



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Тихомирова Татьяна

Супервизор:

Тимина Ирина

Тема:

Нейрографика - путь к осознанию

Оглавление

Тихомирова Татьяна	2
Нейрографика - путь к осознанию.....	2
Нейрографика - путь к осознанию.....	2
Что было до прихода Нейрографики	2
Самокоучинг.....	6
Схема техники, которую я использовала в самокоучинге	7
Работы.....	11

Нейрографика - путь к осознанию

В данной работе я хочу поделиться личными размышлениями о состоянии устойчивости, внутренней силе, способности рассчитывать на себя в различных ситуациях, а так же о влиянии личного состояния на отношения. Я считаю, что эта тема очень актуальна в наше стремительное время бесконечных кризисов и огромного потока информации.

В 2021 году в мою жизнь пришла НейроГрафика, извилистым путём, как сама линия Пискарева и очень неожиданно. В то время я изучала систему Таро. Получив посылкой очередную колоду, я обнаружила в ней рекламный буклет предлагающий принять участие в фестивале Арт-практик. Мне стало интересно, и я купила билет. Результатом участия стало знакомство со спикерами, новые практики, обучение в школе Елены Тарариной, участие в последующих фестивалях и знакомство с методом Нейрографика. Для меня сейчас все звучит и выглядит очень символично, тк на вебинаре спикер представляла алгоритм НейроДрево. Работа оказала на меня сильное впечатление, я поделилась чувствами и рисунком со своим учителем по энергиям Таро. Она сказала, что очень красиво, но технически не верно, дав информацию о первоисточнике. Конечно, я и направила своё внимание в ту сторону.

На тот момент мне необходимо было понять, как дальше жить, куда двигаться и что я могу сделать самостоятельно, чтобы перейти от этапа выживания к яркой жизни, насыщенной счастливыми событиями.

Что было до прихода Нейрографики

В моей жизни было много кризисных ситуаций, очень тяжёлых. Возможно, я хотела бы о чем-то забыть, вернуться в прошлое и изменить свой выбор на тот момент. Я говорю «возможно», потому что осознаю нереальность этого желания.

Год за годом я справлялась то с одной болью, проблемой, то с другой, они накатывались как снежный ком. Мне кажется, что я даже никогда не задавала себе вопрос – Что происходит с моей жизнью? Я просто жила, как многие, но с мыслью, что надо как-то иначе, но как, я даже не представляла.

Моей внешней опорой были родители, они всегда были рядом, когда их не стало, рухнуло все очень быстро. Желание жить лучше, иначе, но, не зная

как, привело меня к потере всего имущества.

- Однажды, когда еще было не все утрачено, но многое, у меня спросили, - Как ты это выносишь? Я бы сломался, попав в такую ситуацию.

На что я ответила - А как мне поможет то, если я буду слезы лить и жалеть себя? Когда были рядом родители, я знала, что могу в любой момент обратиться к ним. Их не стало, и я потерялась. А к 2021 году у меня не осталось ни имущества, ни работы, которая устраивала бы меня процентов на 70.

Благодаря нейрографике моя жизнь поменялась. 2021 год я была вольным слушателем, принимала участие в открытых рисованиях ИПТ, следила за новостями. Весной, 2022 года, я решилась на покупку курса «Пользователь», продолжала участвовать в доступных вебинарах и конкурсах. Победы в конкурсах мне дали возможность приобрести курс «Специалист». И уже тогда я поняла, что это тот путь, с которого мне уже не уйти, именно здесь я смогу настроить свою жизнь на нужный лад.

Участие в НейроФестах, Интенсиве Профи - 22, онлайн-конференциях поменяли в первую очередь моё мышление, что непременно сказалось на поведении, отношениях окружающими. Я стала «распаковывать» себя, находить таланты, видеть возможности и формировать новое окружение. Новые знания ведут меня к пониманию себя, глубоким размышлениям. Я наблюдаю за тем, что происходит, и делаю выводы. Я работаю над своим внутренним состоянием и учусь по-новому общаться с людьми.

