



2023 год

Автор:

Синицына Наталья

Супервизор:

Новосельцева Наталья

Тема:

Мой опыт восстановления здоровья через Нейрографику

Оглавление

Синицына Наталья	2
Мой опыт восстановления здоровья через Нейрографику	2
Мой опыт восстановления здоровья через Нейрографику	2
Работы.....	10

Мой опыт восстановления здоровья через Нейрографику

Мы все относимся к здоровью по-своему. Кто-то считает, что если ничего не болит, то и здоров. Другие – что здорового человека можно определить по его успешности, спортивности, контактности, молоджавости. Если рассматривать понятие здоровья по четырём квадрантам парадигмального анализа, то можно увидеть, что здоровье это и физическое здоровье, то, что обычно люди имеют ввиду, обращаясь к врачу; и эмоциональное здоровье – наше психическое состояние, и ментальное здоровье – гармоничный поток мыслей для решения насущных проблем. А также духовное здоровье – здоровье души. В какой-то момент времени все четыре уровня моего здоровья рухнули. Это произошло на фоне пандемии, переезда в другой город, выхода на пенсию. Сейчас задним числом я понимаю, что всё, что происходит со мной это акт моего воображения, моего представления о мире и что я сама формирую свою действительность.

Тогда мне сложно было это принять и понять, легче было найти виновного и на нём отыгрываться. Я стояла на песчаной воронке, которая засасывала меня все глубже и глубже. С одной стороны я равнодушно отмечала как иду ко дну, с другой стороны, сложно было смириться со своей никчёмностью, выброшенностью на обочину жизни. Борцовские качества победили. И опять же я пришла к выводу, что Нейрографика пришла именно оттуда, из моих активных позиций. Именно из моих представлений, что жизнь должна быть заполнена событиями.

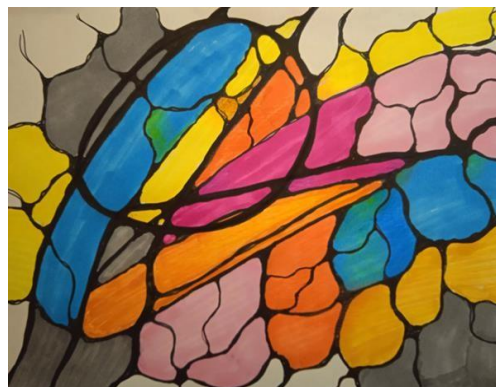
А дело было так. Со здоровьем было совсем плохо. Я видела цепочку: потеря смысла жизни – негативные мысли – депрессия – давление, головная боль, физическое бессилие. Физическое здоровье рухнула, как говорится, в один день. У меня испортились отношения со всеми родственниками, каждый был виноват, что так со мной произошло. Знакомые и друзья остались в другом городе, новых не приобрела – мало наработок в коммуникации, не было планов, смысла жить.

Знакомство с НГ началось очень интересным и не случайным для меня способом. Сейчас уже занимаясь я могу сказать, что я сама создавала своё окружение, это первое, что я услышала от уважаемого Павла Михайловича – мы сами формируем своё окружение. Но тогда два года назад для меня это казалось случайным. В разговоре с бывшей однокурсницей я узнала о Нейрографике. Слово было незнакомое, обозначало что-то новое. При слове Нейрографика меня сильно торкнуло, я поняла, что буду рисовать с кем

удовно и где угодно. Бог видимо услышал мои слова и дал мне испытание, которому я очень благодарна. Меня привлекало рисование, всегда завораживающе смотрела на то, как другие рисуют и тут такая возможность. Я стала рисовать через Интернет с людьми из Белгорода, которые собирались в библиотеке и рисовали. Я как иногородний человек могла наблюдать за рисованием через телефон, который кто-то ставил на стол. Виден был краешек листа преподавателя и кое какие объяснения. Я была в полном восторге и рисовала целыми днями. Такого подъёма я не ожидала, накупила бумаги, фломастеров, карандашей. Цель была одна рисовать, рисовать. Старалась максимально понять теорию. Но информация, выдернутая из контекста мне казалась форменной тарабарщиной, а хотелось структурности, полной ясности, сути метода. Это настолько меня не устраивало, что я решила всё взять в свои руки. Я поблагодарила преподавателя и всех, с кем я рисовала за совместное рисование, за опыт, который я получила и озвучила своё решение найти свою дорогу в нейрографику. Потом я часто слышала у Павла Михайловича утверждение – для того, чтобы подняться, надо опуститься на дно. Итак, я решила найти автора метода. Вышла в интернете на официальный сайт ИПТ. Была впечатлена возможностями института. В Ютубе нашла много роликов по нейрографике, где каждый уверял, что он научит, это легко и можно получить в результате много благ. Но наученная не очень удачным опытом, я решила,

что буду учиться только у автора метода – Пискарёва Павла Михайловича. Первый мой вывод был – не ешь пережёванный кем-то уже хлеб. Не задумываясь я оплатила курс Пользователя. Была поражена образованностью, креативностью и жизнелюбием Павла Михайловича. Я поняла, что нашла Учителя на долгие годы.

