



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Середкина Инна

Супервизор:

Босак Юлия

Тема:

Гармония в душе – гармония вокруг

Оглавление

Середкина Инна.....	2
Гармония в душе – гармония вокруг.....	2
Гармония в душе – гармония вокруг.....	2
Работы.....	12

Гармония в душе – гармония вокруг

До встречи с НейроГрафикой я жила обычной жизнью обычного человека. Семья, работа, мама. Все вроде было хорошо. В семье поддержка, мама восстанавливалась после болезни. Но вот работа... Работаю в школе психологом, более 20 лет. И все вроде хорошо, но что – то не то, нет задора, мотивации идти на работу, стало не интересно. Я искала что – то новое, интересное. То, что можно применить в практике с детьми, с учителями, родителями.

В интернете периодически появлялись рекламные объявления типа «Нейрографика для детей», «Нарисуй счастье» и пр. И однажды я перешла по этой рекламе, записалась на какой – то бесплатный вебинар. Честно говоря, я вообще не помню этот вебинар, я не рисовала, так как не было ничего для рисования, просто слушала, но на этом вебинаре купила курс Пользователь. Вебинар вела Инструктор Анисимова А. И я забыла. Канал курса Пользователь попался мне случайно в Телеграмм - канале, когда я искала какое – то важное сообщение. «О, я же купила курс!» - подумала я и открыла его.

Мой первый рисунок был нарисован 6 октября 2022 года. Смотрю сейчас на этот первый рисунок и удивляюсь, как такие рисунки могли работать? На них так много ошибок. Конечно, я его дорисую, все ошибки исправлю. Но они начали работать с самого начала, с самого первого рисунка. Я рисовала каждый день. Алгоритмы Пользователя, бесплатные алгоритмы. В основном я рисовала тему «Благополучие и гармония в семье». Результаты обнаружались неожиданно.



Наша дочь не могла аттестоваться в течение трех месяцев на новой работе. Зарплату получала, как стажер, при этом стаж работы был уже почти год. На работе портились отношения с коллегами и начальником. И вот в середине октября она сообщает, что ее пригласили в другой филиал, она перешла. Через неделю успешно прошла допуск к аттестации, а еще через неделю успешно прошла аттестацию. Дочь была в восторге, мы, конечно, тоже. Через месяц она получила зарплату ровно в 2 раза больше. И когда она мне это рассказала, я вдруг сказала: «Рисую я, а успехи у тебя. Интересно». Наташа спросила, что я рисую, я рассказала. Она скептик и

сказала, что моя НейроГрафика тут не причем. Я не стала спорить, но почему – то уверена, что это именно «моя НейроГрафика».

Естественно, увидев результаты работы с НейроГрафикой, я записалась на курс «Специалист», а в мае 2023 я уже изучала алгоритмы «Инструктора НейроГрафики».

Чем больше я погружалась в теорию и алгоритмы НейроГрафики, тем больше я понимала, что это очень серьезные и мощный метод. Это просто находка для нас, психологов. Что такое трансформация личности, о которой часто говорит Павел Михайлович Пискарев на вебинарах, я почувствовала на себе. Мне хотелось догнать моих сокурсников, ведь я начала изучать курс Инструктора НейроГрафики а мае, а не в марте, как все. И я стала много рисовать. Я рисовала 1 тему в день, но могла рисовать 3 – 4 алгоритма в день. И через 2 недели такой работы у меня наступил кризис. Это был период страхов и панических атак. Видимо все страхи, которые были спрятаны глубоко в моем бессознательном, я активировала.

Мне понадобилось время, чтобы прийти в себя. Я в растерянности не знала, что делать, как выйти из этого состояния. Мне на помощь пришел мой муж. Он сказал «Ты в отпуске, отдыхай и ничего не делай». Я стала просто отдыхать, часто быть на природе, рисовать картины, это мое хобби, читать любимые книги. Я не рисовала почти 2 месяца. Честно говоря, боялась. Потом начала рисовать по 1 рисунку, через день, два. И снова я поняла фразу П.М. Пискарева «К себе – БЕРЕЖНО». Особенно для новичков это правило нужно повторять снова и снова. Теперь я себя берегу. Рисую 1 рисунок в день, иногда реже. Но зато каждый рисунок прорабатываю тщательно и композицию, и линии, и цвет.



