



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Темирова Палина

Супервизор:

Телицына Ирина

Тема:

Как НейроГрафика изменила меня и мое окружение

Оглавление

Темирова Палина.....	2
Как НейроГрафика изменила меня и мое окружение	2
Моя жизнь до Нейрографики	2
Мой Инструкторский Курс.....	3
Мой Дневник Эстетического коучинга.....	6
Результаты своих кейсов	6
Заключение	9
Работы.....	10

Моя жизнь до Нейрографики

Я родилась с выросла в замечательной семье, где меня все любили и опекали, у меня был золотой отец, рядом с которым я чувствовала себя защищенной и любимой, когда не стало папы, у меня как будто со спины стало пусто ушла моя опора, была и есть моя надежная и хорошая мама, родители меня всегда поддерживали, есть две сестры и брат. Закончила школу пошла учиться, во время учебы вышла замуж, в браке я увидела, и ор, и рукоприкладство, постоянные унижения, что у меня все не так как надо, что я все делаю плохо и так далее. Я молчала, и в один день я поняла, что своим детям я нужна живая и здоровая и решила уйти от мужа и его родственников, потому что у меня было такое ощущение, что я замуж вышла за всех членов его семьи, оттуда я ушла с двумя прекрасными детьми, (старшей было 1 год и 6 месяцев, младшему 6 месяцев) и огромным набором комплексом.

Сейчас дети выросли, у них свои семьи. Пока росли дети про себя совсем забыла, набрала вес и начались болячки. Я четко понимала, что мне нужна психологическая помощь, но тогда в моем маленьком городке психологов не было, пошла учиться на психолога, начала с собой работать, но это тоже было не то. Я была в постоянном поиске практик и методов, так как я рисовать не умела, про рисование я даже не думала. Но в моменте ко мне пришло большое желание рисовать, решила взять раскраску и карандаши, купила самые дорогие карандаши в маленьком магазинчике и там же взяла раскраску с деревьями, одно дерево раскрасила удовольствие не получила, отложила в сторону.

Про НейроГрафику узнала случайно, прошла на консультацию к доктору и у нее на столе был ее рисунок, в начале я подумала, что это раскраска антистресс, и когда она начала мне объяснять, что это, я уже знала, что это то что мне нужно, то что я искала долгое время и я этим буду заниматься, но к сожалению это было время ковида, даже не успела взять маркер и попробовать, я попала с мамой в ковид госпиталь, и первое, что я сделала после выписки, села и попробовала нарисовать нейролинии, какое то время пыталась рисовать по видео в свободном доступе, через какое то время пошла к инструктору к Анне Соколовой на Пользователя, хотя я до конца не понимала, как все это работает, я начала видеть результаты и это было супер, через какое то время я пошла на Специалиста тоже с инструктору Валентине Ляйтнер и тут уже четко поняла, что мне этого мало.

Мой Инструкторский Курс

Сначала я расскажу, как я попала на инструкторский курс, после очередной конференции ИПТ в 2022 году, я нарисовала несколько рисунков инструкторский курс, но потом подумав о своих финансах решила, что не потяну, и остановила себя, до меня не дошло нарисовать оплату инструкторского курса. И после этого часто заходила и мониторила обучение на Инструкторском курсе, облизывалась и выходила, так пришел март 2023 года. 11.03.23. увидела анонс курса НейроПедагогика, долго думала, помолилась, нарисовала АСО и почувствовала, что могу идти учиться, но почему-то решила, что Инструкторский курс вряд ли и сейчас потяну, решила пока пойти на хотя бы на НейроПедагогику, оплатила 13.03.2023 курс "НейроПедагогика". И 14 марта на следующий день после оплаты курса НейроПедагогика, моя молитва была услышана, я нашла деньги и как во сне оплатила Инструкторский курс, я даже не поняла как у меня это получилось и я в очередной раз поняла, что "Нейрографическая линия не повторяет сама себя на каждом участке своего движения и мы ее ведем туда, где не ожидаем увидеть".

И вот 14 марта днем оплатила и вечером вводный вебинар, у меня было столько эмоций и радости, это для меня было великим чудом. Я в своем возрасте, с тремя внуками пошла учиться!

Каждый вебинар я проходила несколько раз: в первый раз конспектировала, во второй и третий раз рисовала, каждый раз это было пополнение моих знаний и это просто великолепно. Каждый раз пересматривая повторно вебинар я для себя всегда узнаю что - то новое, и с каждым разом я легче воспринимаю информацию, как же это великолепно.

