



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Тумко Екатерина

Супервизор:

Ивченко Татьяна

Тема:

Мой «Путь героя» в Нейрографике

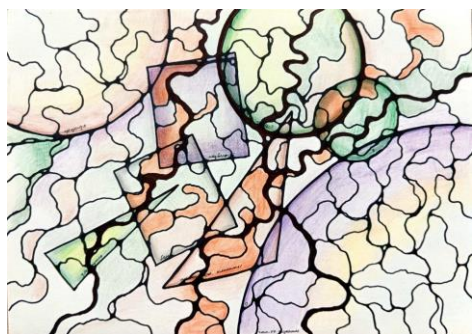
Оглавление

Тумко Екатерина	2
Мой «Путь героя» в Нейрографике	2
Период размышлений	2
Начало	2
Движение	3
Перемены	4
Сопротивление	4
Точка «Смерти»	5
Из отчаяния к свету	6
Новое дыхание	6
Мой опыт	8
Возрождение	9
Новые горизонты	11
Работы	13

Впервые о НейроГрафике я услышала 2,5 года назад от знакомой девушки, которая позиционировала этот метод как «картинки, которые исполняют желание». В тот момент меня это не «зацепило», хотя желаний, требующих исполнения было много: уйти с работы, на которой не ценят твой труд; переехать в другой город, потому что в этом дальше находиться нет никаких моральных сил; заняться своим здоровьем; изменить отношения с дочерью — подростком. Запросов не счесть. А глядя на рисунки этой девушки в голове возникал только немой взглас: «Что это за ерунда???».

Период размышлений

И вот, спустя полгода, в ленте социальных сетей мне попадает сообщение, приглашающее на бесплатный интенсив по НейроГрафике с Оксаной Авдеевой. «Почему бы и нет?!» - спросила я себя...Ведь это не к чему не обязывает... Тогда то я и почувствовала тот самый «зов» на уровне интуиции. Первый рисунок, Алгоритм Снятия Ограничений, вызвал мощнейшую рефлексию. После проработки темы было невероятное чувство эйфории, огромный прилив энергии. Появился интерес! Следующий рисунок, через 2 дня, наоборот привёл к состоянию полной апатии, ничего не хотелось делать, переполняли чувства тоски, грусти, одиночества и жалости к себе. Я не была готова к таким трансформациям. Наступил период размышлений — а надо ли мне это? Смогу ли я прожить всё это? Как изменения скажутся на моих близких? Не сделаю ли я хуже? Сомнения, сомнения и еще раз сомнения...

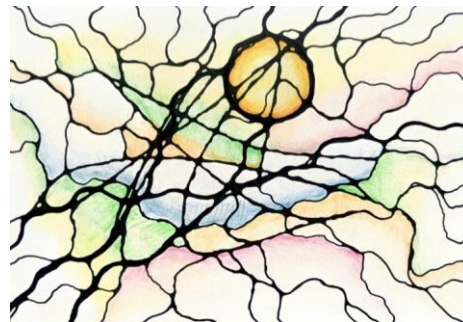


Но интерес, любопытство привели меня к желанию познакомиться с НейроГрафикой поближе, узнать об авторе метода Павле Михайловиче Пискарёве, и о том, как же все-таки этот метод воздействует на человека. Я прошла интенсив! Рисунки, нарисованные там, не давали мне покоя, что-то в них было будоражащее и что-то такое, что вызывало во мне новые чувства. И...я нырнула в интернет.

Начало

После получения более детальной информации появилось желание пройти курс «Пользователь».

Моё обучение на «Пользователя НейроГрафики» началось в марте. Первые рисунки сейчас кажутся смешными и несуразными, я вижу в них много недоработок. Но тогда они были для меня шедеврами. Они мне безумно нравились! Они вдохновляли! Они манили!



«А что же дальше?» - звучало у меня внутри...

