие две разные стороны его личности. Одна фигура олицетворяет его желание путешествовать и исследовать мир, а другая - стремление остаться дома и заботиться о семье. Через рисунок, он осознает, что может найти баланс между этими двумя аспектами своей жизни, и начинает планировать приключения, которые включают в себя и семью.

Обнаружение новых целей: Человек рисует круг с множеством внутренних кривых линий и фигур. Ему кажется, что его жизнь сложна и запутана. Однако, при внимательном рассмотрении рисунка, он замечает, что кривые образуют как бы лабиринт, и это вдохновляет его на поиск новых целей и путей в своей жизни.

Преодоление страхов и фобий: Человек решает изобразить свой страх перед высотой. Его рука дрожит при рисовании, и линии получаются неуверенными и разрывистыми. Однако, через процесс нейрографики, он начинает осознавать свой страх и находит способы преодоления его. Его следующий рисунок уже более уверенный и спокойный.

Поиск новых идей и решений: Человек, столкнувшись с творческим тупиком в своей работе, решает провести нейрографическую сессию. Его рисунок становится пестрым и разнообразным, как будто вдохновение приходит отовсюду. Он начинает видеть новые возможности и идеи для своего проекта.

Эти примеры я собрала из практики, и они демонстрируют, как рисунки нейрографики могут стать мощным инструментом для самопознания, разрешения внутренних конфликтов и поиска новых идей. Нейрографика позволяет подключить интуицию и вдохновение, которые могут оставаться скрытыми в повседневной жизни, и обогатить наше понимание себя и мира вокруг нас.

Май - время для новых начинаний. Но для меня он стал временем рефлексии. Я начала осознавать, как многое изменилось благодаря нейрографике. Мои отношения с окружающими стали гармоничнее, а самые заветные мечты казались ближе. Сегодня нейрографика - это нечто большее, чем просто искусство. Это способ жить, думать и чувствовать. Она помогла мне обрести гармонию с самой собой и миром вокруг. Она стала частью моей истории, и я рада, что сделала это открытие.

Июнь. Лето пробудило во мне желание делиться своими знаниями. Начала проводить первые мастер-классы, открыв для других мир нейрографики. Вижу, как их глаза загораются, когда они делают свои первые штрихи, и это приносит мне истинное удовольствие.

Лето стало временем отдыха и самосовершенствования. Я погрузилась в изучение продвинутых техник, расширяя свой профессиональный горизонт.

Я понимаю, что это лишь начало моего пути в мире нейрографики.

Закрывая глаза, я вижу свои рисунки, и каждый из них - это частичка меня. Год обучения на курсе НейроГрафики стал для меня годом открытий, самопознания и невероятных возможностей. И я благодарна судьбе за это.

Месяцы шли, и я поняла, что мои рисунки становятся сложнее и интереснее. Они отражали мои эмоции, мои мечты и даже мои страхи. Каждая линия становилась для меня языком, которым я могла выразить то, что словами не передать.

С каждым новым занятием я начала замечать изменения. Сны стали ярче, память улучшилась, а взаимоотношения с окружающими стали гармоничнее. Я начал понимать, что нейрографика – это не просто метод рисования, это язык, которым можно разговаривать с собой, глубоко и искренне.

Моя история улучшения навыков рисования нейрографики началась с небольшой дозы сомнения и неверия в собственные способности. Я всегда мечтала о том, чтобы создавать красивые и выразительные изображения, но всегда чувствовала себя неловко перед холстом или листом бумаги. И вот однажды, как волшебство, нейрографика вступила в мою жизнь. Мне стало проще рисовать скетч, которым я увлеклась и мои рисунки стали более выразительными.