На одной из конференций, когда мы рисовали «Пояс Афродиты», под руководством прекрасного спикера Тони Оволаби, меня озарило, что я всегда гордилась силой своего характера, выносливостью и похожестью на своего отца. С одной стороны это помогает мне выживать, решать задачи и брать на себя ответственность. А с другой стороны, я поняла, что для построения личных отношений требуются несколько другие свойства и черты. Я поняла, что моя женская энергия «задвинута» в силу обстоятельств, постоянно решая проблемы, значит, во мне преобладает мужская энергия Анимус.

Так же я подумала о том, что стеснённая женская энергия может влиять на финансовое состояние, и для решения этой задачи, необходимо провести дополнительные практики. Тему Анимы и Анимуса я изучила пока поверхностно, но поняла, что мне необходимо навести порядок, подружить их и равноценно относиться к этим архетипам. Возможно бессознательное и будет что-то выдавать непредсказуемое, но моя задача научиться это

отслеживать и делать выводы. Это будет большая личная проработка внутреннего состояния.

Сила Духа, это мужская структура внутри психики - Анимус. А женская сила, Душа, про эмоции, чувства. Когда у человека нарушен внутренний баланс, у мужчины не развита Анима, а у женщины Анимус или наоборот чувствуется преобладание одного над другим, возникает конфликт внутри, привнося определённые сложности в жизнь.

На мой взгляд, состояние уверенности в собственных силах можно сформировать. Для чего это необходимо каждый решает сам, но мало у кого есть 100% гарантия того, что ему не придётся самостоятельно принимать серьёзные решения, брать на себя ответственность. Однажды можно остаться один на один со своей задачей и внутренней силой. И от того, насколько эта сила крепка, будет зависеть результат. Но так же надо помнить о чувственной стороне, которая предлагает и даёт возможность видеть мир, общаться, через красоту, любовь, гибкое мышление и интуицию. Не все можно решить логическим путём.

Однажды я была приглашена на встречу, в компанию бывших коллег. Это были дамы от 38 до 58 лет, 10 человек. Общение было ярким, звонким, но ближе к завершению зашёл разговор о семьях, отношениях в браке, партнёрстве. Оказалось, что из 10 человек, ни у одной не сохранился первый брак. Дамы постарше(4 человека) наблюдали, а помоложе, наперебой сетовали, что мужчины нынче «никакие», нет на них ни надежды, ни опоры и все в таком духе. Некоторые высказывания меня очень удивляли.

Однако ещё лет 6-7 назад, я была бы с ними во многом согласна, даже 4 года назад у меня было подобное мышление. Эта встреча и наблюдения заставили меня задуматься над темой отношений. Что происходит, как можно повлиять на состояние людей, на мышление и способность строить грамотно отношения. Повлиять, конечно, без принуждения и что я могу, как специалист предложить.

Я стала думать в этом направлении, это же касалось и моих отношений, моего внутреннего состояния. Тема очень глубокая, философская, размышлять можно бесконечно, но необходим результат, который повлияет на отношения между людьми, для понимания себя в отношениях и партнёра, разобраться, что и кто, кем и чем движет.

Мужчина и женщина. У меня сформировался образ Адамы и Евы. А что еще? Змей искуситель... Возможно он про Эго? И Дерево с яблоками. Вот тут и

началась история. Я подумала, а что если использовать алгоритм «НейроДрево», соединив через него мужское и женское начало?

На мой взгляд, если рассматривать отношения, семейные или партнерские, люди часто перекадывают большую часть ответственности друг на друга. Сейчас очень много информации «льётся» в головы людей, её мало кто фильтрует. Что подходит одному, вредит другому человеку, но у нас отсутствует это понимание, этика отношений теряется.

Новомодные блогеры вещают о том, что никто никому ничего не должен, не понимая тонкости и философии этого выражения или про личные границы рассказывают в таком формате, что человек все подряд считает за нарушение и навязывание.