Но самое главное было то, что рисование и внутренняя проработка привели к заметным результатам. Первый шаг, который был сделан, это без малейшего сожаления написанное заявление об увольнении. Я была удивлена, с какой лёгкостью я это сделала, ведь всегда считала, что уволиться с работы, которой посвятила 20 лет жизни, будет невероятно сложно. «Что это?» - опять возникал внутренний вопрос. «Неужели эти рисунки так воздействуют на меня? Откуда такая смелость и решительность?» – думала я. Разве я могла тогда знать, и вообще задумывалась ли я о таких вещах как работа на подсознательном уровне. Интерес возрастал, но появилось и какое-то чувство настороженности...Однако, НейроГрафика начала менять моё мышление, я стала учиться ценить себя, своё время, свой опыт. Я стала «просыпаться»! Я как куколка, живущая долго в коконе, вдруг стала превращаться в бабочку. Освободиться от чего-то не моего, лишнего, того что тяготило меня долгие годы, того что не давало мне быть собой. Мне становилось легко и комфортно. Я рождалась заново.

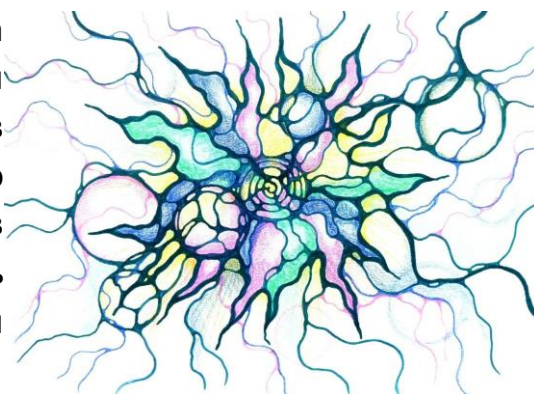
Движение

Следующим на очереди было желание переехать в Санкт — Петербург. Этой мечтой я грезилась долгие шесть лет, но обстоятельства постоянно складывались так, что переезд был просто невозможен. Началась длительная подготовка, проработка внутренних страхов, переживаний, уговоры мужа, объяснения детям. Я рисовала и разговаривала с рисунками как со своим внутренним «я». Мысленно, я встраивала в них свои планы и вкладывала в них свои смыслы. Рисование НейроГрафики стало естественной потребностью и превратилось в систематическую работу над собой. И вот, спустя 3 месяца, был достигнут результат — собраны чемоданы, мы в поезде Ульяновск — Санкт — Петербург, плачущие родители, и мы с улыбками во все лица, довольные и счастливые. А главное, улыбалось мое внутреннее «я». Я, боялась поверить, я боялась признаться, я боялась спугнуть, я боялась

разочароваться. Но я так жаждала перемен!!!

Перемены

Именно в тот момент появилось намерение пойти учиться на Инструктора НейроГрафики. Начался период накопления силы, преодоления нежелания перемен. И, я снова рисовала, взяв себе в помощь любимый метод – НейроГрафику. Регулярное рисование избавляло от страхов, придавало сил и энергии действовать. Но, надо было искать возможности, чтобы оплатить курс. Это было не просто. Моим помощником и партнёром в достижении цели стал муж. Его неоценимая моральная поддержка помогла поверить в себя, а когда он молча оплатил курс, сделав мне такой подарок на 8 марта, я была на «седьмом небе» от счастья. Моя благодарность распространилась на всех – на мужа, на детей, на родителей, на Бога, на вселенную и высшие силы, на автора метода Павла Михайловича Пискарёва и инструктора, который привёл меня в НейроГрафику – Оксану Авдееву. И конечно эту благодарность я выражала на листе, в своих новых рисунках. Я не могла поверить себе, что это происходит со мной. Но, я начала верить в НейроГрафику.



Сопротивление

Счастье – я на Инструкторском курсе. Все сложилось! Радости не было конца. Обучение обещало быть полным позитивных изменений. Так и было! Я с восторгом воспринимала все! Я ждала дни занятий, как встречу со сказкой. Нравилось Все!!! Я впитывала каждое слово Павла Михайловича. Первые два месяца, я вовремя сдавала все работы, внимательно слушала все рекомендации супервизоров, продолжала вникать в тонкости метода, пересматривала вебинары прошлых потоков. Все было просто замечательно. Мне хотелось учиться, мне хотелось познать все. Я пошла на НейроРескью, Историю Искусств, Дневник развития, плюс свои вебинары на Инструкторском и Эстетическом коучинге – спираль моей жизни закрутилось вихрем. И началось...

