



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Стоукс Наталья

Супервизор:

Резанова Ольга

Тема:

Я - мой Герой

Оглавление

Стоукс Наталья	2
Я - мой Герой	2
Введение	2
Глава 1. Кризис	2
Глава 2. Поиск	2
Глава 3. Ирина Г.	3
Глава 4. Линия ждет тебя там, где ты ее не ожидаешь	4
Глава 5. Алевтина	5
Глава 6. Без права преподавания	6
Глава 7. Вулкан 14 марта	6
Глава 8. Я - мой Герой!	8
Работы	10

Введение

В заключительном рисунке по курсу НейроГрафика, я вышла на тему «Я - мой Герой». Долго думала, на какую тему писать эссе. О чем я могу написать от первого лица? О своем пути, пути по которому я прошла, чтобы в конце курса сказать себе, Наталья, ты мой Герой. Об этом пути я могу рассказать своим коллегам, своим будущим клиентам, своим друзьям, близким людям. Поэтому в путь.....

Глава 1. Кризис

Очень часто, именно кризис толкает людей на изменения, на переосмысление жизни. Я предполагаю, что со мной случился кризис среднего возраста, да и плюс пандемия, со всеми последствиями. Все как-то потеряло краски, я поймала себя на мысли, что практически не улыбаюсь, нет радости от жизни, нет драйва, все не то, я живу не так, как мечтала, все напрасно. Бежать от себя, от своих чувств, было привычным делом, причем и до этого кризиса успешно это практиковала. То я усиленно начинала заниматься спортом, бросала, то читала бесконечное количество книг, снова бросала, уходила с головой в сериалы, в работу, отношения и т. д., это можно долго перечислять. Думаю, каждый знает свои способы побега от реальности. Но, именно в этот раз, я поняла, что устала бегать, я не понимала, как с этим справиться, как себе помочь, но прятаться я больше не могла. Мы всегда встречаем нужных нам людей или сталкиваемся с необходимыми ситуациями в жизни, чтобы осознать это. Это было два человека, один, который «заставил» притормозить и остановится, второй, который, одним словом, вывел меня ото сна. Очень четко помню эти два момента. У меня было ощущение, что все это время я спала, меня как будто хорошенько потрясли, как вывели из анабиоза. Эти два коротких момента, очень повлияли на меня тогда. Было чувство растерянности. У меня был выбор, либо я оставляю все как есть и скорее всего так бы и «печалилась», либо я начинаю искать, искать свои ответы и задавать «правильные» вопросы себе. Я выбрала «красную» таблетку.

Глава 2. Поиск

С доверием тогда у меня было совсем все плохо. Не доверяла, конечно, себе в первую очередь, не слышала, не любила, не берегла, отсюда можно понять, что к другим относилась также. Самый простой способ, иди к

психологу...но нет. Доверия не было к миру. Учиться я люблю, мне интересно буквально все, поэтому я решила, я справлюсь сама, не нужны мне учителя, наставники и т. д. Я начала читать буквально все и всех по теме кризисов, психология... просто бесконечное количество книг, лекций, форумов и т. д. Но все это было лишь информация, ничего конкретного я не предпринимала, соответственно мое состояние не улучшалось. Успокоения не было нигде и ни с кем. Держалась из последних сил. И молчала, обратиться к кому-то за помощью или просто выговориться, я не могла себе такое представить. Я всегда сама справлялась. Для окружения я стала просто тише, никто не подозревал про то, что творилось у меня внутри. Люди идут на энергию, а энергии тогда было 0. Хорошее число 0, обнуление, начало. Конечно, я тогда этого не видела и не понимала. В какой-то момент я осознала, что просто схожу с ума и все-таки сдалась, записалась можно сказать к первому попавшему на тот момент «психологу» на курс «Обретения себя». Видимо на тот момент, мне должен был встретиться именно этот человек, с кого-то надо было начинать. Он не был профессионалом с дипломом, но обладал неким пониманием мира. Этому человеку несмотря ни на что, я Благодарна. Было ощущение, что мне вскрыли рану и наложили лейкопластырь. Но эту внутреннюю боль, на время убрали. Я осознавала уже на тот момент, что это ненадолго, все вернется и возможно будет хуже. Нужен был иной подход, кто-то другой. И я встретила Ее на просторах интернета.