Иногда один партнёр требует или ждёт от второго какой-то поддержки в жизни, но на вопрос

- А что тебе это даст? Какая потребность закроется? Ответа нет, он(а) сам не понимает. Есть ещё история про различие в понятиях Поддержка и Помощь. Для кого-то Поддержка звучит красивее и могущественнее, а Помощь говорит о немощи. И от того, что все понятия перемешались, человек хочет выглядеть в глазах других сильнее, чем есть на самом деле, тоже образуются недопонимания между людьми.

И вот размышляя на эту тему много недель, слушая, смотря интервью, вебинары различных специалистов, мне пришла идея, и выражается она в работе над мужскими и женскими качествами, энергиями, над их совмещением и гармоничным распределением в сознании человека.

У меня было много разных мыслей, версий, одно накладывалось на другое. Отношения между людьми, сила Духа, внутренний стержень, ответственность, запросы на поддержку, самостоятельность в принятии решений....

Если человек слаб Духом по природе рождения, не ответственный, привык, что можно рассчитывать на кого-то со стороны, как быть? Конечно главное условие, желание самого человека разобраться и захотеть стать сильнее, ответственнее.

Так же пришла идея оттолкнуться от «Энергетических Матриц» Екатерины Сокальской. Смысл в том, что корни начинают качать энергию, ресурсы, питание, когда есть запрос. А запрос появляется от Листиков, когда они готовятся распуститься. Энергия идёт по стволу к листикам, потом

образуются плоды (результат).

Вот оно НейроДрево Адама и Евы. Анима и Анимус.

Так как цель моих размышлений в первую очередь разобраться со своими отношениями, с личным состоянием, восстановление внутреннего баланса, я решила прорисовать НейроДрево с использованием смыслов Энергетической Матрицы.

Самокоучинг

Тема.1.0. Баланс Архетипов.

Во время актуализации темы через написание слов, я отметила, что слова идут мужского характера, как только я это отметила, значение слов поменялось.

Обозначение фигурами мужских характеристик далось мне легко, но когда я посмотрела на работу, то невольно сжалась и закрыла голову руками. Это была очень неожиданная для меня реакция, но через несколько секунд я открылась, и меня сильно передёрнуло, даже озноб почувствовала. А ведь смысл слов для меня вполне ясен.

Когда я приступила к обозначению женских характеристик, я впала в ступор. Мужские качества я написала быстро, а тут я не знала что надо. От этих мыслей сжалось сердце и подкатили слезы. Я почувствовала растерянность. Но все же собралась с мыслями и разобралась, что для меня имеет значение.

Я нарисовала фигуру Инь - Ян и начала набирать линии Древа. Проходя через каждую фигуру запроса, я рисовала лист с ролью, кем запрашивается это качество, кто за него в ответе, кому оно принадлежит. Можно по-разному сформулировать. Также я отметила, что достаточно легко определила роли, а потом, посмотрев на работу, отметила, что линии правой стороны более спокойные, все хорошо просматривается, а линии левой стороны, сильноизвилистые, динамичные. Я бы назвала эту историю Хаосом или может спонтанностью, которая мне присуща.

На этапах работы с мужской стороной Древа я погружалась в серьёзные размышления, иногда всплывали тяжёлые воспоминания, и просыпалась парочка, живущих во мне оппозиционеров, желающих участвовать в митингах.

Работая с женской стороной, я ловила себя на лёгкости в мышлении, даже отвлекалась на социальные сети, писала шутливые комментарии, улыбалась.

Правая сторона рисунка откликалась в горле. Я чувствовала горячий прилив к щитовидной железе. А левая сторона работы вызывала тик глаза. Очень интересно было отмечать такие реакции. На этапе архетипирования по моей голове побежали мурашки, такое ощущение было, что на роликах, сильно торопились.

Линиями поля мне захотелось уравновесить композицию, а уже потом я отметила, что линии проходят ровно по центральной части, без перекосов.

Когда я работала с пунктом 4.1, я подумала о том, что замечательно, когда внутри все согласовано работает, есть возможность отслеживать свои реакции, ясно понимая уместность. Тогда и Персону можно сформировать так, чтобы быть в согласии с социумом. И социум воспринимал как требует того ситуация, в зависимости от выбранной роли. Умение переключаться очень ценное качество. Я зафиксировала фигуру Инь -Ян, как символ гармонии необходимый мне.

