



НЕЙРОГРАФИКА  
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

# 2023 год

**Автор:**

**Струц Ирина**

**Супервизор:**

**Дончак Оксана**

**Тема:**

**Мой путь в нейрографике**

## Оглавление

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Струц Ирина.....                  | 2  |
| Мой путь в нейрографике .....     | 2  |
| Первые шаги.....                  | 2  |
| Пользователь.....                 | 3  |
| Специалист .....                  | 3  |
| Инструкторский Курс .....         | 4  |
| Эстетический коучинг .....        | 6  |
| Коуч-модель Многозадачность ..... | 7  |
| Я Ок .....                        | 8  |
| Матрица Грофа.....                | 8  |
| GROW .....                        | 8  |
| Голубой океан .....               | 9  |
| Коллайдер развития .....          | 9  |
| Икигай .....                      | 9  |
| Мультиролевая личность .....      | 10 |
| Резюме.....                       | 10 |
| Работы.....                       | 12 |

## Первые шаги

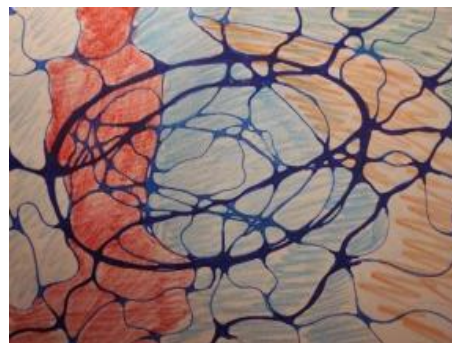
Я помню, как впервые узнала о нейрографике из случайно попавшегося ролика на Youtube. Это было видео Павла Михайловича, в котором он рассказывал о положительном воздействии на психику человека формы круга. И далее, заинтересовавшись, я смотрела один ролик за другим.

Я узнала, что нейрографика это очень молодой творческий метод, созданный в 2014 году, помогающий самостоятельно проработать любую тему через рисунок, в процессе создания которого с помощью нейролиний, сопряжений и фигур человек лучше понимает свои неосознаваемые мысли, чувства, идеи и постепенно приходит к решению проблемы.

Информация получила отклик у меня в душе, я почувствовала, что этот метод будет мне полезен и поможет в тех областях, в которых у меня были проблемы. А именно – низкая самооценка, тревожность и неудовлетворенность жизнью.

Рисовать я начала сначала самостоятельно, посмотрев в видеопрезентации метода П.М. Пискарева как выполняется алгоритм снятия ограничений (далее - АСО). Незадолго до этого, примерно в течение года, я уже была знакома с некоторыми практиками рисования, направленными на высвобождение эмоций, познание своего внутреннего мира через символы и образы. Поэтому нейрографика очень стройно дополнила мой арсенал практик своей абстрактной составляющей. Ведь алфавит нейрографики это нейрографическая линия и три фигуры: круг, квадрат и треугольник.

Когда я глубже изучила вопрос, то узнала, что все рисунки выполняются по определенной последовательности, которая называется Базовый алгоритм. Какое-то время я жила только с этой информацией – рисовала один за одним рисунки на свои темы, находя в них утешение, но понимая, что то, что я делаю, это еще не нейрографика, я пока не владею этим методом. Вот так выглядели мои рисунки тогда:



Пойти на курсы в то время я не могла из-за финансовых ограничений. Но даже такого поверхностного понимания и умения мне хватило, чтобы проработать тревожность и неуверенность – вместо того, чтобы тревожиться я просто рисовала по работе в день. Я очень рада, что сохранила некоторые

рисунки – на них видно, что нейролиния пока достаточно стереотипна и местами повторяет себя, сопряжения хорошие и плавные, а линиям поля и фигурам фиксации недостает нейрографирования. Также можно отметить, что штриховка грубовата и рисунки достаточно однотипные.