Глава 3. Ирина Г.

Когда ищешь, всегда найдешь! У меня был внутренний сформированный запрос, мне нужен был профессиональный психолог или человек, которому я доверюсь (внутреннее должна это ощутить сердцем, было мое условие для себя самой). Наткнулась на рилс психотерапевта Ирины Г., с нее началось мое «выздоровление». Ничего практически не понимала о чем она говорила, писала в своих публикациях, много не понятных терминов и т.д.. но меня потянуло к ней. Она и ее команда запускала на тот момент курс по самопознанию, третий поток, курс рассчитанный на год. И я туда «взлетела». Это была команда профессионалов, это были вебинары, много заданий , много работы над собой, вскрывалось то, о чем я даже не догадывалась , это была поддержка , это было от сердца к сердцу. Я в-первые за долгое время ощутила это тепло. Этому человеку я Благодарна безмерно, я смогла оттолкнуться от дна. Я смогла начать всплывать.

Глава 4. Линия ждёт тебя там, где ты ее не ожидаешь

Я продолжала учиться на курсе по самопознанию и параллельно обретать какие-то новые знания, мне вдруг стало интересно все. Очередные курсы были связаны с Родом. Меня очень долго, можно сказать уговаривала, моя знакомая, которая и вела их, что мне просто необходимо их пройти. Я долго отнекивалась, но пошла, когда услышала на вебинаре, что Род и Родовая память очень влияют на нас. И это было решение на 1000000. Теперь я уверена, что мой Род туда меня и призвал. Этот первый момент настолько яркий до сих пор, как будто это было сегодня. Я немного отставала от потока и зашла в чат посмотреть, какое было новое задание. И тут.... И случился тот самый ТЫДЫЩ, ТЫДЫЩ. Это была Любовь с первого взгляда. Я помню свою мысль - Я не знаю, что это, но я хочу знать, мне это нужно. Я увидела первый в своей жизни рисунок по методу НЕЙРОГРАФИКА. Я услышала первый зов. Это был не профессиональный рисунок, но эти линии, они просто заворожили меня. Я не могла наглядеться на эти рисунки. Свой первый нейрографический рисунок делала, мне кажется, как заворожённая, было настолько необычно. Не могу сейчас утверждать была ли преподаватель (которая вела этот урок) профессионалом, но я определенно заинтересовалась. Самый первый рисунок был НейроДрево Рода. Сейчас смотря на этот рисунок, я вижу конечно все «недочеты», и я вижу через рисунок свое состояние тогда, но на тот момент для меня это было шедеврально. Забегая вперед, менее чем через год, я нарисовала снова НейроДрево на самом большом для меня тогда формате А2, и он очень отличался от первого, изменения я смогла увидеть сразу и безусловно чувствовала эти изменения. Первый рисунок был выполнен на формате А3, так этот формат и остался любимым.



Самый первый рисунок.



Через несколько месяцев.

Любовь с первого взгляда не отпускала меня. Я начала искать информацию про НейроГрафику в интернете, но момент сомнений присутствовал все равно. Идти в обучение в институт, я не решалась тогда. Слишком не понятно, много вопросов в голове, зачем? Для чего? Как это работает? Главное в нужный момент почувствовать, не пропустить вот этого, да это мое, вот это мне надо. Мне нужен был «мой» проводник в мир НейроГрафики. У каждого на пути встретится именно свой инструктор.