Тут — то и наступил период встречи с внутренними «демонами». Было составлено расписание, глядя на которое я приходила в ужас, 2 — 3 лекции в день по 3 — 4 часа, выходной только воскресенье. А ведь есть ещё семья, которой тоже необходимо уделять время. Появилось сильное сопротивление.

Проявлялось это практически во всём. На физическом уровне — я сильно заболела, температура не падала около месяца, бесконечный мучительный кашель. Я ничего не успевала! Я злилась! Не хватало времени на учебу. Начались недовольства в семье, у меня не хватало времени на детей, на мужа, на друзей. У меня просто не хватало времени ни на что. Я завалила себя разными курсами, переоценив свои возможности. Чувство отчаяния, растерянности и злости, стали моими попутчиками. Я чувствовала, что я проваливаюсь в какую-то пропасть. Я даже похудела!!! В голове, как заезженная пластинка, крутились мысли: «А справлюсь ли я? Смогу ли преодолеть сопротивление? Хватит ли сил двигаться дальше? И нужно ли мне вообще всё это?» Мое внутреннее «я» тоже замолчало.

Точка «Смерти»

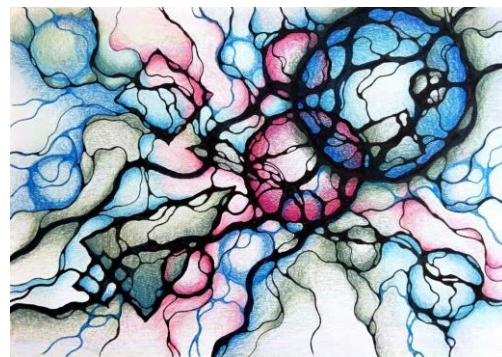
И вот я в точке «смерти». Больная, на грани нервного срыва. Не хотелось слушать никакие лекции и уж тем более рисовать. Дополнительную порцию отрицательных эмоций принесло полное отсутствие клиентов. Все те люди, которые лестно отзывались о моей работе, хвалили, рассказывали о своих изменениях, обещали обязательно продолжить рисование и рассказать другим, дать рекомендации, просто исчезли - неожиданно у них появились незапланированные дела, навалилась работа, совершенно не осталось времени. Это был полный провал для меня, как коуча. В голове билась только одна мысль: «Я совершенно никчёмный человек, у меня ничего не получается, надо бросать учёбу и не мучиться». Было стойкое ощущение, что всё идёт наперекосяк. НейроГрафика не работает, а если и работает, то не так, всё рушится. Я была на пределе! Рисование, как мне казалось на тот момент, совершенно не помогает. 2 дня я не могла разобраться в своей рефлексии по поводу этого рисунка, казалось, что я совершенно разучилась чувствовать своё тело, понимать свои эмоции. Я не могла собрать свои мысли воедино, я не могла собрать себя.



Какой-то слабый голосок моего внутреннего «я» тихо шептал: «ты можешь, ты сильная». Я пыталась бороться. Я не могла подвести любимого человека - мужа, я не могла подвести свою семью. И тогда я снова взяла в руки маркер, я нашла в себе силы

Из отчаяния к свету

Выйти из этого состояния мне помогли несколько событий. Первое — снова поддержка мужа. Глядя на то, как я страдаю, он переступил через своё ЭГО, забыв все обиды и претензии, понял, насколько он нужен мне сейчас. Это дало мне стимул пересмотреть курс «НейроРескью», успокоиться, остановиться, подумать и только потом действовать. Я оглянулась на все произошедшие со мной события. Я чувствовала рядом стук родного сердца, я чувствовала его поддержку и почву под ногами. Начали появляться совсем другие мысли: «Ведь я просто решила переложить ответственность за все свои действия на кого-то другого, не замечая и не понимая какие важные изменения со мной происходят. Как я вообще могла усомниться в НейроГрафике?». Осознав и приняв всё происходящее с благодарностью, наступило чувство облегчения, я отпустила ситуацию, вспомнив свой девиз по жизни «Всё что ни делается, всё к лучшему». Мир снова начинал играть яркими красками. Но это было только начало.