Первая супервизия на мою работу вызвала у меня большой подъем, работа была корявая, но доброжелательность супервизора дала мне мощный толчок. Ключевым было то, что я выбрасывала на лист все свои тяжёлые состояния. Было необычно ощущать как меняется твоё состояние. Только впоследствии я поняла, что выброс тоже надо учиться делать. Но это будет позже. С каждым разом мои рисунки становились всё лучше и лучше. Я это видела сама. А фраза Павла Михайловича «большое дерево растёт медленно» стало и моим внутренним убеждением. АСО, АВН, а впоследствии и АСС стали для меня палочкой-выручалочкой.



Было нарисовано много работ на снятие различных физических,

эмоциональных, ментальных состояний. Самое сильное сопротивление вызывали слова «нет ограничений», «снять ограничения», «всё можно изменить». Отходила в сторону, не могла расстаться со своими убеждениями, что ограничения есть и на них строится счастливая жизнь, она даёт стабильность, на которой строится спокойная, размеренная жизнь. Постепенно уходили сопротивления, их становилось меньше, с души уходил груз ненужного, стала мечтать, фантазировать. Я стала потихоньку приходить в себя. После курса Пользователя я поняла, что это первая ступенька, а дальше высокая высота. Это как если задрать голову вверх, чтобы увидеть, что там на верху, то упадёт шапка и всё равно не увидишь, что там на макушке. От этого приходил какой-то драйв и вселяло уверенность в нескончаемость и удивительность жизни. О каком-то унынии или нечем заняться речь уже не шла. Прошла курс Специалиста, познакомилась с Алгоритмами инструкторского курса и поняла, что увязла в Нейрографике надолго.

Курс Специалиста меня подвёл к «страшному» слову рефлексия. Долго старалась его не замечать, пугал своей непонятностью, хотелось просто рисовать, красить, а рефлексия заставляла отвлекаться и казалась чуждой в этом процессе. Но рефлексия помогла мне лучше разобраться в своём здоровье, стала лучше понимать свое тело. Прошло два года и я поняла, что все те чудеса, которые сулят на бесплатных семинарах вполне реальны, если есть связь с собой и если рисуешь вполне осознанно. Научилась отслеживать свои эмоции, понимаю откуда они пришли. Вижу эмоции других людей. Могу отследить свои ощущения на уровне физического тела. Перестала путать эмоции и духовность. Вижу это в других людей, и мне это даёт правильное понимание их поступков. И своих тоже. Больше стала доверять своим чувствам, предчувствиям. Поначалу они меня подводили, но в этом участвовали мои страхи, чувство вины, обиды.

Алгоритмы инструкторского курса напоминали открытие занавеса в театре – каждый алгоритм ожидался как что-то оригинальное и новое, что может войти в твою жизнь и остаться там навсегда. Каждый алгоритм давал новое открытие, как Али баба, попав в пещеру с сокровищами, открывает один сундук за другим и ценность сокровищ увеличивается с каждым сундуком, такие же открытия происходили и у меня.

Пришло понимание, что алгоритм это пошаговое мышление, поданное в визуальной форме. Теме здоровья я отдавала много времени, но это были уже не просто рисунки на снятие каких-то симптомов, а планирование, изменение своей жизни так как мне бы хотелось.

