



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Смирнова Елена**

**Супервизор:**

**Наталия Перлотто**

**Тема:**

**Мой путь в мир НейроГрафики**

## Оглавление

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Смирнова Елена .....                                      | 2  |
| Мой путь в мир НейроГрафики .....                         | 2  |
| Знакомство .....                                          | 2  |
| Курсы.....                                                | 3  |
| Обучение в Институте Психологии и Творчества .....        | 3  |
| Нейроколор в моей жизни.....                              | 4  |
| Алгоритмы и изменения в жизни.....                        | 5  |
| Круг единомышленников.....                                | 8  |
| Итоги .....                                               | 8  |
| Итак, к чему же пришла за год обучения НейроГрафики ..... | 9  |
| Работы.....                                               | 10 |

## Знакомство

Помню, как еще в 2016 году попала на глаза статья про НейроГрафику, описание метода. Я не знала, что это за дикий зверь такой, но с интересом ознакомились. Помню чувства и некую гордость за то, что такой интересный метод был разработан российским психологом Пискаревым П.М. Гораздо позже я узнала перечень научных званий Павла Михайловича, но в том далеком 2016 году я порадовалась за нашу российскую науку. Наверное, это было первое пересечение с НейроГрафикой в моей жизни. На тот момент мне важно было закрыть потребности первых уровней пирамиды Маслоу. Обеспечить себе крышу над головой, прокормить себя и сына. Я не рассматривала НейроГрафику, как возможный вариант для профессионального развития.

Дальше мне постоянно попадалась на глаза реклама мастер-классов по НейроГрафике, сулящая, прорисовав рисунки, моментально изменить свою жизнь. Обладая психологическим образованием, я не верила в моментальное исцеление души, улучшение финансового благосостояния, или изменений в личной жизни. Образ волшебной палочки, который сформировался из этих рекламных сообщений, напрочь отталкивал от более близкого знакомства с методом. Да и я была глубоко погружена в другую рабочую сферу.

В 2022 году моя сестра обратила внимание на подобный мастер-класс, после чего посоветовала мне обратить свой взор на НейроГрафику, потому что это не просто рисование, а формирование новых мыслей, идей и эмоций. Я упорно не хотела близкого знакомства с методом, даже не могу объяснить себе почему. Хотя, скорее всего я была просто не готова, исцеляла травмы, полученные в детстве, и как ком облепившие меня к 35 годам.



Все мои сопротивления были преодолены, я попробовала рисовать по бесплатным видео в интернете, но чего-то не хватало. Мне нравились линии, которые ломая голову и руку, нужно было куда-то вести, сочетания различных фигур, их объединение, стилистика рисунка и ожидание, что он заработает. Даже после повторения за действиями авторов видео, я чувствовала, как



что-то меняется в сознании, но вот что именно и как это оценить пока не понимала. Рисунки были красивые и яркие, но чего-то мне не хватало, а именно понимания, что я делаю и почему.

Вот мои первые рисунки. Сегодня, пройдя длинный путь, я вижу очень много ошибок в своих первых рисунках, а тогда, мне все очень нравилось.



## Курсы

Итак, ура, 2023 год. Я попала на рекламу одного инструктора, прорисовала пробный рисунок, и купила курс Пользователь. С удовольствием отучилась. Мне стало мало, захотела познакомиться с этим методом других людей. Но прежде, было важно на себе проверить как все работает, чтобы я могла с абсолютной уверенностью заявлять о том, что Нейрографика работает. Купила у того же Инструктора курс Специалист. И с легкой завистью смотрела на сертификат Инструктор, в моем понимании никак не складывалось, что я тоже могу им стать. Были отговорки, сопротивление, отсутствие денег. Но к тому моменту как закончила курс Специалист, я уже настолько влюбилась в метод, что поняла, мне не интересно просто рисовать мастер классы по знакомым уже всем, как мне казалось, природным алгоритмам.

Я захотела еще больше, и, как говорится в одном советском фильме – «А не замахнуться ли нам на Вильяма, понимаете ли, нашего Шекспира?» Я замахнулась. Без тени сомнений. На самом деле ничего не изменилось сильно в моей жизни, денег на обучение по-прежнему не было, но было огромное желание и цель.