Честно говоря, я себя вообще не узнаю, я абсолютно ко всему стала относиться по-другому. Я стала жить совсем по-другому, я стала легко относиться ко всему, что меня до этого расстраивало, раздражало, к чему я до этого относилась с переживанием. Мне стало легче жить, легче общаться, легче говорить, легче отвечать. Получать удовольствие на каждом моменте, на каждом эпизоде своей жизни. Я спокойно могу ответить на хамство, до этого я никогда не умела отвечать, это мне стоило много нервов и переживаний. Хочу написать про эпизод со своей соседкой, мы с ней соседи более 25 лет и она все это время считала, что ей все что - то должны, в том числе я, в момент ее очередного "наезда" я посмотрев ей в глаза спросила, что она хочет от меня, я не нервничала ни в тот момент, ни потом, соседка после этого вообще перестала дергать, при встрече теперь мы просто здороваемся. Может для кого-то это может показаться детским садом, но для

меня это великая победа, я могу постоять за себя, а не защищаться и переживать за то, что не то сделала, не то сказала.

Постоянно удивляюсь своим мыслям, идеям. Как сильно я изменилась за время обучения в институте. Нарботалась привычка не сожалеть о прошлом, не обижаться на семью, прислушиваться к детям и не мешать им в принятии решений, а просто сказать свое мнение и дать принять решение самим.

Я научилась Базовому Алгоритму: научилась писать тему, я поняла я не умела ни мечтать, ни желать, в начале мне было тяжело писать тему, и я это делала очень осторожно, я научилась составлять композицию - это для меня было красиво, приятно, интересно, далее я научилась сопряжению и нейрографированию, я научилась убирать из своей жизни острые углы, я научилась интеграции, работать на социальном уровне, выводить свою тему на более общий уровень в социум, расширяться в пространство, научилась, архетипированию, вносить цвет в большие фигуры, разбираться в пяти стихиях Научилась рисовать божественные Линии поля, входить на духовный уровень, научилась понимать и фиксировать решение. Научилась делать эстетическую красоту - стилизовать. И переосмысливать тему, после работы над темой, как же это великолепно!

Благодаря АСО я научилась снимать ограничения, с АСС я научилась снимать санкции, я поняла, как много санкций я на себя периодически ставила. С АВН - я выявляю то, что мне нужно на данный момент, по данному вопросу. Я научилась строить композицию в своей жизни, рисовать ритмические и метрические ряды, поняла, что такое золотое сечение, диагонали, 3D благодаря НейроКомпозиции, с НероКолором я научилась читать цвета, вносить цвета, какой цвет для меня, что значит, лечиться с цветами, поняла, что такое значит У-СИН. Благодаря НейроСкетчингу я поняла, что такое альфа, бета, тета, дельта волны, научилась быстро рисовать и быстро понимать рефлексия, встретила большую мою любовь - нейропортрет, благодаря НейроМандале я сгармонизировала свое состояние, развила свои качества и прошла Путь героя. С НейроСинтезом разобралась с персоной и сущностью, благодаря НейроКонтакту сумела сделать расстановку своего окружения, приблизить и отодвинуть людей вокруг себя, и я в восторге как мне стало легко после этого, рядом со мной только люди кто радуется меня, кого радую я. Научилась строить отношение, отпускать не нужное. Когда проходили НейроЦель у меня было открытие, что я до НейроГрафики даже не смела мечтать, и цели были у меня на бытовом уровне. И НейроТайминг меня научил, что я могу планировать по времени. Благодаря матрице Грофа я заново родилась, «Я – Ок!» – я осознала, что у

меня все хорошо. Многозадачность - научила меня понять как много я могу. Мультиролевая личность - по отдельности была в своих разных ролях. GROW и Икигай, Коллайдер развития - научили меня планировать, Голубой океан - научил обходить ненужное.

Я учусь ходить по незнакомым дорогам, со мной моя НейроГрафика. Любопытство побороло страх и неуверенность, вернее, пробудило спящую меня. Мой путь – это линия Пискарёва, которую мы ведем туда, где мы не ожидаем ее увидеть. Я чувствую, что прошла полную трансформацию за эти девять месяцев. Институт Психологии и Творчества Павла Пискарева дал мне чудесный метод и помог мне развить навыки и способности, которые научили меня достигать своих целей. С НейроГрафикой я научилась эффективно визуализировать и структурировать мысли, понимать, что чувствует мое тело, какие у меня чувства, какой образ и выводы, создавать более ясные и целостные планы и стратегии действий. Я прошла проработку внутреннего ребенка и полную трансформацию взрослого! Полученные знания и навыки полезны мне, как в повседневной жизни, помогая мне лучше понять свои эмоции, преодолеть препятствия и личностные ограничения, а также развить свой потенциал для достижения долгосрочных планов. Я научилась общаться на другом уровне с окружающими, помогать им и получать поддержку, я научилась ценить, беречь и уважать себя. Важно, чтобы каждый человек находил свой собственный источник вдохновения, я нашла мой источник - НейроГрафика. В процессе обучения я получила много знаний и навыков в новой области. Передо мной открылись новые перспективы и возможности, которые могут помочь мне продвигаться вперед и вдохновляться на достижение новых высот. Я научилась преодолевать трудности, осознавать свои собственные способности, преодолевать преграды. Обучение в Институте Психологии и Творчества Павла Пискарева помогло мне развить навыки самоанализа и саморефлексии. Я научилась глубже понимать свои мысли, чувства и поведение, а также осознавать свои реакции на различные ситуации. Я научилась выявлять и менять шаблоны мышления или поведения, которые могут быть бесполезными или вредными для моего благополучия, научилась лучше управлять своими эмоциями, строить здоровые отношения и принимать эффективные решения в своей жизни. Самое главное я научилась творческому мышлению и выразительности, научилась видеть и читать цвета, как это прекрасно. Я, воодушевившись собственными результатами, очень осторожно начала рисовать с клиентами, и каждая моя работа приносила мне опыт, клиенту результат!