Во время курса по Алгоритмам инструкторского курса я прошла курс Нейроструктурирование. Специалист. Оригинальность алгоритмов, их чёткость, бионичность заставили меня пожалеть, что я оплатила уже инструкторский курс. Хотелось учиться на курсе Нейроструктурирование. Меня тянуло сюда. Рисование лабиринтов, спиралей, биоструктур, ментальных карт, цветка жизни заставляли меня иначе посмотреть на свою жизнь. Я понимала, что это более высокая ступень, но надо сначала пройти инструкторский курс. Я его уже рассматривала ни как конечную цель, а как промежуточную. Нейроструктурирование произвело на меня неизгладимое впечатление. В диплом лучшие работы были взяты в основном рисунки из этого курса. Но, как говорится, жребий брошен. Я решила отложить свой план на 9 месяцев. В это время я потихоньку изучала БоГобан, Пирамиду развития, парадигмальный анализ. Делала расстановки на БоГобане, находила много общего с расстановками по Хеллингеру. Лекция Павла Михайловича по теории поля привели мои разрозненные знания в систему. Как всегда, даже одно слово, сказанное Павлом Михайловичем, ставило всё на свои места, и ты не понимаешь, как это ты мог заблудиться в трёх соснах.



Итак, я отложила свою мечту на целых девять месяцев. Разные супервизоры вносили свои объяснения и это всё я брала в свою копилку. Постепенно увидела как супервизоры оценивают работы, на что обращают внимание, у каждой оказался свой конёк, через который шла оценка. Просмотр супервизий обогатил моё представление о рисунках, умении обосновывать, видение рисунка в целом и его отдельных частей. Было интересно узнать, о чем рисуют студенты, это наталкивало на рассмотрение своих каких-то проблем, расширяло перечень тем, с которыми я могу работать.

В это же время я начала заниматься по программе Дневник здорового тела. Телесный практикум. Было закономерно вернуться к первому квадранту и начинать шагать отсюда. Нейрографика помогла мне вернуться к своему телу, моя копилка здоровья очень расширилась - практические занятия с хорошей физической нагрузкой, отслеживание своих ощущений на физическом уровне, эмоциональном, ментальном и духовном тел, дало мне целостное представление о здоровье. Посмотрела на здоровье совсем иначе, никак на помеху, а как на полноценного члена моей жизни, который нуждается в моём внимании. Здоровое тело дало мне возможность обратиться к своему внутреннему миру, к своим эмоциям. За 21 день я рассмотрела своё

здоровье со всех сторон через ежедневное рисование, практики и анализ по 4 точкам.

Особо хочу отметить моё обучение на курсе НейроПедагогика. Специалист. Начала обучение тогда, когда уже занималась на Инструкторском курсе. Входила в состояния ребёнка, прорабатывала проблемы внутреннего ребёнка, внутреннего подростка, прорабатывала те запреты и утверждения, которые складывались годами в мое семье. Воспитание было такое, что на первом месте находились чувства, которые я путала с духовным развитием. Ушла иллюзия о сильной своей духовности, увидела свою нездоровую чувственность подросткового возраста, которая не давала мне выстраивать отношения с другими людьми, в первую очередь с близкими. Прорабатывала свои детские страхи, училась выражать свои эмоции, мечтать, строить планы на десять лет вперед. Понимаю сейчас откуда взялись напряжения во взрослой жизни. Лучше стала понимать своих детей, мужа, родителей, а с внуками как будто проживаю вместе их период, ушло непонимание, раздражение, не хочется их торопить взрослеть, быть лучше других, с удовольствием наблюдаю за их изменениями. Свою активность в их отношении рассматриваю только как возможность вовремя подсказать куда можно двигаться, чем можно заинтересоваться. А рисование на курсе как «ребёнок», без ограничений и почти «без правил», освободило много сил, ушла зажатость. Часто одевала на себя состояние пятилетнего ребёнка, который доволен собой и у которого мир крутится вокруг него. Фраза «мы все родом из детства» стала глубоко понятна, по-другому сейчас смотрю на детей и подростков. Курс вклинился очень органично в инструкторский курс и дал дополнительное расширение в понимании работы с алгоритмами.



Работая с темой здоровья, я вышла на проблемы, которые меня волновали и их нерешенность влияла также на моё здоровье: проблемы отношений, конфликтов, коммуникаций, работы, востребованности, самореализации, неоднократно прорабатывались в течение этих двух лет. Самыми любимыми стали алгоритмы НейроКонтакт, НейроСинтез и НейроТайминг.

Алгоритм НейроСинтез дал мне представление об идеальном гармоничном здоровье, показал идеальное процентное соотношение тел по закону золотого сечения. Пришло понимание, что для моей успешной реализации как инструктора нейрографики не хватает эмоциональности, для

того, чтобы начать реализацию своих талантов, знаний, намерений. А рисование структуры личности дало мне понимание движения энергии изнутри наружу, расширение своей личности не за счёт энергии Сущности, а за счёт расширения контактов с социумом; понимание того, что только при гармоничном соотношении физических тел – физического, эмоционального, ментального – появляется духовное тело. Этот алгоритм меня подвёл к тому, что духовность моя зависит от состояний тел физического, эмоционального и ментального. Ещё одно открытие было для меня очень ценным – это мультиролевая личность. Было интересно увидеть, какая роль/роли формируют моё окружение.