## Обучение в Институте Психологии и Творчества

Врываюсь в последний вагон, 31 мая 2023 году вношу оплату. И вот тут начинаются новые приключения, преодоление себя, сопротивлений, страхов. «Я опаздываю, мне нужно догнать остальных», - наверное эта жуткая мысль сидела в голове около 2-х месяцев, вставляла палки в колеса, не давала учиться. Ох, сколько же АСО я прорисовала на эту тему, а также на новые возникшие блоки. Наверное, именно в этот момент пришла самая сложная супервизия на рисунок в моей жизни. Сегодня я очень благодарна супервизору Елена Кудренко, за то, что в июне она вдрызг раскритиковала мою работу АСО-3 (еще и тема была «Всё достало»), это, наверное, и

прорвало мои преграды сопротивлений. Через злость и агрессию, жуткое неприятие я села перерисовывать рисунок АСО, по окончанию работы во мне не осталось ни одной тяжелой и негативной эмоции, я растворилась в процессе, рисунке.

После этой ситуации, я увидела свои слабые стороны, и решила для себя, что это мои точки роста, и каждую последующую уже ждала с нетерпением, чтобы знать, как сделать мои работы еще лучше и сильнее.

Вот эти рисунки, первый и второй – после супервизии.



И на самом деле, я стала более серьезно относиться к каждой работе, училась проживать все чувства и эмоции. В первое время было очень сложно вообще чувствовать и переживать, а про описание работа нечего и говорить, это был ад. К концу обучения это стало даваться гораздо проще, в голове звучат внутренние вопросы, например: А что это для меня значит? Почему я нарисовала именно эту фигуру? Какой образ? А почему именно он? А что он значит в моей теме? Даже в повседневной жизни я стала задавать себе эти вопросы, если возникают сложности в семье, на работе, я задаю себе вопросы: А что эта ситуация мне показывает? Чего я не вижу? Почему это случилось именно так и сейчас? И вы знаете, ответив себе на эти вопросы, я начинаю видеть позитив, смотреть на путь в целом, а не на маленькую ямку на дороге.

## Нейроколор в моей жизни

Хочу особенно выделить, что благодаря Нейрографике, я стала по-другому относиться к цветам. Раньше я терпеть не могла зеленый, в любых его оттенках, мне был глубоко неприятен этот цвет. За этот год я не сразу заметала как в моем

Работа с цветом до обучения скромная, неуверенная:



гардеробе появилось пару костюмов зеленных оттенков. В моих рисунках я смело использую этот цвет, даже не потому что мне нужно задать силу зеленого цвета в своей работе, а потому что получаю истинное удовольствие от него.



В целом, у меня теперь нет любимых и не любимых цветов. Есть задачи, цели, ситуации, и каждой отдельной подойдет свой цвет. Помню, как летом задавала себе темп и энергию для обучения, красные цвета. Поняла, что начала выдыхаться, прорисовала квадраты, раскрасила серыми оттенками, настолько стала стабильна и неповоротлива, что пришлось снова задавать себе цвет, уже более осознанно, с использованием желтых оттенков.

Пройдя курс, к концу обучения я не боюсь использовать все цвета, что есть в моей палитре, с удовольствием их смешиваю, интегрирую друг в друга.

Работы сейчас:



### **Алгоритмы и изменения в жизни**

Пока училась на курсе меня посетило множество инсайтов относительно меня самой и моего жизненного пути. Я научилась структурировать свою жизнь и задачи. Независимо от темы рисунка, знаю какой алгоритм подобрать, обозначаю фигурами объекты моего внимания и с помощью маркера и подсознания нахожу истинные желания, а соответственно и решения.

Алгоритм АСО в повседневной жизни использую часто, ожидая очереди в государственных учреждениях, и как правило прохожу быстрее, чем планировалось. Однажды, в банке зависла вся компьютерная система, мне необходимо было решить свой вопрос именно в тот день. Пока общалась с сотрудником банка, я достала листик 8x8 см сделала выброс. К моменту, когда начала архетипировать фигуры, сотрудник предложил ждать неизвестно сколько по времени, потому что серьезная поломка в серверной, или назначить встречу на другой день. Я решила ждать, продолжила рисовать, выделила Фигуру фиксации, пустила Линии поля. В этот момент сотрудник подходит с новым предложением, и через несколько минут я вышла из банка с полностью решенным вопросом.