## **Пользователь**

К счастью для меня моя хорошая знакомая тоже увлеклась нейрографикой, получила образование инструктора и даже открыла свою школу. В ее школе я получила сертификат Пользователя, начала проходить разные мастер классы и мое развитие пошло активней и интересней.

Следующая дверь, которая для меня открылась, и это открытие поражает до сих пор, это то, что нейрографика в современном понимании – это воплощение идей К.Юнга, которые были сформулированы великим психологом и стали основой теории графических образов, язык бессознательного, который позволяет излагать и фиксировать сообщения эмоционального интеллекта, формировать желаемые впечатления, создавать надежную базу для эффективного мышления. И что каждое действие Базового алгоритма соответствует ступеньке Пирамиды Сознания – разработанной П.М.Пискаревым схеме движения от актуального личного сознания вглубь в подсознание к уровню Самости и Абсолюта. Таким образом, проходя последовательно этапы Базового алгоритма, мы с каждым следующим шагом алгоритма погружаться все глубже и глубже в свое подсознание. Это знание позволило мне еще больше довериться методу и ощущать ценность и глубину каждой работы.

На этом этапе мои рисунки выглядели уже более разнообразно, так как я прошла курс Пользователь в школе Artneuro Ольги Михиенковой и могла участвовать в различных мастер классах и осваивать новые интересные и красивые техники.

## **Специалист**

В какой то момент я поняла, что нейрографика плотно вошла в мою жизнь, это то, что мне нравится, то, чем я занимаюсь, то, во что я верю. Поэтому я решила идти дальше в обучении и поступила на курс Специалист уже в Институт Психологии и Творчества П.М. Пискарева.

Мне казалось, что я уже хорошо разбираюсь в нейрографике, так как получала много супервизий на свои работы, описывала рисунки, могла дать

обратную связь по рисункам других, и думала, что курс Специалист для меня будет больше как подтверждение сертификатом моих знаний и навыков. Но я очень была рада тому, что обучение вывело меня на новый уровень, благодаря прямой передаче от автора, тренировке навыка подробного описания работ и чуткому вниманию супервизоров. Отдельно стоит выделить опыт коучинга – это было очень ценно и познавательно. Я провела несколько полноценных коуч сессий, научилась задавать вопросы, слушать человека.

Также по окончании курса Специалист я провела первый живой мастер класс нейрографики, на котором рисовали Нейродрево. Было более 15 человек, и мне удалось уделить всем внимание, провести через сопротивления и завершить работы.

Так случилось, что именно в этот день ушел из жизни мой папа, поэтому этот день я никогда не забуду. Это было торжественное мощное переживание, я как будто всем



телом ощущала как вознесся его Дух, благословив меня в моей деятельности. Потери близких продолжились в следующем году, и нейрографика помогала мне возвращать себя в ресурс и баланс. К этому моменту я ощущала свою внутреннюю опору гораздо сильнее чем на момент знакомства с этим удивительным методом.

К инструкторскому курсу я шла еще год и наконец решилась. Я знала, что надо будет много рисовать, много работать, и боялась, что не справлюсь. Больше всего я боялась разочароваться и бросить, так и не став инструктором. Но как приятно оглянуться назад из точки сейчас с пониманием, что пройден увлекательный и насыщенный впечатлениями путь, можно сказать Путь Героя. Я стою у его завершения, уже написаны дипломы, расслабляться еще нельзя, но уже понятно – у меня получится. Это вдохновляет меня идти и дальше по пути достижений, так как давно я не действовала таким образом. И чтобы впечатление было ярче, пройду по этому пути, вспомню, как это было и к чему он меня привел в жизни, а не только в обучении.

## **Инструкторский Курс**

Итак, на инструкторский курс я пришла уже со стажем 4 года рисования и проработки многих личных тем. Но надо признаться, ощущения, что я

пришла к себе, нашла себя, разобралась во всем еще не наступило. Нет и сейчас, но я этого и не ожидала, пусть удовольствие познания себя растянется на всю мою долгую интересную жизнь. Могу только отметить, что к началу курса уже собрала себя по кусочкам, и уловила это приятное чувство, что многое в моих руках, но еще не все.