С первого взгляда на этот метод искусства, я поняла, что это именно то, что мне нужно. Ведь нейрографика предоставляет свободу выражения и внутреннего творчества, не требуя от художника выдающихся навыков рисования, что всегда мне сложно давалось в изучении скетча. Это был старт моего увлекательного пути к совершенствованию. В самом начале, я просто экспериментировала с разными цветами и формами. Мой первый рисунок был всего лишь набором абстрактных линий и пятен. Но даже тогда я почувствовала невероятное облегчение и удовлетворение. Это был мой первый шаг на пути к улучшению.

С течением времени, я начала изучать более сложные техники. Я освоила сопряжение линий, создание композиций и архетипирование. Каждая новая техника открывала передо мной новые возможности и горизонты. Мои рисунки стали более красочными и выразительными.

Неизменной частью моего пути стала регулярная практика. Я уделяла время рисованию каждый день, даже если это были всего лишь несколько минут. Это было подобно медитации, моменту погружения в себя и свои внутренние миры.

Чтение и изучение работ других, также было важной частью моего обучения. Я находила вдохновение в их работах, анализировала их техники и старалась применить их в своем творчестве. И, конечно же, невероятная поддержка и обратная связь от сообщества нейрографиков были неоценимыми. Я делилась своими работами, получала советы и комментарии, и это помогло мне расти как художнику.

Сегодня, я с гордостью могу сказать, что моя нейрографика стала не только способом самовыражения, но и настоящим искусством. Я видела, как мои навыки рисования нейрографики постепенно улучшались, как каждый новый рисунок приносил в мою жизнь радость и удовлетворение.

Этот путь улучшения навыков рисования нейрографики был полон творчества, самопознания и вдохновения. Я уверена, что он не имеет конца, и я всегда буду стремиться к совершенству в этом удивительном искусстве. И я приглашаю каждого из вас попробовать себя в нейрографике, ведь этот метод искусства может изменить вашу жизнь так же, как и мою.

На протяжении года мои друзья и коллеги заметили изменения. Я стала более уравновешенной, мои решения были осмысленными, а отношения с близкими улучшились. Мои дети говорили, что я стала спокойнее и добрее.

Год обучения подходит к концу, и я понимаю, что это был год исследований, открытий и преобразований. Нейрографика стала для меня не просто методикой рисования, но и философией жизни. В этом мире нет ограничений и правил. Здесь вы можете быть собой, выразить свои эмоции и чувства, исследовать свои мысли и мечты. Нейрографика - это искусство, которое принадлежит каждому из нас. Я приглашаю всех в это удивительное путешествие, где каждый штрих, каждый цвет, каждая линия - это история. Это искусство, которое может изменить жизнь, как изменила мою. Я точно знаю, что не стоит бояться и экспериментировать, исследовать и творить. В нейрографике нет ошибок, есть только новые возможности и открытия. Позволить себе окунуться в этот мир и найти вдохновение в каждом рисунке это круто.

Что дальше? Я планирую создать свое наставничество, где смогу передавать опыт с использованием этой удивительной техники. Я верю, что каждый человек может найти гармонию и равновесие благодаря этому искусству, и я хочу делиться этим с миром.

Закрывая этот годовой этап, я хочу выразить благодарность всем, кто был со мной на этом пути: моим учителям, семье и, конечно же, самой

нейрографике, которая показала мне, что мир внутри нас бесконечен и полон чудес. В завершение хочу сказать: каждый из нас ищет ответы. И иногда они находятся не в сложных философских трудах или медитациях на Гималаях, а прямо здесь, на листе бумаги, в простых и чистосердечных линиях, которые мы проводим, разговаривая с собой.

А здесь мне захотелось перенестись в сказочного персонажа и написать про девочку Юлю:

Жила-была девочка по имени Юля. Она была умной, любопытной и всегда искала приключения. Но, как это часто бывает с детьми, лето в деревне, где она проводила каникулы, казалось ей невероятными и разнообразными.

Однажды, гуляя в лесу за деревней, Юля наткнулась на странную книгу с загадочным названием "Мир Нейрографики". Книга была старой и изношенной, словно ее кто-то забыл в лесу. Юля решила взять ее с собой и узнать, что же скрывается внутри.

