



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Труханова Ольга

Супервизор:

Теплых Галина

Тема:

Нейрографика как практика самопознания

Оглавление

Труханова Ольга.....	2
Нейрографика как практика самопознания	2
Нейрографика как практика самопознания	2
Работы.....	12

Нейрографика как практика самопознания

Нейрографика неожиданно появилась в моей жизни. В один момент увидела нейрографические рисунки, появилась мысль, как это красиво, удивительно, интересно, и больше уже не смогла это развидеть. Прошло всего два дня и я совершенно удивительным образом получила приглашение на марафон благодарности длиной в 28 дней. До конца 2021 года оставалось несколько дней. Это был знак - Новый Год, новые свершения. 2022 начался с нейрографики. За месяц втянулась и полюбила этот процесс, иногда хотелось побыть в одиночестве в своих мыслях, углубиться в переживания без голоса ведущего, но я не знала, как двигаться по алгоритму, и поэтому твердо решила научиться рисовать самостоятельно. После окончания марафона прошла несколько бесплатных интенсивов и тут же начала изучать курс "Пользователь" и одновременно курс про деньги. Хотя деньги - это совсем не то, это меня сильно интересовало в тот момент. Возникла мысль а что это за отрицание денег, почему нет? Ведь деньги -это определенная энергия. Можно попробовать, исследовать. Это был вызов. С каждым новым рисунком нейрографика увлекала все больше и больше. Курс "Пользователь" показал, что необходимо учиться строить композицию. Следующим шагом в освоении нейрографики были законы композиции, треугольники, вызовы, и я начала рисовать события, которых очень хотелось, но страшно было озвучить. Например, чтобы Мастер приехал в Крым с семинаром, а я бы была организатором этого мероприятия. Страшно было заявлять об этом, предлагать себя. И вот несколько рисунков с треугольниками и Мастер сам звонит, спрашивает: " Какие там есть предложения по ретритным центрам в Крыму? Давай наметим на октябрь проведение семинара?" Боже! Как я ликovala! Нейрографика работает! Сразу принялась рисовать успех, но до реализации было ещё далеко.

2022 год вошёл в историю России и всего мира как начало определённых процессов, как проявление скрытых тенденций. В Крыму это чувствовалось особенно ярко. Я оказалась в эпицентре, вдали от родных, близких. Было больно, тревожно, страшно. Казалось, что мы отрезаны от мира. Спасала нейрографика. Я много гуляла и рисовала. Это помогло сохранить душевное равновесие, радость, внутренний покой. Я считаю 2022 год одним из наиболее потенциальных в моей жизни. Во многом - это заслуга нейрографики.

В семейной жизни тоже были непростые процессы, мы с мужем переехали на новое место и обустраивали его, оказались вдали от детей, от

привычной среды обитания. Перед нами стояла задача - построить дом, и это было определенным вызовом.

Нейрографика помогала мне преодолевать сложности, семейные кризисы, ссоры, обиды. Я нарисовала множество АСО, очень любила этот алгоритм, и он был реальной палочкой выручалочкой, когда я обижалась на мужа, когда уставала от грязи, строительного шума, когда сердилась на соседей. Во всех сложных ситуациях АСО приходил на помощь.

Были моменты непонимания, какого-то ступора. И тогда я дружила с АВН и просто рисовала линии, круги и не слишком задумывалась о своих проблемах. Смотрела, что проявится на бумаге, это было так интересно, загадочно, мистично. Я любила и этот алгоритм, он давал потенциал развития, роста, возможности для размышлений.

Курс нейромандала показался невероятным. Просто восторг, эмоциональный взрыв, необыкновенно красиво, тонко, гармонично. До этого мандала была для меня объектом созерцания. Техника наложение нейро на янтру позволила использовать её активно, отстраивать деликатные аспекты личной жизни. Я смотрела на мандалу личных качеств, как на своеобразный автопортрет, общалась с далекими предками в мандале рода, проходила путь героя, строила гармоничное взаимодействие с близкими.

Курс про отношения необыкновенно обогатил эмоциональными переживаниями. Приходили инсайты, поняла, что засиделась в одиночестве, осознала нехватку коммуникации. Позиция отшельника на данный момент исчерпала себя и пора выходить к людям.