Новое дыхание

Следующим событием стало обращение ко мне одной из клиенток. Мы рисовали с ней несколько раз, потом у неё возникли проблемы личного характера, и наше взаимодействие отложилось на неопределённый срок. В очередной раз я благодарила вселенную, за то, что послала мне людей в нужный момент. Девушка пришла ко мне в состоянии глубочайшего отчаяния — трое детей, один из которых с диагнозом ДЦП. Соответственно всё время посвящено этому ребёнку, никакого саморазвития, моральная и физическая усталость, страх лишний раз обратиться к мужу за помощью. Я вспомнила себя! Я должна ей помочь! И я, «расправив плечи» окунулась в очередной вебинар. Помню слова Павла Михайловича: «Во всех делах и начинаниях есть взлеты и падения, и к этому надо быть готовым». Так это и есть «Путь героя» - вспомнила я. Я провела работу с моей клиенткой. Её первые слова во время нашей встречи после перерыва: «Как же мне не хватало нашего общения! Рисование НейроГрафики помогало мне справляться со стрессом, но тогда я этого не понимала. Осознание пришло, когда наступил перерыв и состояние душевного подъёма начало откатываться назад. Очень хочу снова рисовать с Вами. Своими вопросами Вы помогаете мне не только

задумываться над собой, происходящими событиями, но и менять своё состояние, двигаться дальше». «Вот!» - думала я! А на внутреннем экране у меня светилась лучезарная улыбка благодарности. Я была благодарна не только этой девушке, я была благодарна себе. Я поднялась!



Сразу был установлен контрактинг на длительное сотрудничество. Конечно же наш кейс начался с рисования Алгоритма Снятия Ограничений.



Шаг за шагом, рисунок за рисунком состояние клиентки выравнивалось. На одной из сессий она сказала: «Всё, не хочу быть просто мамой, хочу быть счастливой женщиной, расти и развиваться. В школе я занималась русской живописью, и сейчас у меня появилось непреодолимое желание возродить своё увлечение». Так начался наш следующий кейс с темой «Я успешный мастер русской росписи». Вот её рисунки.



С каждой новой встречей я отмечала изменения состояния своей клиентки, как внутреннего, так и внешнего, она расцветала на глазах, усталость прошла, появился блеск в глазах. Она смогла уделять время не только семье, но и своему увлечению, появились идеи, где и как ещё можно применить свой талант. И о чудо — первые мысли о создании собственного бизнеса. Готова тема для нашего следующего кейса. Её отзыв:

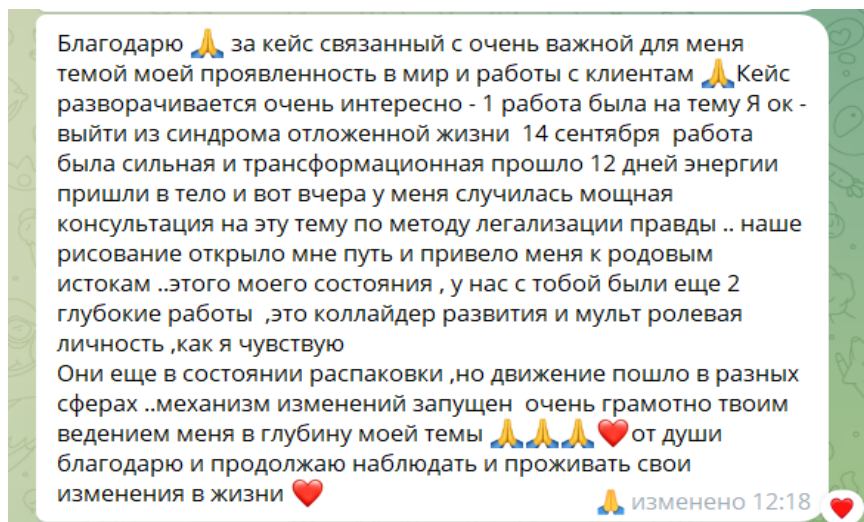


В этом году благодаря Екатерине познакомилась с нейрографикой. На начало занятий состояние внутреннее было не очень, ничего не хотелось, это видно было и по первым рисункам. Нейрографика помогает перезагрузить мозг и заставляет его искать выход из ситуации другим путем, при этом не надо никому рассказывать, что случилось, как на приеме у психолога. Благодаря Екатерине я научилась больше вопросов себе задавать, анализировать, стараюсь себя не ругать, больше хвалить, двигаться дальше, искать решения. Рекомендую.