Глава 5. Алевтина

Заметила, что, когда есть четкое намерение, четкий запрос, решение тебя само находит. Совершенно «случайно», я наткнулась на страницу инструктора Нейрографики Алевтины Бубликовой .И в этот раз я снова доверилась своему внутреннему отклику, у меня внутри было , что вот этот человек, мой проводник, с ней я захотела разобраться, понять для себя, что такое НейроГрафика. На тот момент была специальная акция, по которой можно было приобрести все алгоритмы сразу, но без сопровождения и я решила попробовать. Это было не рискованно для меня, в любой момент, я понимала, что могу просто все оставить, как есть. Но все пошло по-другому. Рисовала буквально днями и ночами. Я стала чувствовать себя лучше, я успокоилась, улетала в медитативное состояние, у меня загорелись глаза. На тот момент, для меня было важно просто получать удовольствие от процесса, стабилизировать внутреннее состояние. Меня настолько захватил этот процесс. Семья не понимала, что произошло, я больше ничем не хотела заниматься. Рисовала везде, дома, на улице, в кафе и стала замечать, что люди обращают внимание на эти рисунки, особенно дети, малыши несколько раз подходили и смотрели тоже словно замороженные, взрослые часто подходили интересовались, что это? Я получала огромное удовольствие от своего занятия, но я не знала и не умела рефлексировать, а тем более объяснить, чем же я занимаюсь. Рисую! Поэтому я решила пойти на обучающий курс к Алевтине, уже с сопровождением и понять для себя про что метод, как он работает, это был Нейросеттинг.

Тогда мое состояние уже было другим, у меня были силы, энергия идти в обучение, в изменения. На этом курсе меня ожидало подтверждение того, что НейроГрафика работает. Если до него мне просто было очень интересно рисовать, я получала наслаждение эмоциональное и эстетическое и больше ни к чему не стремилась, то в этот раз я поняла, как благодаря методу можно поменять свое сознание, ситуацию в жизни. Один из рисунков, на этом курсе был связан с родителями. Я подготовила фотографию в стиле скетча. И в то же время, я продолжала обучаться на курсе по самопознанию, на котором в это же время! началась тема «родительство» про родителей, взаимоотношения с ними. У меня было просто жуткое сопротивление делать хоть какие-то задания по этим вебинарам (письма родителям, что благодаря каждому ты умеешь и т. д.) Начав рисунок под руководством Алевтины, я испытала гамму чувств, этот рисунок настолько меня переформатировал, я еще несколько дней после, была под огромным впечатлением. И благодаря этому, я прошла все вебинары, выполнила все задания, без сопротивления только с большим интересом и благодарностью родителям. И это даже не

главное, у меня долгие годы были «натянутые» отношения с папой. Практически сразу я почувствовала, что я по-другому на него смотрю, говорю и наши отношения стали теплее, мы смогли поговорить, я смогла его понять, мы смогли сказать друг другу, Я люблю тебя. Прости. И это было самым важным для меня. После этого я и дальше продолжала обучение у Алевтины, проходила другие курсы и после одного из них, во мне что-то изменилось еще раз.



Глава 6. Без права преподавания

Я пошла на курс под названием «НейроГрафика для жизни». В нем были предоставлены алгоритмы, благодаря которым, человек действительно многое может изменить. Мне очень нравилось это обучение. Я так радовалась, получив свой второй сертификат «Пользователь» (первый был НейроСкетчинг) и вот уже и третий сертификат «НейроКомпозиция». Я была очень счастлива, теперь я кое-что знала и могла применять достаточное количество алгоритмов, чтобы менять свою жизнь, но почему-то именно в этот раз, когда читала сертификат о прохождении курса «НейроКомпозиция», мой взгляд все время возвращался к фразе -Без права преподавания. Помню снова и снова я читала эту фразу. Не могу сказать, что мечтала быть учителем, хотя опыт был, я была репетитором по английскому языку в свое время, но здесь, меня начали посещать мысли, а что, если не только себе и не только для себя? У меня появился интерес глубже узнать метод. Были сомнения, буду ли я успевать, как мне все совмещать, да зачем оно тебе надо и т. д. Эти вопросы только поднимали тревожность и даже злили. В какой-то момент я себе сказала, все стоп думать, иди и попробуй. Я дала себе право на ошибку, прямо проговорила с собой, не захочешь, поймешь не твое, оставишь эту затею, у тебя есть это право. (понимая при этом, что уж если я во что-то иду, то иду до конца). И вот я смотрю на экран телефона, открываю приложение Сбербанк. Оплатить!