Разбирая вопросы своего здоровья, я вышла на проблему, которая всегда меня волновала – проблему общения, которая охватывала все сферы моей жизни. Речь идёт о способности установления связей для успешного обучения, получения работы, социального общения, общения с близкими людьми. И это не только о количестве связей, а о том комфорте, который делает мою жизнь счастливой. Коммуникация не о том много ли у меня друзей или знакомых, а о том, что они мне дают для моего развития и что я могу дать им. Второй пункт также важен, как и первый. Мировоззренческая философия, которая лежит в основе Алгоритма НейроКонтакт позволила мне не шарахаться от конфликтов, посмотреть на конфликт с других позиций. Именно на этом алгоритме я иначе посмотрела на своё общение, конфликты, расставания, сепарацию, объединение. Как если бы я сидела в театре и отрешённо смотрела со стороны на происходящее на сцене, где актёры через роли показывали бы мне суть конфликтов, отношений. Теперь конфликт я рассматриваю как ситуацию для анализа, развития; могу сознательно идти на конфликт, чувствую в нём уверенно, по его окончанию не живу в нём. Всё это даёт мне устойчивое эмоциональное здоровье. С помощью Нейрографики я могу графически разложить ситуацию и посмотреть на нее со стороны. Произошли качественные изменения и у меня освободилось много времени и внимания, чтобы заниматься чем-то другим. Утверждения, которые я взяла на этих алгоритмах: коммуникация возможна, если субъекты равноправны – это мне позволяет на равных выстраивать отношения, это способствует моему эмоциональному и ментальному здоровью. Второе утверждение – если мы хотим с кем-то объединиться, то мы должны с кем-то разъединиться, от чего-то отказаться – я с легкостью отпускаю прошлое, не ковыряюсь в нём до состояния вины и тревоги, и это позволяет мне освободить время для новых дел, впечатлений, контактов.

НейроТайминг. Никогда ничего не планировала, боялась написать план, чтобы не оказаться в плену этого плана или то, что я запланировала не сбудется, если напишу. Сейчас я понимаю, что мы создаём будущее в нашем воображении, в нашем нейронном поле. И в этом будущем создаём такие модели сознания, которые стремятся к реализации. Создавая модели в будущем



своего идеального здоровья, я настраиваю свой организм на здоровье, успех, активность. Для моего эмоционального здоровья было очень ценно узнать о Кайросе и Хроносе, расширить пространство осознания, заглянув далеко вперёд. Далеко представленная реальность даёт мне больше возможностей и убирает тревожные состояния, которые возникают из-за нехватки времени, неопределённости будущего. НейроТайминг становится постепенно любимым алгоритмом, который по словам Павла Михайлович мы рисуем тогда, когда нет проблем.

Сейчас заканчивается 9-ти месячный инструкторский курс. Мои сожаления по поводу выбора испарились, я рада тому, что снова прошла алгоритмы инструкторского курса, на мой взгляд я уже более осознанно их рисовала. Тем более, что произошло знакомство с эстетическим коучингом. Коучинг помог мне научиться стать философом - умение ставить вопросы и искать ответы на



них, помог настраиваться на будущее, подводить себя и клиентов к совершению действий. Это для меня было самое сложное, т.к. были иллюзии о том, что достаточно мечты, фантазии, намерений, а там кто-то или что-то чудесным образом начнёт выполнять. И второе, понимание эстетики, именно она определяет как ты будешь реализовывать свой опыт.

Всё, что я рисовала также напрямую относилось к моему здоровью. Я получала ответы на вопросы, которые касались смысла жизни, отношений, семьи, физического здоровья. Выходили в Теме 2.0 такие инсайты, которые были глубоко зарыты в подсознании и которые просто так не вышли бы наружу.

Так, в работе по теме здоровье я пришла к выводу, что не уделяла достаточно внимания таким областям своей жизни как отношения в семье – всё шло каким-то своим путём, поездки – никогда не планировала, работа –

не искала лучших условий. А ведь все неполадки в этих аспектах наносили вред моему здоровью и наоборот, ухудшение здоровья никак не способствовало строить и реализовывать планы в этих сферах.