16:24

В моей практике начали появляться платные клиенты, это окрыляло. Появилось желание работать. А когда клиенты начали писать об изменениях, которые с ними происходят, о достигнутых результатах чувство эйфории

зашкаливало, появилась вера в свои знания, уверенность в себе как коуча. Со временем, я научилась проводить сессии, как рассказывала Ирина Рождествина — просто грамотно помолчать рядом, практически не задавая вопросов. При этом привести клиента к важным инсайтам и желаемому результату к концу сессии. Конечно, такое возможно пока только с «тёплыми» клиентами, но это уже огромный прогресс для меня. Несколько их рисунков. И отзывы благодарных клиентов:



Мой опыт

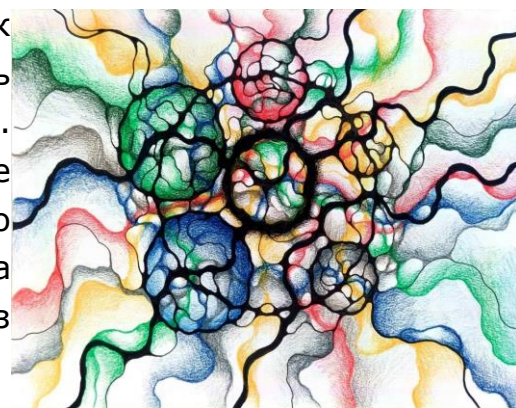
Одним из важных моментов в накоплении опыта стало более подробное изучение курса «НейроКолор». Меня очень увлекла китайская философия о пяти элементах У-Син. И я начала искать в интернете более подробную информацию.

Учение используется для упорядочения представлений об отношениях человека и природы. Сходство между этими отношениями и пятью элементами устанавливается на основе аналогии. Определённые функции человеческого организма, времён года, погодных условий сравниваются между собой, и устанавливаются характерные признаки системы.

Китайцы различают пять элементов, которые играют важную роль в жизни человека и имеют определённое значение, – это Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Согласно концепции У-Син, все явления во Вселенной имеют природу именно этих первоэлементов, которые взаимосвязаны и находятся в постоянном движении. На основании аналогий между ними концепция У-Син создаёт и наглядную картину взаимоотношений человека и природы.

Имея эти знания в своём арсенале, я смогла рассмотреть свой «путь героя» через призму концепции У-Син. Это помогло глубже понять проживание различных этапов. Как же распределились этапы «пути героя» по пяти элементам? На элемент Дерева пришёлся период от «зова, который побуждает встать на путь» до «принятия решения» было любопытство познания — что такое НейроГрафика, как она работает, получится ли у меня, тот ли это путь, по которому я хочу пройти?

Элемент Огня вступил в силу на точке «внутренние сомнения/сопротивление» и продлился до точки «подарок силы». В этот период бушевали страсти, эмоции менялись со скоростью света от восторга до полной апатии. Дальше наступила осознанность — элемент Земли — она пришлась на точку «испытание», и я выдержала, я прошла это испытание. Я возродилась и шагнула дальше. Энергия элемента Металл, его воля и дисциплина пригодились в период от точки «реализация» до точки «накопление опыта». Пришла стабильность как в понимании, так и в действиях. Я точно знала «чего хочу» и точно знала «куда идти». Сейчас я дописываю два своих диплома «Инструктор НейроГрафики» и «Эстетический коуч». Совсем скоро у меня будет возможность передавать свои знания другим, «делать планету рисующей», как говорит Павел Михайлович. Сейчас я нахожусь в элементе Воды и тут главная — мудрость. Теперь, Я совсем по-другому смотрю на все происходящие со мной события. Совершенно по — другому воспринимаю рекомендации. Да и на многих людей смотрю совсем иначе, уже через имеющиеся знания и опыт.