Особенное впечатление на меня произвел Алгоритм «НейроЛотос». Он такой красивый.

Мой первый лотос получился очень не красивый, я тренировалась. Мне хотелось, чтобы он был нарисован не просто правильно по всем принципам и шагам базового алгоритма. Мне хотелось, чтобы он был очень красивым. На этот лотос я смотрю



И результаты после рисования, конечно не заставили себя ждать. Я рисовала тему «Гармоничные отношения с мужем». У нас в отношениях все хорошо, но после рисования НейроЛотоса мой малоэмоциональный и супер сдержанный муж раскрылся, расцвел! Конечно же, НейроЛотос стал моим любимым алгоритмом. Этот алгоритм стал главным в работе с моей клиенткой, которой хотелось гармоничных отношений и с собой и с близкими людьми. Делюсь этим кейсом.

С разными вопросами обращаются ко мне, как к психологу клиенты. Чаще всего это помочь решить конфликт или помочь наладить отношения с детьми или второй половинкой. Но вот одна клиентка пришла с запросом: Хочу, чтобы мой молодой человек взял на себя ответственность за наши отношения, сделал предложение. Интересный запрос, сказала я. Но это запрос про другого человека, а мы не можем за него решать его судьбу. Стали думать, размышлять.

Девушку зовут Дарья, ей 22 года, работает учителем математики в школе первый год, молодой специалист. С молодым человеком встречается чуть больше года. Дарья ждет предложения, а Максим его не делает, объясняя, что нет денег на свадьбу, и жить негде будет (оба живут с родителями).

Дарья теплый клиент. Мы уже рисовали с ней НейроГрафику на тему ее учебы, и ее желание было решение вопроса с помощью инструментов НейроГрафики. Так как с темой Дарья никак определиться не смогла, я предложила алгоритм АВН.

Во время работы над рисунком у Дарьи отмечались различные проявления эмоций и отклик тела. Почти сразу заложило нос, стало холодно рукам, появилось раздражение. Приходили образы их разговоров о совместной жизни, слова ее мамы, о том, что не нужно торопиться. Разговоры чаще не приятные. Этап сопряжения давался крайне тяжело, так как Дарье нужно все делать идеально. Скругления были чуть видны, я предлагала обводить еще раз, делать линии жирнее, чтобы из далека было видно, что этот угол скруглен. Я спросила у Дарьи, о чем это для нее.

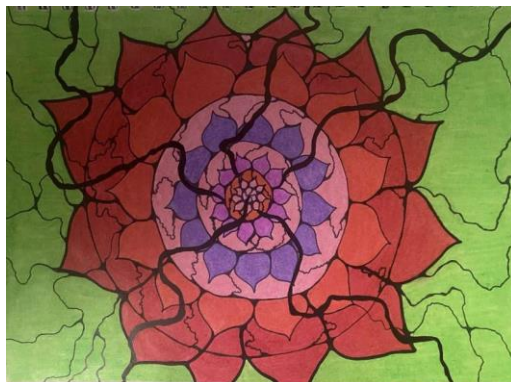


Она ответила: «Я боюсь сделать неправильно». Я напоминаю, что пересечения – это конфликты. Тогда, почему боишься скруглять? Дарья отвечала: «Не умею решать конфликты, меня всегда учили их сглаживать, обходить. Вести себя так, чтобы конфликта не возникло, т. е. подстраиваться и молчать».

Архетипирование Дарья выполняла молча, объясняя тем, что не хочет больше разговаривать, хочет просто рисовать. Клиентка накладывала цвет очень тщательно, по несколько раз нанося цвет на один участок, чтобы цвет был плотнее. Если не приглядываться, можно подумать, что рисунок раскрасили краской. По окончании архетипирования, я спросила, почему так плотно Даша накладывала цвет, она ответила «Нужно, чтобы все было идеально».