Рассказывала своим близким про нейрографику, восхищалась ею, увлекла свою дочь. Она пошла учиться в институт на пользователя, а затем мы вместе проходили курс специалист. Для меня было неожиданностью, что буду рисовать не только для себя, а что нужно работать с кем-то. Даже не представляла, где и как буду искать клиентов. Я прожила 2 года в одиночестве, любясь морем, гуляя, медитируя, занимаясь йогой, обустроявая свой дом, рисуя, но вокруг было очень мало людей, только самые близкие. Решила освоить курс для себя, а там видно будет.

С огромным удовольствием рисовала Нейродрево, Нейролотос, Шаманский дождь. Вырастила целый лес и поляну. А вот алгоритмы Страты, TRUE, SCORE вызвали непонимание. Что за слова такие, что это мы вообще делаем? Где тут красота? Пришлось не один раз пересматривать записи вебинаров своего и других потоков, осмысливать, моделировать. Пришло

И появились клиенты из числа друзей, с которыми можно было порисовать. В этот момент почувствовала себя настоящим коучем, поняла, что влюбилась в нейрографику окончательно и бесповоротно. Очень захотелось на инструкторский курс. Понимала, что, возможно, не смогу работать с людьми, вернее, не захочу.

Устала от работы. Много лет прошло в бизнесе. Жизнь была занята рабочими и семейными делами. С утра до вечера обязанности, текущие дела, звонки. И оказавшись вне этого, почувствовала сначала тревогу и непонимание, чем буду заниматься, а потом осознала ценность жизни для себя, для своего развития. Это было связано с переездом на море и взаимодействием с новой средой. Я буквально впитывала кожей запах моря, шероховатость камней, красоту здешней флоры.

Каждый день проходила по много километров, наслаждаясь Крымом, любясь видами, и казалось, что ничего другого мне не нужно. Мысль о работе не вдохновляла, но желание учиться было сильным.

С инструкторским курсом меня поддержала дочь, задав вопрос: "Неужели ты не можешь посвятить этот курс себе и пройти профессиональное обучение для себя лично, для своего развития, если тебе так нравится нейрографика? Я ответила : "ДА!" Именно возможность саморазвития , тренировка внимания и рефлексии, глубокая психологическая и творческая работа , осмысление структур своей личности давала мне нейрографика. И это же является главным движущим мотивом в жизни на данный момент. У меня реализованы многие социальные программы, я вырастила детей, и даже внуки стали достаточно взрослыми, реализовалась профессионально, в бизнесе, мы с мужем построили новый дом, перебрались и живём в самом прекрасном месте. Так что ещё, кроме познания себя меня может интересовать в настоящий момент? Это самое главное. И ещё творчество! Нейрографика как раз про это. Она прекрасно сочетается с моими основными практиками : медитацией йогой, великолепно дополняет их, давая глубину психологического переживания и творческого вдохновения. У меня как будто замкнулся пазл.

Заход на инструкторский курс был именно с этой мотивацией. Это для меня, для моего развития. А потом как получится. С самого начала поняла, что нейрографика очень ресурсна, может быстро менять состояние, переводить меня из чувства тревоги и обиды в спокойные и любящее присутствие. Она помогает расставлять приоритеты, выходить в мета

позицию, развивать внимание, самонаблюдение.

Сразу для себя выделила духовные аспекты нейрографики. Несколько раз пересматривала вебинар Павла Пискарева на эту тему и, возможно, это было самым главным в момент принятия решения идти на курс. Саморазвитие, практики самопознания - это приоритет последних лет жизни..До знакомства с методом, я уже много лет занималась практикой йоги., училась у духовного Мастера искусству медитации, философскому осмыслению жизни.

Нейрографика дала еще один инструмент. Практический, ощутимый. Я брала в руки маркер и занимала мета позицию. Следила, что происходит с телом, что происходит с эмоциями, какие мысли появляются, а сама была наблюдателем этого процесса.

Именно к этому я стремилась в медитации и в жизни. Отойти назад на несколько шагов от персоны, от личности и посмотреть на нее со стороны. Нейрографика позволяла перенести медитацию в жизнь, одно дело, когда ты сидишь в тишине, закрыв глаза, и в этот момент можешь созерцать своё внутреннее пространство и другое, когда ты что-то делаешь, взаимодействуешь с людьми, продолжая сохранять внутреннее спокойствие и позицию наблюдателя.

Момент взаимодействия с людьми в процессе коучинговой сессии дал развитие практике принятия. Возможность смотреть любящими глазами на каждого. Принимать самые разные процессы, которые происходят в их жизни без осуждения и даже без каких-то оценок, учиться не давать советы, а просто слушать, слушать и создавать пространство доверия.