Ведь формирование из себя целостной личности процесс длительный, можно даже сказать постоянный и непрерывный, ведь достигнутые результаты надо сохранить и поддержать, а затем двигаться еще дальше.

Девять месяцев обучения на Инструкторском курсе делятся на три этапа. И все девять алгоритмов НейроГрафики направлены на то, чтобы шаг за шагом привести человека к целостности. Они и выстроены в таком порядке не зря. Сначала снимаем ограничения в мышлении. Затем создаем образ желаемой реальности. После чего наполняем ее смыслами всех этапов развития. Дальше учимся замечать и ухватывать из пространства возможности. На следующем шаге строим родовые связи и налаживаем желаемую глубину отношений, из чего следует гармонизация самого себя и последующий контакт с другими людьми. И в завершение умения ставить и достигать цели и управление временем.

Первые работы дались сложно – я не понимала, как мне рисовать на вебинарах, пыталась копировать стиль Павла Михайловича, моя привычная техника отступила, а новая не пришла. Еще сложнее было с описаниями работ – после первых супервизий руки опускались. Казалось, что это нереально создавать правильные описания и рисунки. Но постепенно я поняла все требования, научилась делать связные полные описания с фокусом на четыре точки внимания, доводить работы до нужного качества и процесс пошел.

Сложно было регулярно ставить темы, меня волновала ситуация в личной жизни, и много работ было посвящено ей. Курс завершается, и ситуация перестала меня так волновать, хотя до конца не разрешилась. В какой-то момент я устала от личной темы и вспомнила зачем я пришла на курс, и стала больше ставить темы про реализацию в нейрографике. Надо сказать, это меня сначала очень поддержало, затем увлекло и в итоге вдохновило. Я переключилась на себя, свои успехи, свои цели.

Я с удивлением обнаружила, что самый мой любимый принципиальный алгоритм оказался Нейроцель. Так вдохновляли меня звезды, ершистые контуры фигур, которые невозможно и не нужно полностью сглаживать. Я узнала про то, что мозг работает в пяти частотах: альфа, гамма, бета, дельта

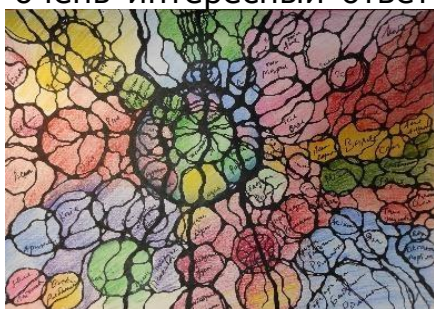
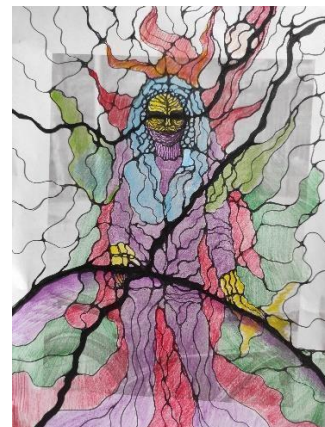
Струц Ирина. Мой путь в нейрографике.

и тета. И нейрографической линией мы можем изобразить любую частоту. Добавить активности или дать успокоение. Рисунки этого алгоритма подарили мне много инсайтов и интересных состояний. Пока что они не отразились в моей жизни буквально – я все ношу в себе, всю эту красоту. Но я очень надеюсь, что она будет проявляться постепенно в моих занятиях и результатах.



Поэтому ставку я делаю на следующий год после завершения курса. В планах создание личной страницы, ведение блога, привлечение аудитории и проведение личных сессий, создание своих курсов, фотосессии, увеличение дохода и ощущение себя счастливой женщиной.