Глава 7. Вулкан 14 марта

Я с утра была, как заведенная. Все мысли, сегодня начало, не понимала начало чего и куда я лечу, но осознавала я сейчас, и я через 9 месяцев, очень изменюсь. Я не делала предположений и старалась заранее

ни думать, как это должно быть по моему мнению, я для себя решила Доверься. И вот я вижу на экране Павла Михайловича Пискарева: и, если вы не знаете, как отпустить свое творчество, пускай огонь зреет. Когда вам надоест носить в себе, у вас вдруг пойдет линия, пойдет еще что и еще что-то. Мы начинаем! Сегодня стартовал инструкторский курс! Тадададам) Это было очень волнительно, у меня энергия в теле просто бушевала, это был такой восторг. Я буквально летала по квартире, хотя уже было поздно и пора было спать, но о каком сне могла идти речь. Я долго не могла успокоиться и в этот момент, я поняла, что сделала очень важный для себя выбор. Выбор быть Счастливой и заниматься Любимым делом! Но для этого, надо было пройти океан сопротивлений, эту внутреннюю ломку, ломку ЭГО, договорится с перфекционистом, изменить график жизни, понять наконец-то, что важно, а что нет, пройти там, где кажется все и все против или ставят палки в «колеса» и не понимают тебя. Все это я знаю сейчас, но тогда не предполагала этого. Я не могла даже подумать, что в один момент, я просто захочу все бросить, будет сильнейшая ломка и я не буду понимать почему. Это случится после сдачи второго реферата, вот я сдала, радуйся, но у меня пошло по-другому. Я ели заставляла себя смотреть уроки, рисовать, только благодаря силе своего металлического характера. Это не приносило удовольствия, это все начало раздражать, я себя все время заставляла и в какой-то момент заболела. Три дня, я ничего не могла делать, совсем, только лежать и спать. Я была истощена, но не от уроков, а от своего отношения к себе, от того, что я себя не слышу, от того, что сопротивляюсь изменениям. И снова я начала этот разговор внутренний с собой, который после этого случая не прекращаю. Что не так? Ты же сама это хотела? Это был твой выбор? Почему ты бежишь от себя? От чего такое сопротивление? После этой ситуации я стала слушать себя, свои ощущения, началась ежедневная рефлексия, вне рисования. 4 вопроса себе, как можно чаще в течение дня- Что в теле? Какие чувства? Что в мыслях? Какой образ? А проверка про слышать себя и свои потребности, пришла быстро. Начались каникулы в институте, у меня на неделю раньше. Я улетела на отдых, прихватив много листов бумаги, маркеров пачку и новые карандаши, думая, вот сейчас то я все и нарисую, что еще не готово. Но я уже была на грани, не было энергии, не было ресурсов и вот выбор: либо ты все «хвосты» сейчас сделаешь, либо полный отдых. Я не знаю кто это был в моей голове, наверное, кто-то критикующий, который шептал, надо делать, так нельзя, ты лентяйка, у тебя куча работы, а ты тут отдыхаешь и т. д. Но я приняла самое разумное в тот момент решение, я три недели ничего не делала, ни единого рисунка, ни единого просмотренного урока, просто ничего, что связано с НейроГрафикой. Была некая борьба внутри, но эти слова про ничего не деланье стали затихать постепенно. Я перестала с ними бороться. И я себя не ругала! Я

выдохнула! Я расслабилась, я отдохнула. Отдых мне был очень необходим, для следующего этапа, пол курса прошло, нужно было накопить силы для финишного рывка. Спустя три недели, на первом вебинаре после каникул, я получила ответ на свой вопрос, что же со мной происходило. От чего была эта ломка. Это один из самых любимых моментов, мы рисовали «Путь Героя!»