Коучинговая позиция и практика я - ок, это очередной прорыв в сознании, и я соединила ее с практикой не отождествления. Понимание, что личность имеет очень ограниченный спектр возможностей в этом мире и что всегда принимается самое лучшее из возможных решений.. Это касалось и других людей, и меня саму, и это давало способность не осуждать, принимать этот мир. Пришло понимание, привычка все оценивать, взвешивать, подвергать сомнению, осуждению - это просто паттерн ума. Занимая коучинговую позицию, я учусь быть наблюдателем процесса, быть любящим, принимающим пространством.

Безусловно, когда мы выбираем метод, мы выбираем автора этого метода. Павел Пискарев привлёк меня своей харизмой , великолепным языком, умением увлекать, вдохновлять, но самое главное, я почувствовала

в нём большую глубину, родственную душу, практика, который идёт по жизни с главной целью - познать себя.

Он умеет играть разные роли. в разыгрываемом спектакле и выглядит очень правдоподобным, но когда смотришь в его глаза, сразу становится понятно насколько он не вовлечен в процесс, осознает свою позицию творца, автора. Он сумел создать не только метод, но и организовать пространство института, территорию любви и доверия, собрать вокруг себя творческих , думающих людей.

И вот окончательное решение принято, я нашла деньги и оплатила курс инструктора нейрографики. Понимала, что официально он стартует через несколько месяцев, но для меня обучение началось в августе 2022. Это время я не сидела сложа руки.

Качественно, с погружением был пройден курс "Специалист". Выполнено несколько клиентских кейсов с хорошими результатами. Прошел семинар моего Мастера на Фиоленте. Это было великолепное время. Там я провела свой первый мастер класс. Закончила курс введения в коучинг, влюбилась в Ирину Рождествину и в процесс коучинга, в тот самый момент захотелось сделать акцент именно на нем.

Эстетический коучинг- это ещё один очень важный момент в моей любви к нейрографике, к продуктам института психологии творчества. Затем курс "БоГобан", "Нейросказка", "Дневник здорового тела" Дневник развития эстетического коуча". 3 недели рисовала на тему "Я - профессиональный коуч". Было непросто, возникало сопротивление, находила возможность его преодолевать, рассматривать, и это было хорошим началом и подготовкой для работы на основном курсе.

Мне очень отозвалась философия метамодерна, парадигмальный анализ. Я прослушала множество бесед и выступлений Павла Михайловича на различных ресурсах, впитывала каждое слово. Погружалась в обстановку, привыкала к терминологии, училась мыслить в этой парадигме. Стала замечать, что многие процессы в жизни разделяя по квадрантам, это буквально прорастало в моё сознание.

И вот первая долгожданная встреча курса, незабываемый вулкан, много чувств, переживаний! Как долго я этого ждала!

АСО с выбросом по количеству лет, а когда тебе лет уже 60 плюс, то выброс получается масштабный.

Удивительно, но взрыва эмоций не произошло. Было спокойное осмысление, проживание, это совпало с практикой пересмотра в рейки . Было очень интересно совмещать 2 практики возврата к прошлым событиям, наблюдать за собой, переосмысляя свой жизненный опыт.

Начало курса было спокойным, ровным, программа знакомой. Я много рисовала, вовремя сдавала работы и была, что говорится отличницей сама для себя. С замиранием сердца ждала мнения супервизора. Всё казалось так серьезно.

Состояние первокурсницы.

А затем пришёл май, поездки, лето в Крыму, приезд детей. И времени для занятий, рисования стало намного меньше. Когда путешествовала, накапливались долги, приходилось быстро рисовать, чтобы успевать в срок,. Перед каждой поездкой рисовала своё спокойствие, желание получить максимально от путешествия вернуться с минимальными потерями в учебный процесс. Это удавалось. Алгоритмы нейрографика и коучинга помогали интегрировать то, что я узнавала на курсе в жизнь, строить ее гармонично, экологично, без лишней тревоги и волнения.

Нейрографика встраивалась в жизнь, становилась её частью, как в свое время йога. Нейроколор оказался для меня достаточно сложным, хотелось не просто формально сделать рисунки, а прочувствовать энергию каждого элемента, каждого цвета, внести это все в свою жизнь и использовать потом. Купила несколько книжек по У Син.