У каждого понимание счастья свое, и мое понимание счастья сформировалось в рисунке нейропортрет принципиального алгоритма Нейроскетчинг. Ощущать силу и свободу, возможность управлять своей судьбой и разведывать новые горизонты, быть смелой, красивой, с удачей на одной волне – такой рецепт счастья получился у меня. Возможно это не очень женственный образ в привычном понимании, но я исследовала тему своей женственности в рисунке уровня коммуникации принципиальный алгоритм Нейроконтакт и получила очень интересный ответ – женская энергия в моем роду и моем окружении



полна силы и решительности, и я не перестану быть женщиной, если позволю себе все перечисленное выше в рецепте счастья (Ощущать силу и свободу, возможность управлять своей судьбой и разведывать новые горизонты, быть смелой, красивой, с удачей на одной волне).

Помимо личных тем, связанных с отношениями и моей женственностью я сопровождала рисунками несколько важных для меня дел, которые все выполнила на отлично – сделала зубы, подготовила и сдала квартиру, реализовала проект на работе.

## Эстетический коучинг

Особое удовольствие и интерес для меня представляет направление эстетического коучинга. Работать с людьми это очень увлекательный

наполняющий процесс. Мне очень нравится создавать и поддерживать пространство, в котором человек может разложить свою ситуацию в виде фигур, озвучить свои мысли, помечтать и вдохновиться новыми впечатлениями. Коуч не дает советы и готовые решения, а задавая вопросы, помогает раскрыть потенциал клиента.

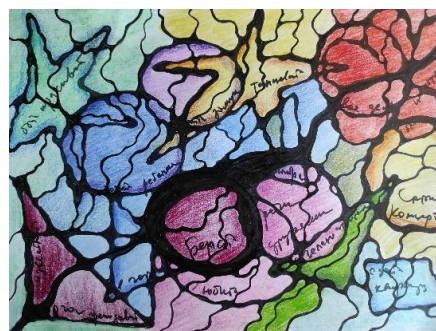
Эстетический коучинг – это особая технология, где классические коучинговые модели усилены Нейрографикой. Клиент не просто отвечает на вопросы коуча, он одновременно рисует, проявляя свои мысли на бумаге, делая решение эстетически красивым и выверенным. А красота уже сама по себе способна мотивировать и вдохновлять.

Первое знакомство и практика в коучинге у меня состоялись на курсе Специалист, и сейчас было очень полезно еще раз пройти такие структурирующие алгоритмы как SCORE, TRUE, Страты.

На инструкторском курсе я освоила еще 8 интереснейших коуч-моделей: Многозадачность, Я Ок, Матрица Грофа, GROW, Голубой океан, Коллайдер развития, Икигай, Мультиролевая личность. Я проработала через эти алгоритмы свои темы самостоятельно и попрактиковалась как коуч применять их в работе с моими знакомыми людьми.

### **Коуч-модель Многозадачность**

Благодаря этому рисунку я начала регулярно бегать. Сложно не заметить фигуру фиксации на этом рисунке, жирными линиями я обвела задачу – Бегать, совершенно не веря в то, что это возможно. Это была первая коуч-модель инструкторского курса. Очень простой и понятный алгоритм – проявить на листе в виде любых фигур свои основные задачи. У меня было ощущение, что я не успеваю серьезно настроиться на тему, что мне важнее просто понять алгоритм и сдать работу, чем проработать свою тему. Но я очень удивилась, что в скором времени сделала то, что не могла реализовать годами. Я оказалась в Зеленоградске, где вдоль моря длинная прекрасная набережная, и не бегать по ней было просто невозможно. Я купила себе недорогой очень симпатичный беговой костюм, нашла старые кроссовки. Раньше меня больше всего останавливало то, что мне не в чем бегать, а решить этот вопрос оказалось так просто.