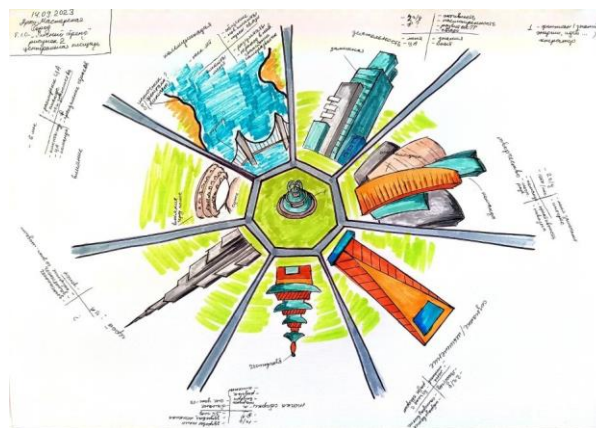


Возрождение

Параллельно с Инструкторским курсом я проходила курс «Архитектура Реальности». Но если решение пойти обучаться на Инструктора НейроГрафики было обдуманым, осозанным и принятым к действию, то на «Архитектуру Реальности» я попала можно сказать случайно. В чате официального сайта НейроГрафики промелькнуло сообщение, что курс по Архитектуре проходит один раз в два года, а тут такой уникальный шанс — я попадаю на него по временным рамкам. Почитала краткий экскурс на сайте института, где предлагалось научиться моделировать свою жизнь именно так, как хочется с помощью новых, пока неизвестных инструментов; создавать постепенно события по принципам архитектурного мышления, которое включает в себя функцию, конструкцию, дизайн и масштаб, как факторы

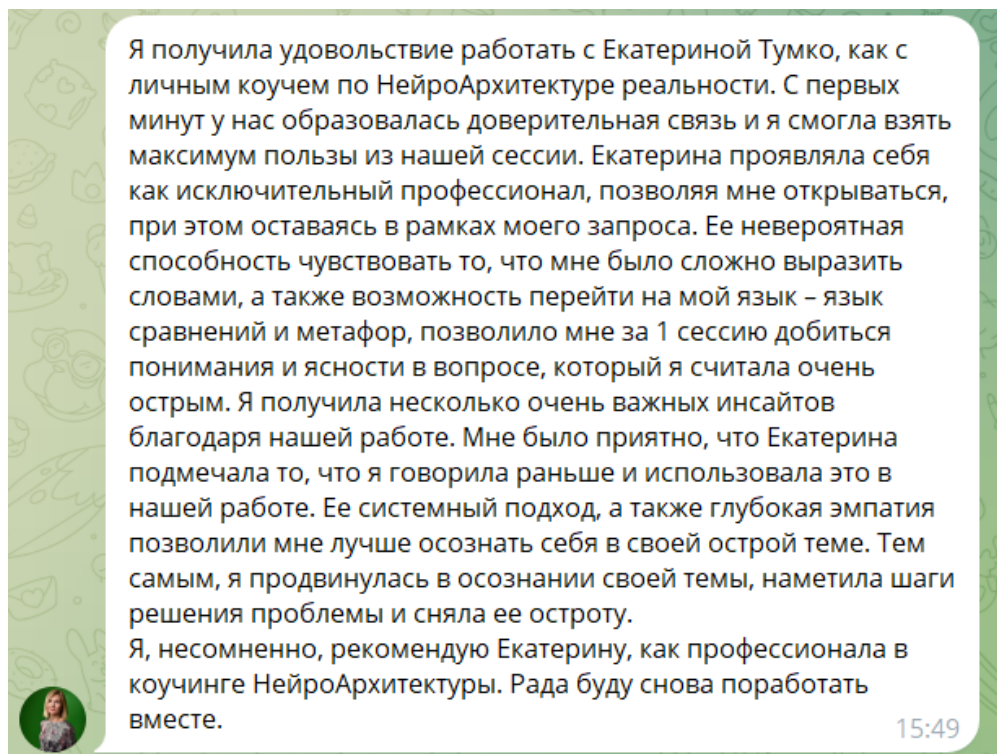
определяющие тип и задачу события. Очень быстро я узнала все условия участия в курсе. Мне была предложена скидка от Института Психологии Творчества и решение было принято незамедлительно и молниеносно.