Мой Дневник Эстетического коучинга

Хочу написать про свой Дневник Эстетического коучинга. Тема кейса "Крепкое здоровье, стройность".

Дневник меня удивил, я поняла, что не принимала свой вес и поэтому много лет своей жизни посвятила этому и все безрезультатно. Я работала в дневнике над принятием своего веса, осознала, что в моей жизни очень мало движения, мне не хватает движения, я поняла, как только я начну больше ходить мое здоровье улучшится, мне пришло осознание, что мне важнее осознанное питание, чем дробное. Пришло осознание, что мне необходим чуть остановиться и пересмотреть свое отношение к лишнему весу и к здоровью, очень долго и безрезультатно борюсь с лишним весом, и слишком долго мучала свой организм разными ограничениями. Я подумала о хирургическом лечении лишнего веса, я поняла пока мне это не подходит. Я поняла, что мне еще нужно поработать с собой и с принятием своего тела и что у меня все хорошо, ну и что, если и с лишним весом. Я захотела посмотреть, как я чувствую себя среди своего окружения, я спокойна, рисунок мне дался легко, я благодарна своим родным, близким, коллегам друзьям, что они есть в моей жизни. Опять выходит, что это я не умею себя ценить. Хочу понять, как ценить себя, пришел инсайт, что я буду бережно относиться к себе, и к своему телу, не есть плохую еду, одеваться только комфортно и красиво, ложиться спать вовремя, на работе не выкладываться по полной. Я более глубже посмотрела на свой лишний вес. Я с благодарностью отпустила лишний вес и аппетит, у меня нет сильного аппетита, я не думаю, что мне надо быстро худеть, я буду жить в своем темпе, увеличу движение, добавлю бассейн, я уже прошла на курсы осознанного питания. Я нарисовала свой проект сначала на 40 дней, потом на год! Самая главная победа при помощи Дневника Эстетического коучинга, я осознала, что, когда я смотрю на себя в зеркало, то вижу прекрасную женщину!

Результаты своих кейсов

Резюме кейса: "Моя новая профессия".

Я прорисовала свою тему, АСО, АСО2, АСО3, АВН, но страх и паника у меня сохранялись, и только благодаря кейсу я поняла, что я слишком тороплюсь, мне нужно спокойно получить знания и начать работу с клиентами, но уже после первого рисунка я начала больше рассказывать про Нейрографику. Окружающие начали интересоваться, я договорилась с двумя

девочками о коуч - сессии. Я четко поняла, что новая профессия была мне необходимо, что в предыдущей профессии я уже выложилась по полной и мне необходимо было искать свое новое.

Самокоучинг. Кейс "Я Инструктор НейроГрафики и Эстетический коуч".

Резюме кейса: Я по-другому стала смотреть на себя, я увидела много возможностей, я поняла, как прекрасно чувствовать себя заново рожденной, я поняла, что нужно рассказать, показывать как работает НГ, я знаю, что все будет супер, я могу уже полноценно работать с клиентами, развивать социальные сети и работать оффлайн, начинаю двигаться вперед, убирая все тревоги и сомнения, у меня великое чувство, что я на своем месте, я получу дипломы и буду спокойно и с удовольствием работать по своей новой профессии.

Самокоучинг. Кейс "Финансовая независимость".

Резюме кейса. У меня появилась уверенность в завтрашнем дне, заниматься любимым делом и много зарабатывать!

Я могу уже полноценно работать с клиентами, развивать социальные сети и работа оффлайн, онлайн, развивать старый и новый бизнес. После анализа понимаю, что сама нахожу причины, чтобы поменьше общаться с другими людьми сделала вывод, все в моих руках! Самое главное я поняла, я буду успевать зарабатывать по своему старому бизнесу и как ИНГ и ЭК.