Тема 2:0 прозвучала так: Я хочу замуж. Поблагодарив друг друга за работу, мы расстались. Следующая встреча была назначена на следующий день.

На следующую встречу Дарья пришла с готовой темой: Я выхожу замуж. Прежде чем приступить к работе мы поговорили о том, как Дарья чувствовала себя после рисования. Дарья рассказала: «Мне ни с кем не хотелось говорить. Хотелось побыть в одиночестве, но мама настаивала на разговорах, постоянно звонил молодой человек. И я сорвалась. Поругалась и с мамой, и с Максимом. Самое интересное, что они отреагировали на мой «взрыв» спокойно, не обиделись, а просто оставили меня в покое»



Мы начали работать над темой. Я предложила ей нарисовать Алгоритм НейроЛотос. Дарья старалась рисовать линии более нейрографичными, но сопряжение снова давалось с трудом. На этот раз Дарья практически не видела пересечений, мне приходилось постоянно ей показывать, где нужно еще округлить. И даже сейчас, глядя на рисунок видны множественные не скругленные пересечения. Спрашиваю: «О чем это для тебя?» Дарья отвечает: «Не знаю, возможно, не хочу видеть эти конфликты или делаю вид, что их нет. Так меня учили. Так делает мама. Там где нужно выяснить отношения, она делает вид, что все хорошо и переключается на другую тему или уходит из комнаты. Я понимаю, что это не правильно, но не знаю как по – другому.»

На этот раз рефлексия была яркая, у клиентки заложило нос, кружилась голова, на архетипировании начало подташнивать. На предложение закончить работу позже, она ответила отказом. Хотела доработать сессию до конца.

Во время сессии Дарья вспомнились конфликты с мамой, она говорила, что устала от постоянных конфликтов, хочет их прекратить. В конце встречи Дарья сказала, что хочет гармонии. Решили, что это будет тема на следующую встречу.

Со следующей встречи Дарья рисовала самостоятельно. У меня была операция и реабилитация. Я предложила отложить работу, но Клиентка сказала, что хочет продолжать работать. Ведь стали видны результаты. Даша отметила, что стала внутренне спокойна, к некоторым вопросам в отношениях с молодым человеком стала относиться нейтрально, а молодой человек наоборот, стал активным в отношениях, стал проявлять инициативу там, где раньше не проявлял.



Дарья рисовала сама, записывала рефлексия, мы созванивались и обсуждали работу и результаты.

Описания работы Дарьи: «Рисунок дался очень тяжело. Сначала все было хорошо, с положительными эмоциями села рисовать. Композиция получилась красивая, сопряжение, как всегда долго. Но когда начала архетипировать, появилась злость, раздражение. Пространство за пределами лотоса не хотелось раскрашивать вообще. И сейчас, глядя на рисунок, вижу агрессию». Я задаю свой любимый вопрос: Про что это для тебя?

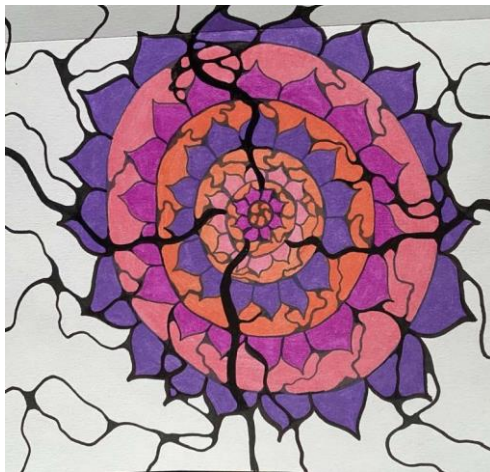
Даша отвечает: Я проявляю агрессию к маме и молодому человеку, потому что они меня не понимают.

Что значит они тебя не понимают?

Они не делают так как я хочу!

Дальше мы рассуждали, зачем ей нужно, чтобы все делали так как она хочет, как будут чувствовать себя люди, находясь в таком положении. В конце разговора Дарья опять вернулась к слову «гармония». Сказала, что хочет гармоничных отношений с близкими людьми, чтобы всем было хорошо. Дальше Клиентка рисовала кейсом тему «Гармоничные отношения».