Вдохновлённая, заряженная энергией я пришла на первое занятие. Послушав вебинар, первая мысль, которая пришла в голову: «Что я здесь делаю? Это совершенно не моё, я не умею рисовать архитектурные объекты, не знаю всех тонкостей и вообще ничего не понимаю». Но имея ценный опыт за плечами, я понимала, что это всего лишь очередной саботаж моего мозга, который сопротивляется и не хочет напрягаться, думать, сопоставлять, анализировать. А ведь Архитектура Реальности это уже переход в третий квадрант Рамки Парадигмального Анализа - «мышление». Успокоившись, приняв и пережив первые эмоции, я «взяла себя в руки» и приступила к делу. Это незамедлительно дало свои результаты, ведь некий опыт приобретения знаний на Инструкторском, уже был. Я посмотрела на свои «проблемы» в плане развития с другой стороны, через аналитический коучинг и сразу поняла, что останавливает мое движение к цели. Постепенно, проходя урок за уроком, неоднократно пересматривая вебинары, я научилась как, ориентируясь на ценности, ставить цели и создавать в своей жизни масштабные события. Как проектировать событийный ряд на Линии Времени, приводя к равновесию свое индивидуальное время и внешние факторы. Как конструировать реальность с большой степенью ее воплощения в жизнь.



Первый опыт работы с клиентами, в аналитическом коучинге, с применением элементов архитектуры немного опустил с небес на землю. Нарботав навык ведения сессий по НейроГрафике с использованием знаний эстетического коучинга, я была вполне уверена в своём умении вести клиента. Но попав в новую, как оказалось, не привычную для себя среду аналитики, я поняла, что проведение сессий значительно отличается и нужен другой подход. Было очень ценно, что этот опыт прошёл во время обучения на курсе, так как я смогла обратиться за помощью и поддержкой к нашим преподавателям Воле Большаковой и Ирине Рождествиной. Их

своевременное консультирование очень помогло сориентироваться в новом направлении и грамотно структурировать свои знания. Проведя ещё несколько сессий, я получила первые положительные отзывы от своих клиентов. Особо ценным стал для меня отзыв от инструктора, человека более опытного:



Архитектура Реальности координально изменила моё мышление; расширила представления о возможности исследования своих жизненных проектов с разных точек зрения; избавила от страха проявляться. Дополнительно это дало новый инструмент для работы с клиентами. Именно Архитектура научила как подвести клиента к действительно актуальной для него теме, используя принцип «от общего к частному». Аналитический Коучинг научил конструировать события жизни в разных масштабах, повышать эффективность и интенсивность проживания в моментах бытия. И я конструирую. Теперь я - архитектор своей жизни, архитектор свой судьбы. Архитектура Реальности в совокупности с НейроГрафикой дают мощнейший инструмент для проработки и достижения цели. И я обязательно достигну всего того, я создаю для себя и для своей семьи.

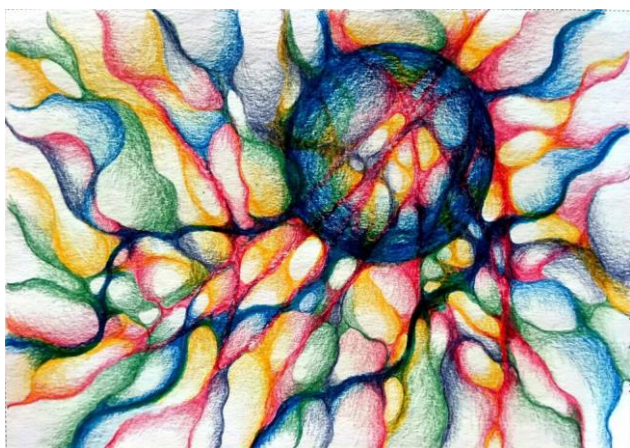
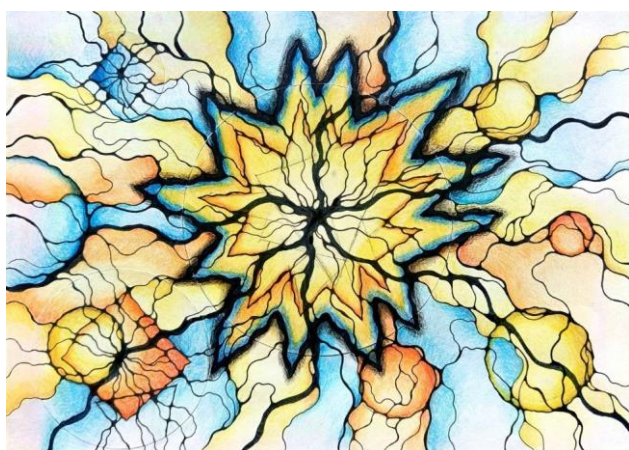
Новые горизонты

Завершая «путь героя» в НейроГрафике, я уже слышу зов, который побуждает меня встать на новый путь — обучение на Инструктора НейроДизайна.