Много читала, составляла таблицы, рисовала круговые диаграммы и, как мне кажется, хорошо смогла почувствовать энергию каждого элемента , соединить их воедино. Возможно, это не всегда так явно проявлялось на рисунке, но внутри было это чувство. Теперь в природе нахожу проявление различных элементов. В крыму это делать достаточно легко, когда гуляешь вдоль моря, видишь взаимодействие всех 5 элементов. Это очень ярко и красиво проявлено.

Нейроскетчинг сначала вызвал напряжение, внутренний протест, "шерсть дыбом вставала", а потом пришло такое удовольствие от рисования. Много изображала человеческих фигур в разных позах и вспоминала свое детство, какие у меня были статичные девушки. Вот бы мне это знание тогда. Для себя нарисовала целую серию йоговских асан. Эмоционально, очень сильно тронул нейропортрет , нейрографирование карт и символов. Испытывала удивительные ощущения, когда на кажущееся мне символом

вполне реального объекта, накладывала нейрографическую линию и как будто совмещала в психике две различные категории. Понимала, что это все одно, продукт мозговой деятельности. Иногда это сложно выразить словами, но чувства и осознания при таком рисовании очень сильные.

Каникулы, поездка на Алтай и пропуск 3 недель учёбы вызвали во мне какое-то странное состояние, сначала я не могла понять, что происходит. Совершенно не хотелось рисовать. Находила массу сторонних дел, не было желания возвращаться к учебе, это пугало, тревожило. Как хорошая ученица, я стремилась быстрее сдать работы и что-то особо срочное делала, но никак не возвращалось то чувство радости и вдохновение от рисования.

И вот, сдав одну из текущих работ, вернулась к курсу нейромандала и стала рисовать путь героя. И в этот момент поняла, что нахожусь в точке смерти. Это дало понимание процессов, происходящих со мной. Появился ресурс для выхода из кризисного состояния. Какое-то время ещё потребовалось для осмысления, а затем быстро взяла себя в руки и начала рисовать. Вернулась к диплому, оценила масштаб того, что мне предстоит сделать, немного испугалась, успокоилась и составила график- план, что и как мне нужно делать.

Шёл курс нейросинтез - глубокое погружение в психологию, изучение структур и моделей личности. Рисование было не очень сложным, но теория объемной, цельной, глубокой. Удивительно, как грамотно выстроен весь курс, как один модуль следует за другим, дополняя, обогащая его. Каждый алгоритм как жемчужина, может сиять сам по себе, несет огромную ценность. Все вместе они образуют единое целое - ожерелье, мудрое знание , философию, практику ,учение, понимание.

Повторное прохождение курса нейроконттакт дало возможность углубиться в тонкие моменты взаимодействия с людьми. Получилось проработать сложные психологические паттерны, которые присутствуют в моей жизни. Нейрографика стала ресурсным, доступным методом для самостоятельной психологической работы. Я могу использовать этот алгоритм, когда необходимо, в тот момент, когда эмоции являются достаточно проявленными и, соответственно, внутренняя работа наиболее эффективной.

Я буквально влюблялась в очередной алгоритм. Каждый давал что-то совершенно новое, это была новая глубина, новые знания , новые ощущения. Столько осознаний, такое чувствование структур тела. Понимаю, как каждый алгоритм помогает в моей практике. Хотелось рисовать больше, подробнее

изучать каждый алгоритм , но нужно было все время двигаться дальше. Темп очень высокий и некогда останавливаться.

Алгоритм нейроцель вызвал бурю эмоций. Это было время практически без сна. Я лежала до 4 утра и не могла уснуть, настолько мощный подъём энергии происходил. Звезды вдохновляли, зажигали, радовали, и я уже готовилась к поездке в Питер и понимала, что это будет событием большой важности.

Я ехала на интенсив с запросом. Хотелось усилить свою мотивацию для успешного завершения диплома и вхождения в профессию, а самое главное - в живую познакомиться с преподавателями, наставниками, коллегами. Для меня в любом процессе особенно ценны люди, коммуникация, важен настрой. Мой запрос был реализован на все 100%. Я испытывала благодарность каждому за возможность находиться в одном пространстве, разделять чувства, встречаться взглядами, обниматься, улыбаться, говорить на самые откровенные темы, не боясь осуждения, находя поддержку и участие.

Было радостно встретиться со своими учителями , с кем давно уже знакома онлайн. Счастлива, что удалось увидеть лично, послушать, внимая каждому слову, смотреть, вдохновляться. Классно, что реальные встречи превзошли все ожидания.