Самокоучинг. Кейс «Счастливые перемены в жизни».

Резюме кейса: я, прорабатывая каждую роль, я все чётче и четче понимала, что и, как делать, как работать, как учиться, как развиваться, у меня изменилась глубина знаний и понимания! Я благодарна себе за спокойно проделанную работу, за трансформацию и бережливость к своим чувствам и желаниям, готовность к новому. Я готова на перемены, готова на общение, на совместные прогулки, и совместный отдых. Я поняла, что я достойна счастливых перемен в жизни и я готова к счастливым переменам!

Самокоучинг. кейс «Крепкое здоровье, стройность».

Резюме кейса: Начала работу в большом сомнении, уже в начале работы поняла, что хирургическое лечение ожирения мне сейчас не нужно, что я сама смогу подобрать питание, движение, для снижения лишнего веса. я сегодня получила много инсайтов: я абсолютно спокойна к еде, я которая не находила время на длительные пешие прогулки поняла, как закончу свое

обучение, половину этого времени буду ходить, и я которая очень стеснялась, спокойно думаю о бассейне. Итогом моей работы будем создание собственной программы по снижению веса!

Хочу написать про свои конкретные результаты:

- Я научилась получать кайф в каждом моменте, в каждом эпизоде своей жизни. Я ни в чем не обвиняю себя, я не чувствую, что все всем должна.
- Я перестала жить жизнью своих детей, опекать и лезть своими советами, я построила свои границы и чуть отпустила их.
- Я научилась бережно относиться к себе и к своему здоровью, в мою жизнь вошли хорошие привычки, я много хожу, купила абонемент в бассейн, ввела в свою жизнь осознанное питание.
- Я приняла свой вес, у меня более 30 лет лишний вес, и только сейчас, после про рисования всех Алгоритмов, я его приняла, я себе нравлюсь! Одна из самых главных побед, я смотрю на себя в зеркало и вижу прекрасную женщину!
- Наладились отношения в семье, Нейромандала рода, НейроКонтакт, я научилась общаться с теми родственниками, которые всю жизнь меня триггерили. Я спокойна за своих детей.
- Улучшилось мое финансовое благосостояние, я не думаю, на что жить, на что купить, деньги потихонечку приходят.
- Еще одна большая победа - это квартира в Подмоскowie, когда я в первый раз нарисовав АВН зафиксировала квартиру в Москве, я улыбнулась сама себе, это для меня показалась вообще невозможно, дальше у меня несколько раз было фиксацией квартира, и все пошло как-то гладко и легко вошла в доленое строительство, учитывая я об этом даже не думала мечтать и вот через год мы получим ключи!!!

В конце Инструкторского курса заполняя презентацию, дорабатывая свои работы, я была полностью погружена в себя, у меня было большое озарение - я один из самых счастливых людей на этой земле, у меня был шок, у меня был ступор. Как? Я всю жизнь считала себя очень несчастной. Почему? Потому что, если ты одна, не замужем, ты должна быть вечно несчастной, так считает социум, так считает родня, тебя жалеют, ты бедная, несчастная, "ты же без головы" – это, дословный перевод с моего родного языка "ты без мужа". Я остановилась и спрашиваю у себя: почему и где ты несчастная? Отвечаю себе: Ты выросла в прекрасной семье. У тебя дочь красавица, у тебя сын настоящий мужчина, дети тебя ценят, любят, поддерживают в твоих начинаниях, у тебя прекрасные две внучки, золотой

Темирова Палина. Как НейроГрафика изменила меня и мое окружение.

внук. Ты живешь в центре города, у тебя свой дом, свой двор, работаешь на любимой работе, и сейчас занимаешься любимым делом. И я поняла только ради этого осознания можно было пойти и проучиться в Инструкторском курсе.

Заключение

Моя Благодарность: искренняя, душевная, безмерная, создателю метода Нейрографика – Павлу Михайловичу Пискареву; всем сотрудникам Института Психологии Творчества и причастным к нему; отдельно – всем замечательным людям «нейро» (здесь и кураторы, и супервизоры, и студенты Восьмого бессмертного Инструкторского), моим любимым клиентам, моим друзьям и любимой семье, моему куратору Ирине Телицыной, которая поддерживала меня, когда я полностью теряла веру в себя и начинала лететь вниз в бездну, она одним словом, одним выражением вытаскивала меня, которая первой будет это читать, всем остальным, кто будет проверять, оценивать мои знания и просто читать. ОГРОМНАЯ ВАМ ВСЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ!!!

НейроГрафика - для меня чудо, это моя дальнейшая жизнь, я надеюсь, что я с ней навсегда!!!!!!!

[Ссылка на дипломную работу Темировой Палины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Надежность.



Тема: Здоровье. Стройная фигура.