## Я Ок

Через четыре квадранта проработала свою тему «Я-успешный коуч»: Намерение, Ресурсы, Мой выбор, Изменения неизбежны. Результат этой работы мною пока не реализован. Фиолетовый ромб фигуры фиксации – это моя выстроенная регулярная коучинговая практика. Пока что я только проводила сессии для диплома, со знакомыми и не занималась своим продвижением в соц сетях. Но намерена выстроить свой личный бренд после получения диплома. Мне нравится рисунок, он полон мягкой энергией, у меня обязательно получится.



## Матрица Грофа

Благодаря этой коуч-модели можно провести свою тему по этапам модели Базовые Перинатальные Матрицы Грофа, а именно: 1. Вынашивание, 2. Схватки, 3. Потуги, 4. Рождение. Я взяла тему новых отношений, исследовала их возможное развитие, дошла до глубин искренности. Время прошло, и я понимаю, что не очень продвинулась в этом, пока плутаю по верхам – полезно пересматривать свои работы.



## GROW

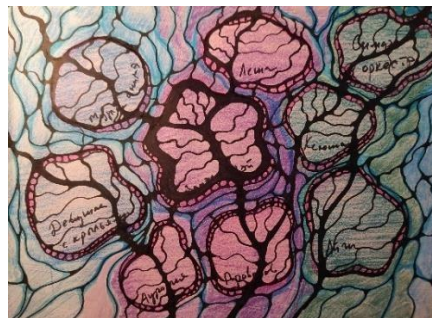
Данная коуч-модель позволяет разложить тему по квадрантам: 1. Goal (цель), 2. Resources (Ресурсы), 3. Opportunities (Возможности), 4. Way (Путь). Моя работа смотрит в будущее. По ощущениям она очень перегружена, насыщена, но видимо много во мне энергии и сил, которые никак не выйдут в реализацию. Я ставила тему дохода в нейрографике и пришла к важности миссии нести людям гармонию. В 4-м квадранте Путь пришли идеи по созданию двух курсов (по Таро и Здоровью), решение набрать 8 клиентов на сессии, начать рисовать красиво, улучшать свой навык рисования.



Пока не бралась за реализацию поставленных целей, но уже несу людям гармонию через личные сессии.

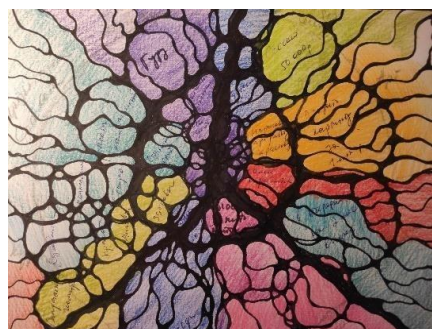
## Голубой океан

В этом рисунке я решила обратиться к своему забытому нереализованному музыкальному проекту, попробовать нащупать идею, направление для движения. Мне это удалось – проявив никак не связанных по смыслу музыкантов, и настроившись на пришедший образ сакуры, мне пришла идея проекта с душевной музыкой из анимэ. Коуч-модель «Голубой океан» основывается на идее того, что не нужно конкурировать и бороться, нужно находить свое уникальное звучание и место для реализации всегда будет. Графически он выполняется таким образом: создаются красным цветом острова-смыслы, которые проявляют конкурентов и вдохновителей – всех, к кому мы не равнодушны в своей области. И через линии поля, голубого цвета заполняется пространство с ощущением, что это наша уникальность, которая может пройти везде, взять отовсюду – наполнить и наполниться.



## Коллайдер развития

Мощнейший эффект от этой коуч-модели, очень яркие телесные реакции, эмоциональный подъем. Благодаря тому, что процесс строится от признания того, что уже есть в выбранных 8 областях, представляющих тему, через ближайшие возможные результаты к невероятным, происходит расширение до головокружения. Ценность этой коуч-модели в том, что она предоставляет возможность помечтать смело и масштабно, ощутить уверенность в своих силах.