Когда работа была закончена, я закрыла глаза, откинулась на спинку кресла, мне захотелось тишины и полного покоя, а на внутреннем экране открылся образ танцующей пары, лёгкие, воздушные, полупрозрачные. И так спокойно стало на Душе.

Тема 2.0. Лёгкость в общении. Да, это важно. Лёгкость, когда нет навязывания личных желаний и мнений, своих ценностей и приоритетов. Легко принимаешь, легко расстаёшься. Рассчитываешь на себя, но веришь в то, что близкие всегда рядом и знаешь, что ты рядом с ними. Радость общения. Я, конечно, понимаю, что одна работа не даст мгновенного результата. Это процесс, который требует времени. Но я так же осознаю, что мысль запущена, записана и будет оттягивать на себя внимание, а значит, изменения неизбежны.

Схема техники, которую я использовала в самокоучинге

Делим лист на 3 горизонтальные части, где низ - корневая система, средняя Часть (чуть уже, чем верх и низ) - ствол, верхняя - крона.

Делим лист по вертикали на 2 равные части (левая – женская, правая - мужская)

Правый нижний квадрант (мужской) наполняем фигурами «запрос». Например: женщина хочет, чтобы муж её финансово обеспечивал или женщина хочет сформировать в себе такое мужское качество характера, как способность идти на риск. Мужчина хочет проявить в себе такое качество, как сила воли или развить логическое мышление.



Левый нижний квадрант (женский) наполняем фигурами «запрос». Например: женщина умеет готовить и это её ресурс, он её вдохновляет или она хочет научиться готовить. Может быть, она хочет родить ребёнка или она уже замечательная мать. Она занимается творчеством или она хочет зарабатывать деньги.

Мужчина хочет, чтобы женщина его сопровождала на мероприятия или хочет, чтобы она его всегда была дома, когда он приходит.

Мужчина хочет развить в себе такое женское качество, как чувствительность или спонтанность.

В зоне ствола рисуем фигуру, обозначающую соединение мужских и женских энергий: Инь-Ян, Солнце-Луна и прочие, ассоциативные обозначения.

Из правого нижнего квадранта ведём нейролинию, «подцепляя» фигуру запроса, через ствол (фигуру Мужского и Женского), в крону, в правый верхний квадрант. В кроне рисуем «Лист» и определяем, от кого идет этот запрос, какую роль играет человек, желая приобрести запрашиваемое качество, свойство. Эти действия проводим со всеми имеющимися в поле запросами.

Такие же действия повторяем с запросами левой женской стороны. Таким образом, формируется НейроДрево.

В процессе осознания ролей, может произойти отказ от запроса или его переформулировка. В этом случае фигуру можно трансформировать или растворить в поле.

Далее возвращаемся в область корней и сопоставляем запрос с ролью (Лист). Например: запрос от роли Домохозяйки на материальное обеспечение. Что будет, какой результат, когда ты будешь обеспечена деньгами? Как ты будешь себя чувствовать? Что измениться?

Фигуру результата - плод, рисуем вокруг Листа. Эти действия проводим с каждой парой - запрос / роль.

Далее работаем согласно Базовому алгоритму и по шагам таблицы компетенций. Работа предполагает творческий подход и зависит от запроса.

Работа с НейроДревом, это процесс, приводящий к осознанию собственной силы, которая будет поддерживать человека на протяжении всей его жизни, помогать видеть и чувствовать результаты своих действий, принятых решений, объединяя силу Мужского и Женского, логику и интуицию.