Комментарий Дарьи к рисунку: «Этот рисунок рисовала с большим удовольствием. Мне прямо радостно было в душе. Мне кажется, это видно по размеру рисунка. Он такой большой, что даже 5й ряд лепестков не вошел. Начала раскрашивать- стало как - то некомфортно. Я перестала любить раскрашивать. Физически никаких откликов, только погружалась с головой, даже не слышала никого и ничего вокруг. Образы приходят разные, в основном наша совместная жизнь с Максимом, счастливая, радостная».

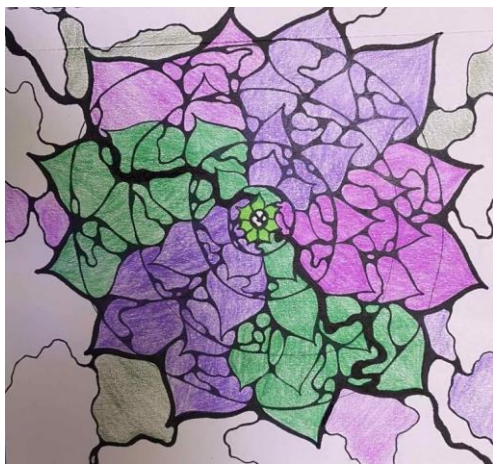


Комментарии Дарьи к рисунку: «Этот рисунок рисовала в эмоциях радости, счастья. Эмоции могу связать с тем, что рисовала после встречи с Максимом. Мы вчера как-то хорошо провели время вместе, как в первые месяцы отношений. Болтали, он какой-то нежный, душевный был такой со мной... Не знаю, с чем связано такое, но и я вчера была тоже без негатива, без раздражения, в настроении».



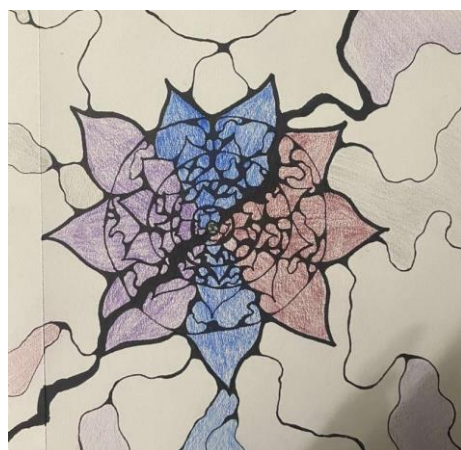
Отмечаю, что округления у клиентки стали более плавные, более заметные. На втором рисунке не раскрашен фон. Спрашиваю, почему? Дарья отвечает: «Сейчас хочу сосредоточиться на своих внутренних ощущениях, состояниях». Я предлагаю все таки попробовать вносить по – немногу цвет и слушать свои ощущения.

Комментарии Дарьи к этому рисунку: «Этот рисунок в корне отличается от тех, что были раньше. И состояние мое теперь другое. Появилась осознанность в моих действиях. Я научилась передавать инициативу своему мужчине. Чувствую, что не раздражаюсь в тех ситуациях, в которых раньше устраивала скандал. Например, если после тренировки мы не встречались, я просто «рвала и метала» от злости и обиды. Сейчас спокойно отношусь к этой ситуации. Но вот интересно, Максим после тренировок теперь сам едет ко мне, не смотря на то, что устал. Мне классно!»

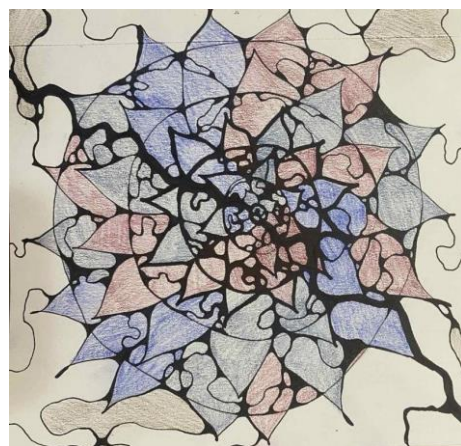


Хвалю Дарью за работу над собой, над рисунком. Отмечаю, что на рисунке появился цвет и за пределами лотоса.