Всегда прорисовываю свои встречи со сложными клиентами, снимаю ограничения и санкции с себя. Обратила внимание, что всегда после этого чувствую себя спокойно и уверенно, меня не отвлекают лишние эмоции.

При помощи алгоритма НейроКонтакт я улучшила взаимоотношения со

своим сыном, так как смогла перестроить свое мышление и мое видение наших жизней. В каждом его ошибочном действии, я как в зеркале вижу свои действия, потому что он зеркалит меня. Если у него сложности с учебой, то это сложности мои, с моей учебой. Если у меня есть желание поколдовать на кухне, то и он с удовольствием включается в процесс. А иногда специально делает сюрпризы на кухне. Сегодня он садится рядом и тоже рисует. Или просто смотрит и хвалит мои рисунки, хотя раньше было полное обесценивание моего занятия.

Проработала отношения с коллегами на работе, клиентами. Прорисовала поток заказов, так, что пришлось работать несколько недель без выходных. Благодаря этому случаю, теперь всегда вкладываю смыслы про отдых и экологичное исполнение желаний.

Прорисовав свой Мастер класс, настроив связь с каждым потенциальным клиентом, я приятно удивилась, когда ко мне пришло рисовать в два раза больше людей, чем предполагалось изначально. И все прошло прекрасно, клиенты остались довольны и воодушевлены своими рисунками.

Когда начался курс НейроСкетчинг, и мы начали Нейрографировать портреты или объекты, я узнала в этом алгоритме свои действия ранее. Всегда любила обводить ручкой предметы, рисовать по верх рисунков, когда задумываюсь о чем-то. Где-то на уровне подсознания я знала, что так вливаю свою энергию в образы, желания. Еще до того, как пошла на обучение в Институт Психологии и Творчества я распечатала пустой шаблон – Диплом Инструктора нейрографики, вписала свое имя и пронеурографировала этот диплом. На тот момент я не представляла, что вообще попаду в 8 поток. Вспомнила этот случай только сейчас, когда стала писать завершающую работу к теперь уже настоящему моему Диплому.

Быстрое рисование подарило мне понимание, что нужно отпустить руку, не думать, а рисовать, и тогда у меня получится повторить картину художников, конечно не идентичную, но угадать можно. После этого я стала делать быстрые зарисовки окружающего мира просто для того, чтобы поймать перспективу и симметрию предметов.

НейроМандала – один из сложных для меня алгоритмов в начале обучения. Раньше Мандала ассоциировалась для меня с гармонией, состояние, которое меня не радовало своим посещением. Наверное, расширение понимания произошло с Алгоритма «Путь героя», благодаря которому я ответила для себя на много глубоких вопросов, прошла через

трансформацию:

На каком этапе пути нахожусь? Как мне хочется его пройти? С какими испытаниями встретилась и какие испытания еще предстоят? Как я с ними справляюсь? Кто находится рядом с мной на этом пути? Какой опыт нужно приобрести, проходя уроки Жизни? Как меняется моя жизнь, как меняюсь на этом пути? Как становлюсь Героем?

Я увидела, что преодолела огромный путь на пути к своей цели - стать Инструктором Нейрографики. Заново прожила периоды взлетов, падений, потери сил, желания бросить, страх быть не понятой, а также увидела рост уверенности в себе, рост моей компетентности, любовь к каждому методу, а вместе с этим – любовь и принятие моих клиентов, как нынешних, так и будущих.

Вот тот самый рисунок:



Кстати, о клиентах, расскажу об одном случае из практики. Пришла клиентка с проблемой, что не чувствует себя нужной в своей семье, всё у нее не ладится, отношения, работа, а самый главный вопрос – Зачем родилась, это была ошибка? Я предложила ей прорисовать мандалу рода.

Она увидела всю силу и мощь своих предков, что когда-то давно огромное множество людей встретились, родили детей для того, чтобы смогла появиться на свет моя клиентка. Пока она вела линии к каждой паре, для нее открывались новые инсайты. По итогу работы, она вышла с четким пониманием, что родилась в своем роду не зря, проходит так же уроки рода, с благодарностью приняла поддержку своих предков, и готова жить свою жизнь и получать от нее удовольствие.