Интенсив стал пиковым событием года. Столько впечатлений, встреч, осознаний, встреча с мастером возможность слушать его, вместе рисовать. Знакомство со своими наставниками, преподавателями, с кураторами и супервизорами. Ощущение близости. Прекрасные утренние практики, прогулка по Крестовскому парку, пруды и лебеди в них. Это великолепно. Было мало времени есть, спать, столько происходило мероприятий , событий, столько возникало переживаний. Я с трудом представляю, как все это смогло уместиться в одну неделю.

Гуляя утром по прекрасному Питеру, осознавала важность того, что происходит в институте, значимость нейрографики, потенциал её влияния на общество, социальную роль Павла Пискарева. Он вдохновляет большое количество женщин, которые потом несут эту радость, эту собственную формулу счастья в семью, своим детям, своим мужьям. И от этого мир становится намного лучше, чище, добрее.

Возвращаясь домой, в поезде проживала события интенсива, рисовала, планировала окончание курса. Приехала с готовым нейроноутингом, радостная, вдохновленная.

Оставался последний модуль курса инструктора нейрографики, несколько коучинговых вебинаров и диплом. Наш курс и это совместное путешествие подходило к концу.

Последний алгоритм нейротайминг - это просто мистическая, вдохновляющая техника. Это слом представлений, стереотипов. Возможность смотреть на время и понимать, что его нет. Глубочайшая философская истина. Алгоритм работы с прошлыми и будущими жизнями вызвал настолько интересные ощущения.

Это можно описать, как переход в другое измерение, состояние безвременья, бесконечности, соединение с Космосом. Совершенно мистические процессы. И в то же время, тейротайминг- весьма практичный, реалистичный алгоритм, когда ты рассматриваешь конкретный промежуток жизни. В 2 недели или в 2 месяца. Такое оригинальное планирование. Планировать, сжимать, расширять время. Ощущение волшебства. Я планирую свое будущее, рисую и через руку и тело воспринимая эту новую реальность, начиная глубинно в нее верить. И да, это реально так и происходит. Первая работа по Нейротаймингу была про события конца года и завершение обучения. По итогу за месяц сумела сделать все недостающие работы, описать их, переделать фотографии, внести исправления и выгрузить в презентацию, что само по себе для меня было вызовом.

Понимаю, что категорически не хватило времени, чтобы посмотреть все вебинары, материалы, которые нам предоставили, чтобы прорисовать огромное количество работ. И с другой стороны, понимаю, что нейрографика вошла в мою жизнь, я получила этот инструмент, и получила право учиться дальше, рисовать самой, рисовать вместе с людьми. Это огромные возможности. Конечно, хочется продолжить изучение нейрографики, в качестве супервизора, чтобы посмотреть на процесс немного с другого ракурса. Уверена, что это обогатит мою практику, внесет в нее совершенно новое осознание.

Нейрографика объединяет женщин разного возраста из разных стран, говорящих на разных языках из разных социальных групп. Это вдохновляет, расширяет сознание дает понимание, что у нас намного больше общего, чем различий. Еще одним очень важным моментом является то, что нейрографика помогает справляться с возрастом, одиночеством, чувством ненужности. Обучаясь на курсе, вновь ощутила себя молодой студенткой, появились желания , цели. Понимаю, что могу помочь зрелым женщинам обрести себя, найти призвание, быть активными в любом возрасте.

Вижу, как я сильно изменилась за этот год. Он оказался ресурсным, развивающим, трансформационным, дающим огромный потенциал. Хочется делиться этим с людьми, проводить индивидуальные коучинговые сессии, мастер-классы, обучающие курсы. Я никуда не спешу, как любит говорить мастер, большое дерево растет медленно.

Есть желание организовывать нейрографические ретриты. Возможно, быть ведущей этих ретритов, а возможно, участником, приглашая знаменитых инструкторов, организуя для этого специальное пространство. Ещё думаю о том, что нейрографика прекрасно совмещается с телесными практиками. Это будут великолепные мероприятия, когда можно одновременно рисовать, заниматься йогой и цигун, путешествовать по Крыму, купаться в море, общаться с единомышленниками, говорить на одном языке, творить, вдохновляться и вдохновлять, получать новые знания. Я знаю чудесные места. Мне очень хочется поделиться своей любовью к и нейрографике и Крыму с этим миром.

[Ссылка на дипломную работу Трухановой Ольги в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Инструкторский курс.



Тема: Подготовка и сдача диплома.