Этот рисунок Дарья комментировала так: «Рисунок тоже отличается от предыдущих. Когда начала рисовать, зашла мама и сказала, что ей нужно поговорить со мной. Я сказала, что занята, но мама настаивала на том, что я могу ради их разговора отложить свое рисование. Я отказалась, мама вышла, обидевшись. Все время рисования меня сопровождали воспоминания о наших конфликтах, ее обвинениях, моих и ее обидах. Наверное, поэтому рисунок получился такой маленький, я в отношениях с мамой маленькая. Но мне это не нравится, я хочу других отношений с мамой. Я поняла, почему не ввожу цвет в фон. На первых рисунках я закрашивала фон полностью, у меня шла агрессия на всех вокруг, скорее всего, поэтому сейчас аккуратна с отношениями с социумом». В беседе обсудили вопрос, как наладить отношения с мамой, как научиться разговаривать с ней на равных.



Комментарии Дарьи к этому рисунку: «Начала рисовать в хорошем настроении, к пятому кругу лепестков появилось раздражение, не нравились лепестки. Сопряжение делала долго, эмоции успокоились, стало клонить в сон. Заложило нос, замерзли ноги. Начала раскрашивать, согрелась, нос стал дышать. Представила, как мы с Максимом в отпуске купаемся в море. Кстати, сегодня случилось чудо. Максим сказал, что мы поедem в отпуск! Несколько месяцев назад я ему это предложила, он сразу отверг мое предложение сказав, что денег точно не будет. А вчера сказал, что сделает все, чтобы мы поехали в отпуск! Фон раскрашиваю осторожно».

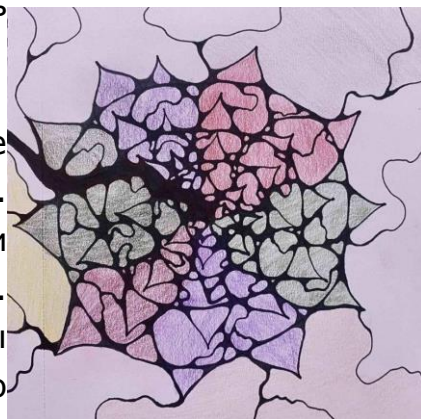


Комментарии Дарьи на следующий рисунок: «Рисунок сначала мне не нравился, как обычно. На этапе раскрашивания стал нравиться. Хотелось раскрасить весь, но все таки решила оставить место свободное. На этапе скругления как всегда спокойнее некуда. По ощущениям: как будто отключилась от внешнего мира. Интересное



наблюдение: тонкий маркер, которым я рисую в маленьком блокноте, периодически не рисовал вообще, либо рисовал плохо. Может быть, он и подсох, но периодами, например на одном из ряда лепестков, он рисовал отменно. Иногда приходилось слегка обводить маркером потолще».

Сегодня ничего особенного, небольшое давление в голове и нос очень слабо закладывало. На этапе скругления стало тяжелее дышать. Эмоции были нейтральные на протяжении всего рисунка. Образы/ представления: яркая картина, как мы держимся за руки и вместе куда-то идём. Это было на этапе раскрашивания.



Дарья комментирует рисунок: «Эмоции классные, ощущения: комфортно, тепло и уютно. Из изменений в жизни: я их не могу описать, но точно понимаю, что они появились. У нас изменилось общение. Я постоянно в настроении с ним, нам всегда есть что обсудить, сегодня и вчера мы болтали без остановки. Если у него какое-то подавленное состояние, как только я приехала, через 5 минут нахождения со мной он будто заряжается и настроение сразу становится лучше, по нему это заметно.



По описанию кажется, что изменения незначительные, но они ощутимы и очень заметны для меня».