Хочу выразить свою благодарность автору метода НейроГрафики Павлу Михайловичу Пискареву, нашим преподавателям, которые неизменно сопровождали меня на протяжении всего периода обучения — Ирине Рождествиной, Катерине Сорокиной, Елене Ревнивцевой, Петру Симонову, Воле Большаковой, Ольге Гарновой, всем супервизорам и коллегам за созданное поле, за территорию любви. Но отдельная огромная благодарность моему куратору Татьяне Ивченко, которая всегда была на связи. Грамотно сопровождала и поддерживала в течение всего курса, проявляя себя как настоящий профессионал.

К концу обучения мои рисунки изменились, теперь они выглядят так (см.ниже). Но, к концу обучения изменилась я. Я закончила свою учебу! Я преодолела себя!

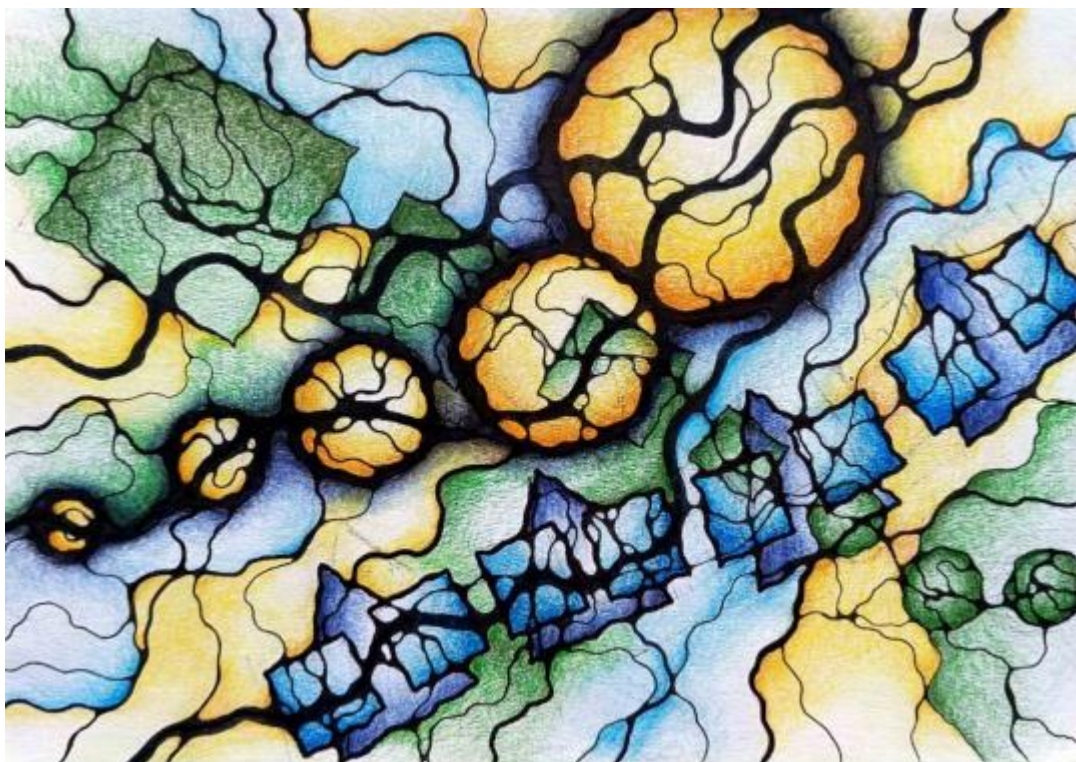
Я ПРОШЛА ПУТЬ ГЕРОЯ!!! И ПОЭТОМУ Я И ЕСТЬ ГЕРОЙ!



[Ссылка на дипломную работу Тумко Екатерины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Успех.



Тема: Я - успешный инструктор НГ.