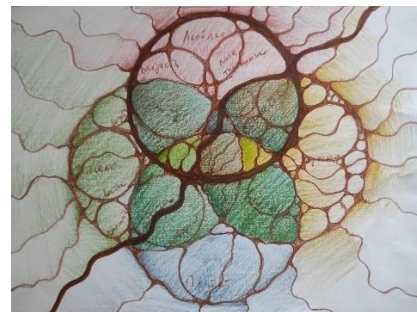
Я ставила тему «Я- успешный инструктор нейрографики и эстетический коуч», проработала области: Регулярные сессии, Арт, Клиенты, Психологическое образование, Диплом ИН и ЭК, Мои курсы, Самопрезентация, Личный коуч, и пришла к ощущению своей личной силы и возможности реализовать задуманное.

## Икигай

Икигай или Счастье рождается в согласованности 4-х областей: Люблю, Умею, Платят и Нужно – когда наша деятельность включает все эти 4 смысла. Очень интересная схема сама по себе, я долго ее рассматривала, запоминала

Струц Ирина. Мой путь в нейрографике.

смыслы, возникающие на пересечении разных областей: люблю и нужно образуют Миссию, Нужно и Платят - Бизнес, Умею и Люблю - Предназначение, Умею и Платят - Работу.



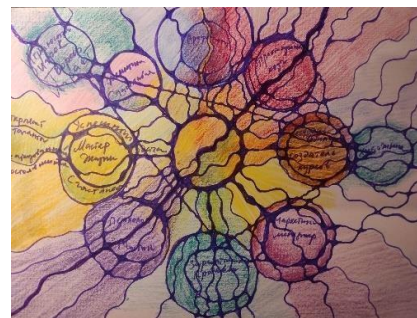
Также полезно из этой схемы осознать, что даже без одного ингредиента из четырех невозможно получить удовлетворение:

- без Любви будет комфорт и уверенность, но не будет наполненности, может появиться ощущение пустоты;
- без Умения будет гордость и воодушевление, но придет тревога за будущее;
- без Платят отсутствует достаток;
- без Нужно может прийти ощущение бессмысленности.

И разобрав эту схему как следует я начала составлять свой икигай. И с радостью обнаружила, что профессия нейрографика охватывает все области, закрывая их более уверенно, чем моя текущая работа и предыдущая профессия музыканта.

## Мультиролевая личность

Одна из моих самых любимых коуч-моделей, так тепло мне в окружении этих восьми персон. Я работала с темой «Я успешный инструктор нейрографика и эстетический коуч» и проявила 8 своих ролей: Профессионал, Практикующий коуч, Ведущая вебинаров и Создательница курсов, Маркетинг фея, Добытчик, Психолог, Мастер успешной жизни, Женщина. Каждую прочувствовала, от каждой получила ресурс и подсказки, план действий. Интеерсный треугольник появился, с опорой на Художник, Играющего и Добытчика – мужские субличности взяли на себя опору структуру и движение.



## Резюме

Резюмируя мой путь в нейрографике можно сказать, что я подошла к интересной стартовой точке, и очень много зависит от меня – какой будет результат, а нейрографика мне в помощь. У меня уже есть опыт, знания и навык – всего в достаточном количестве для работы. И открылись горизонты

для совершенствования:

- укрепить свои знания чтением статей и обзором работ других инструкторов, участием в конференциях и других мероприятиях института, это даст мне больше идей для ведения своего блога
- вывести навык рисования на новый уровень, создавать красивые арт работы
- набраться опыта в личном коучинге, проведя минимум 100 сессий, на это даю себе от полугода до года.
- сделать свою страницу, начать записывать видео, вести телеграм канал, сделать красивую фотосессию и привлекать клиентов.
- разработать свои курсы и донести их до аудитории.

**[Ссылка на дипломную работу Струц Ирины в авторском стиле](#)**

## Работы

Тема: Спокойствие.



Тема: Удовольствие.