Глава 8. Я - мой Герой!

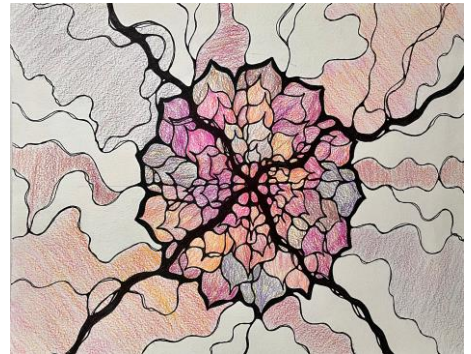
Каждый проект проходит 12 стадий. Я прошла стадию смерти и за ней получила свою награду, НейроМандала «Путь Героя». Это было настолько вовремя, прямо попадание в точку. Мне было необходимо увидеть этот путь. Осознать его. Получить какой-то ориентир, что впереди. Я словно стала расправлять крылья, я действительно после этого вебинара и этого алгоритма почувствовала силы. И вот, середина ноября, диплом проверен куратором, осталось только эссе. Мне очень повезло с куратором! Два реферата и два диплома с ней. Ольга Резанова! Благодарю вас! Все алгоритмы инструкторского курса и эстетического коучинга изучены, конечно нужно время, чтобы все уложилось, принялось, улеглось, нужно время и это время, я себе даю. В планах открытие школы, моя мечта, я не тороплюсь к ней, я ее смакую эту мечту, лелею, выжидаю, коплю энергию на это достижение. Этому навыку я тоже научилась здесь, смаковать ожидание, а не хочу все и сразу. Мое внутреннее состояние очень изменилось, мне нравится моя тишина внутренняя, мне нравится это гармоничное состояние, я перестала спешить, бежать куда-то, я распахнула глаза. Я люблю наблюдать за этой жизнью, не запрещаю себе мечтать, мечтать грандиозно. Я поняла, какое это счастье применять полученные знания не только для себя, но и иметь возможность, благодаря им, помогать людям. Я уверена, что еще долгое время эти знания будут распаковываться и каждый раз по-новому раскрываться. Я научилась слышать себя, свои потребности, чувствовать тело, обращать внимание на мысли. Благодаря НейроГрафике я всплыла после затяжного погружения, но это погружение было необходимо. Я научилась отпускать, отпускать людей, ситуации, прошлое. Я смотрю вперед. И пусть пока не все получается, как я это задумала, я буду пробовать по-другому, разные варианты. Я не сдавалась никогда и в этот раз не буду. Как я писала вначале, я не знала, что писать и как, это самое сложное задание для меня за весь курс, но и с ним, я тоже справилась). В теле жар волнами накрывает. Чувства-Благодарность. В мыслях- очень полезно писать про пройденный путь, только тогда можно осознать, как много ты сделала.



Стоукс Наталья. Я - мой Герой.

Образ -я выхожу на сцену. Я новая Звезда! Вывод: когда осознанно и с благодарностью, относишься ко всем событиям в своей жизни, с теплотой и любовью относишься к себе, ты становишься настоящей звездой, звездой имени себя!

А что дальше, не знаю, в институте столько всего интересного, столько того, чему я хочу научиться. Впереди работа над вторым дипломом, впереди работа, много работы с людьми, но она в удовольствие, когда с Любовью. Нейрографическая линия идет туда, где мы ее не ожидаем, но она приводит к результату. Главное идти вперед, только вперед, к новым знаниям, к новым достижениям, к новым мечтам.



И самое главное:

От всего сердца хочу выразить огромную Благодарность, Павлу Михайловичу Пискарева за этот удивительный метод. Всем преподавателям, кураторам, супервизорам, службе поддержки, всем тем, кто организывает встречи, конференции. 9 месяцев удивительных открытий и трансформаций для каждого студента стали возможными, благодаря вам! Все будет Нейро! ТЫДЫЩ, ТЫДЫЩ!

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

Работы

Тема: Отношения.



Тема: Реализация.