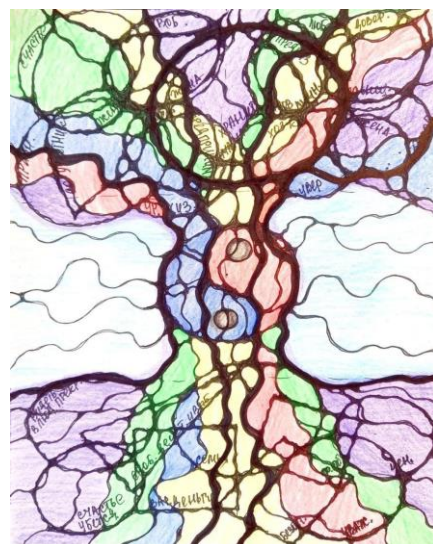
Можно работать в теме партнерских отношений, когда есть запрос на поддержку. Что я от него (нее) хочу. Это может быть гармонизация личного состояния, баланс Анима-Анимус.

Исходим из того, какие качества и для решения каких задач они нужны человеку. Какой результат хочет он получить. Так же при запросе на нехватку внешней поддержки, приходит понимание для чего она нужна, нужна ли и какую потребность закрывает. Иногда человек просто не осознает, что у него достаточно личных сил, ресурсов.

Я использовала эту технику в работе с клиентом, предупредив, что это моя разработка и это будет тестовый формат. Клиент - коллега, ранее мы с ней работали над кейсом про личные отношения. Кризис, потеря взаимопонимания, финансы и личные интересы. Пройдя вместе длинный жизненный путь, люди попали в воронку межличностных проблем и внешних обстоятельств. Результат проработки темы был удовлетворительный, но мы решили дополнить его ещё одной работой.

Во время сессии у клиентки было достаточно много осознаний и телесной рефлексии. Она была удивлена таким глубоким откровением, которые к ней пришли. Клиентка прислала мне отзыв по прошествии трех недель после сессии, которым я делюсь.

Отзыв коллеги. Татьяна, благодарю тебя за возможность проработать свой запрос через алгоритм НейроДрево. С твоей интерпретацией этот алгоритм раскрылся совсем по- другому. Гармонизация своего мужского и женского через



символ Инь - Ян приводит к гармонизации отношений в паре. Изменения есть и очень заметные. И в мою жизнь приходят специалисты других направлений, с которыми я так же прорабатываю этот запрос. Ситуация очень сильно изменилась в лучшую сторону и этот процесс продолжается.

Я думаю, что восстановление внутренней гармонии Анимы и Анимуса благоприятно скажутся на отношениях между людьми, когда человек осознает и научится отслеживать свои состояния. А делать это проще, когда понимаешь, откуда все произрастает.

В самокоучинге я обозначила запрос «Защита», а когда подошла к формированию роли, у меня резко проявилась «Жертва». Я заволновалась, очень не приятные ощущения возникли внутри. Конечно мне такая история в жизни не нужна и я быстро трансформировала фигуру, и переформулировала запрос. Это говорит о том, что наше бессознательное таит в себе очень много неожиданностей, но плюс в том, что мы можем их увидеть, почувствовать, изменить и отследить, в каких ситуациях они проявляются.

На мой взгляд, данная техника позволяет очень глубоко заглянуть в свой внутренний мир, прояснить мотивы желаний, выявить качества личной силы или сформировать необходимые через привлечение нужных для этого энергий. Работа над данной техникой показала, что метод Нейрографика имеет под собой невероятную глубину для познания, я смогла выйти на уровень архетипов и Мультиролевой личности. В ближайшее время я планирую погрузиться в изучение темы гармоничного внутреннего состояния, влияющего на отношения между людьми, провести исследования с помощью заинтересованных людей и проработки состояний через технику основанную на алгоритме НейроДрево.

Итог моих размышлений в том, что метод Нейрографика даёт невероятную силу и желание жить, потому что показывает, как можно собрать разрушенное состояние, найти в нем огромные ресурсы и построить новую жизнь, с новым представлением о мире, красоте и любви.

Я не идеализирую метод, но для меня он универсальный, подходящий для решения любой задачи. Только надо помнить, что никто не отменяет действия и взаимодействия. Мало понимать, надо делать. Нейрографика - метод сопровождения проектов, а Жизнь, это самый важный и актуальный проект.

[Ссылка на дипломную работу Тихомировой Татьяны в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Финансовый успех.



Тема: Профессиональная востребованность.