Для меня же эта встреча стала очередным подтверждением, что я не зря выбрала для себя этот путь, мое призвание помогать и направлять людей. Я получаю большой заряд энергии, когда вижу довольные и счастливые глаза своих клиентов.

НейроЦель – один из самых моих любимых алгоритмов. Когда в голове существовал некий образ к чему я иду, а вот четкого пути не было, все было размыто и без временных границ – Алгоритм НейроЦель помог мне четко сформулировать эту цель, рассмотреть варианты ее достижения, определить для себя временные рамки, выбрать самый удобный и оптимальный путь достижения. По итогу у меня есть понимание цели, а также план действий,

структура, которому я уже начала следовать для достижения задуманного. Совсем скоро у меня будет переоборудован офис для комфортного проведения мастер классов и обучения желающих познакомиться ближе с НейроГрафикой, а также для индивидуальных сессий с клиентами.

### **Круг единомышленников**

Не могу не отметить тот факт, что встретила на курсе единомышленников по желанию развиваться самим, развивать и делать красивее окружающий мир, помогать людям вокруг становиться более счастливыми. Мне повезло оказаться в отзывчивой малой группе, когда кураторы с терпением и пониманием относились к вопросам, даже иногда глупым, всегда отвечали или направляли меня, если я терялась в программе.

Огромная благодарность куратору моего диплома Наталие Перлотто за то время, которое уделяла нам, своим подопечным, как внимательно относилась к нашим работам, вопросам, всегда старалась все максимально разъяснить, подгоняла нас с написанием работ, и всегда была на связи. Также Наталия создала уютное пространство для нас – общую группу, в которой мы сначала скромно и неуверенностью писали свои вопросы, а после стали близки и отзывчивы друг к другу, помогая и делясь своим опытом с сокурсниками.

Я уверена, что наше общение не закончится после получения диплома, так как мы все влюблены в НейроГрафику, растем, развиваемся и делимся своими успехами и достижениями.

### **Итоги**

На самом деле, оглядываясь назад, к началу 2023 года, в январе я не представляла, насколько изменится моя жизнь, и что она настолько может измениться. Я уверилась в правильности пути к моему предназначению. Постепенно решила отягощающие меня вопросы с предыдущей работой. Сейчас я полностью подготовила себя к новому 2024 году. Стала увереннее и более независимой. У меня постоянное желание познавать новое, уже скоро начинаю изучать Регрессивную психологию. Я не могу вспомнить, чем занималась раньше по вечерам, если не училась. Если у меня оказывается свободный вечер, значит я о чем-то забыла, мои мысли постоянно находятся в движении, происходит различный анализ ситуаций, выбор новых возможных перспектив.



## **Итак, к чему же пришла за год обучения НейроГрафики**

Во-первых, это умение экстренно справляться с разного рода стрессовыми ситуациями, я нарисовала множество рисунков, прорабатывая самые разнообразные запросы от снятия ограничений и запретов быть счастливой, параллельно занималась саморазвитием, до вопросов моделирования своего счастливого будущего, подкрепляла результаты рисунками.



Закрыла вопросы неуверенности в себе, комплекс самозванца. Вижу, как раскрываюсь, у меня появился новый вид общения с собой через рисунок, через методы НейроГрафики.

Во-вторых, я приняла тот факт, что обладаю знаниями и образованием в психологии, которыми не хотела пользоваться в профессиональной сфере, теперь этих ограничений нет, я готова с уверенностью развиваться как профессионал, не боюсь того, что пропустила несколько лет практики, намерена все наверстать.

В-третьих, я хочу стать супервизором в Институте Психологии и Творчества, чтобы направлять и помогать новым студентам развиваться при обучении, постоянно быть в курсе изменений или нововведений.

В-четвертых, планирую постоянно повышать свою квалификацию как Инструктор НейроГрафики, а так же, как специалист в других направлениях Института. Сейчас я для себя отметила несколько курсов для продолжения обучения – НейроПедагогика, НейроФасилитация.

В-пятых, я вижу качественное изменение своих рисунков, работы к концу обучения стали более осознаннее, красивее, более заряжены смыслом.

С получением диплома Инструктор НейроГрафики мой путь только начинается, я с радостью и уверенностью готова по нему следовать!

**[Ссылка на дипломную работу Смирновой Елены в авторском стиле](#)**

## Работы

Тема: Моя проявленность.



Тема: Осознанность.