Следующие 4 работы были так же нарисованы на тему «Гармоничные отношения». Глядя на работы, можно увидеть, как развивалось умение Дарьи работать с алгоритмом. Нейролинии стали более бионичными, сопряжение клиента делает более уверенно. В основном на рисунках нет неокругленных углов. Постепенно Дарья научилась вводить цвет в фон, заполнять фон нейролиниями. Пока девушка не готова добавить линии в фон. Но мы договорились, что через некоторое время она всё – таки попробует сделать эту работу.

И еще, если мы сравним первую работу Дарьи АВН и первые 4 лотоса с последующими работами, то можно увидеть изменения во внесении цвета в работу. В первых рисунках цвет внесен очень плотно, как будто краской. В последующих работах можно видеть, что цвет уже не такой плотный, а легкий, прозрачный. Можно сделать вывод о том, как уменьшалось

напряжение у клиентки, работая над темой. И сама Дарья подтверждала это при обсуждениях ее работы. Она говорила, что в какой – то момент не захотелось плотного, насыщенного цвета, так как всегда быстро устает рука. И от этого тема кажется тяжелой. Захотелось легкости и в работе, и в отношениях.

Итак, за весь период нашей работы Дарья нарисовала 12 рисунков на тему «Гармоничные отношения». Дарья описывает результаты нашей работы так: Алгоритм «Лотос» я рисовала 12 дней подряд на тему «Гармоничные отношения». На тот период, мы с моим молодым человеком столкнулись с некоторыми трудностями в отношениях. После каждого рисунка наши взаимоотношения менялись в лучшую сторону. Появились яркие эмоции, стали решаться споры и проблемы без ущерба друг для друга, отношения снова стали комфортными и полными чувств. В отношениях с мамой все сложнее, но я научилась главному – говорить ей о своих чувствах, желаниях, эмоциях. И самое главное, я сообщила маме о том, что мы с Максимом поедem в отпуск (мама категорически против нашей совместной поездки до свадьбы). Мама, конечно, против, но я сказала ей, что понимаю ее чувства, но в отпуск поеду, так как я его заслужила. Спасибо Инне и НейроГрафике!!!»

Подводя итоги нашей работы с клиенткой, я отмечаю следующие результаты:

- Дарья научилась слышать свое тело. На первых встречах на вопрос «Что ты чувствуешь?» девушка отвечала «Ничего». Со временем, она легко определяла ощущения в теле.
- Научилась определять и называть свои эмоции. В начале работы над кейсом в словарном запасе девушки были только слова, описывающие эмоции: радость злость. К концу работы с кейсом Дарья научилась пользоваться большим спектром слов, описывающих ее эмоциональное состояние.
- Научилась отделять свои желания от желаний других людей.
- Получила опыт гармонизации своего эмоционального состояния.
- Научилась выстраивать отношения с мамой на уровне Взрослый – Взрослый. Хотя отношения еще не идеальные, но Дарья отмечает, что мама стала больше к ней прислушиваться и ценить ее мнение.

Подводя итоги работы, Дарья определила свою проблему – страх потерять отношения с молодым человеком. Вспомнила, что с детства мама говорила, что быть одной женщине нельзя, ей обязательно необходимо быть замужем. Договорились, что это будет тема ее следующего кейса.

На сегодняшний день у Дарьи прекрасные отношения с ее молодым человеком, они съездили в отпуск, назначили дату свадьбы. Девушка осознает, что не может быть идеальной для всех, и что не надо даже стремиться быть идеальной. Нужно быть собой, проявлять эмоции, чувства, говорить о них. «Жить свою собственную жизнь» - так подвела итог работы Дарья.

Главный инструмент, с помощью которого клиентка достигла своих результатов – это НейроГрафика. Имея в своем арсенале большое количество приемов и методов работы, я убедилась, что НейроГрафика работает деликатно, нежно. Самое главное, что человек работает над своей задачей сам и тем ценнее получаются результаты его работы.

[Ссылка на дипломную работу Середкиной Инны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я - успешный, востребованный инструктор НейроГрафики.



Тема: Подписчики - клиенты.