В нейрографику я пришла чтобы справиться с проблемами здоровья, сейчас вижу, что мои планы изменились, я хочу не просто идеального для себя здоровья, я хочу полноценной, счастливой и активной жизни; находиться в потоке событий, быть полноправным участником и влиять на ход событий в лучшую для меня сторону.

Учебный курс заканчивается, я вошла в ритм обучения, очень интенсивный, насыщенный, чувствую комфорт от обучения, впереди амбициозные планы по обучению, самореализации. Чем больше интеллектуальная нагрузка, тем больше должна быть и физическая. Исхожу из этого посыла я так сейчас и выстраиваю свою жизнь.

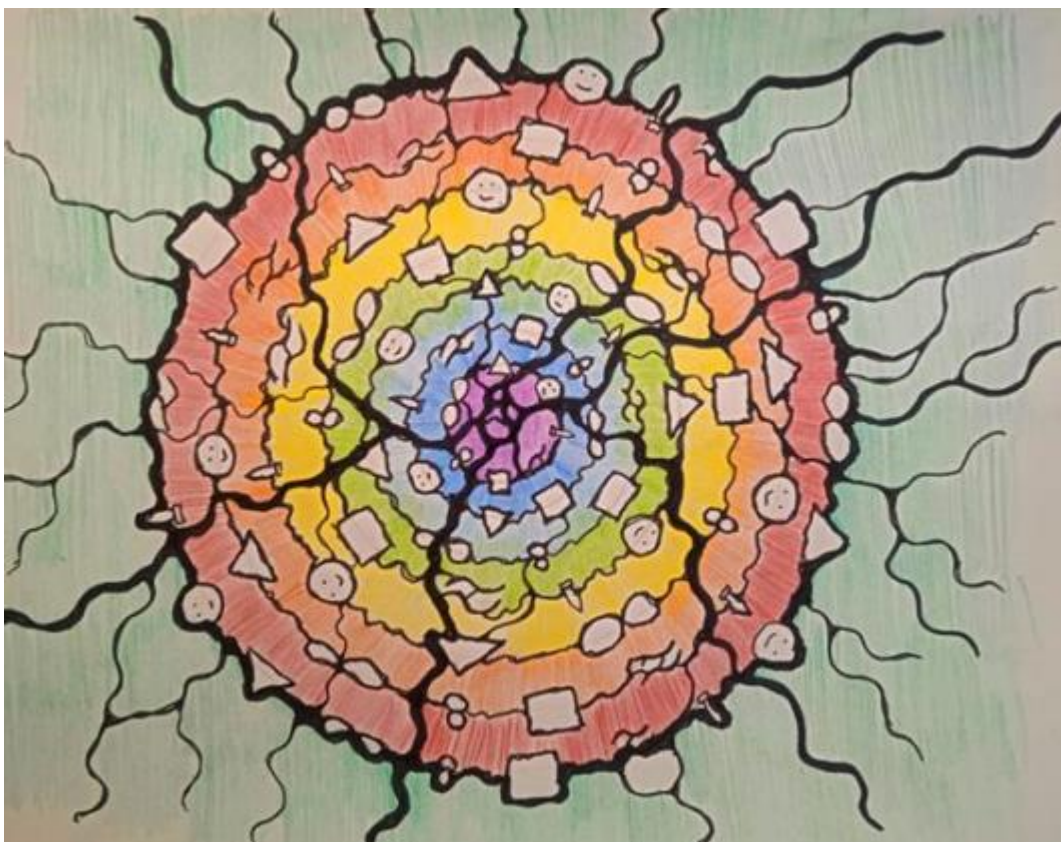
Пока не решены вопросы общения со своими взрослыми детьми и взрослой внучкой. Не решён вопрос общения с людьми, близкими мне по возрасту и мировоззрению, пока не найдено то сообщество, которое удовлетворяло бы мои интересы. Всё это говорит о том, что впереди есть с чем работать и нейрографика мне в помощь.

Если подвести итог, то окончание Инструкторского курса это ещё и начало нового обучения. Благодаря алгоритму НейроЦель я поняла это. Впереди меня ждёт много интересных открытий как в себе, так и в таком чудесном методе как нейрографика, впереди Нейроструктурирование, НейроАрт. Пока пишу, наверняка, возникнут ещё какие-то направления, о которых я пока и не догадываюсь, но буду их ждать.

[Ссылка на дипломную работу Синицыной Натальи в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Лёгкость в общении.



Тема: Мандала преподавателя.