Вернувшись домой, Юля открыла книгу и увидела, что она была полна загадочных рисунков и символов. В книге были описаны техники рисования, о которых Юля раньше никогда не слышала. Это была нейрографика - искусство, которое позволяло выразить свои эмоции и чувства через рисунки.

Юля была в восторге от этой находки и решила попробовать свои силы в нейрографике. Она взяла лист бумаги, маркеры и начала создавать свой первый нейрографический рисунок. Ей было интересно, какие чувства и эмоции она сможет передать через свои рисунки.

Постепенно Юля все больше углублялась в мир нейрографики. Ей удавалось выразить свои радости, горести, мечты и страхи на бумаге. Каждый рисунок становился для нее способом самовыражения и понимания себя.

С течением времени Юля стала настоящей мастерицей нейрографики. Ее рисунки стали красочными и выразительными, они словно оживали на бумаге. Она учила своих друзей и семью этому удивительному искусству, и вместе с ними они создавали потрясающие произведения искусства.

Нейрографика изменила жизнь Юли, и она ведет активно свой блог и проявляется в этом мире. Теперь каждый день для нее стал приключением, в котором она открывала новые грани своей творческой души, которым она делится со всеми. Ее рисунки не только украшали ее комнату, но и помогали ей лучше понимать себя и окружающий мир.

И так, благодаря случайной находке в лесу, Юля обрела увлекательное искусство нейрографики, которое наполнило ее жизнь яркими красками и придавало ей вдохновение каждый день. И кто знает, что еще ждет эту маленькую художницу в будущем?

Как-то летним вечером Юля снова села за свой стол с блокнотом и ручками разных цветов. За окном было ясно и тепло, и даже природа казалась вдохновленной. Юля решила создать рисунок, который отразил бы всю красоту этого момента. Она начала рисовать, давая волю своей фантазии и чувствам. Ее рука летала по бумаге, создавая изогнутые линии и волны, словно танцуя под звездным небом. Юля не замечала времени, она была поглощена творческим процессом.

Когда она закончила рисунок, она уставилась на него с восхищением. На бумаге был изображен великолепный закат над озером, и вся природа казалась ожившей. Она передала в своей работе всю красоту и гармонию этого момента.

Этот рисунок стал одним из ее любимых произведений. Он напоминал ей о том, как важно вдохновляться окружающим миром и находить красоту в простых вещах. Это было еще одним доказательством того, как нейрографика стала неотъемлемой частью ее жизни и источником вдохновения.

Юля продолжала рисовать и вдохновляться миром вокруг нее, проявляться и реализовывать все задуманное. Ее произведения приносили радость и вдохновение другим, и она была счастлива делиться своим искусством.

И хочется выразить слова стихами:

В мире цветов и форм, где каждый штрих — часть души,

Я открыла для себя нейрографику, словно чудо.

Мой холст — это космос, где я создаю свет и мечты,

Где каждая краска — это часть меня, моя свобода.

На этом пути я нашла свой голос и мелодию,

Мои руки взлетают, словно птицы в небесах.

Через линии и оттенки, я говорю о себе,
И нейрографика помогает мне найти ответы на вопросы.

С каждой кистью в моей руке я выражаю чувства,
Мои эмоции становятся живописью на холсте.
И через эту магию цветов и форм,
Я нахожу вдохновение и свою собственную судьбу.

Здесь нет правил, нет ограничений и границ,
Это мир, где я могу быть кем угодно и где угодно.
Моя душа расцветает, словно весенний цветок,
И я благодарна нейрографике за этот волшебный момент.

Так дайте мне краски и холст, и я напишу историю,
О жизни, о любви, о своей уникальной природе.
С нейрографикой в руках я создаю свой мир,
И каждая картина — это моя маленькая свобода.
С уважением и Благодарностью, Юлия Савичева!