

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Личная реализация и нейрографика

Специализация:

Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

Rayla Renatovna
Bekbulatova

«29» марта 2024 г.

Выполнил

Тух Татьяна Леонидовна

«29» февраля 2024 г.

2024 г.

Эссе к диплому.

Тема диплома - Личная реализация и нейрографика.

«Самые лучшие праздники это те, которые происходят внутри нас.»

Ф. Бегбедер

В течении нескольких предшествовавших появлению нейрографика в моей жизни лет я задумывалась о смене профессиональной деятельности, которой я занимаюсь. Несколько лет назад я получила психологическое образование, которое дало огромный толчок для моего личного развития и помогло ответить на многие вопросы, которые меня интересовали много лет. Это образование помогло мне выйти на совершенно новый уровень в моей профессии (а я на тот момент работала юристом в сфере международного коммерческого права), и вести переговоры намного эффективнее.

Параллельно с получением психологического образования я прошла обучение и стала учителем Интегративной Кундалини-йоги. С получением психологического образования и статуса учителя Кундалини йоги, у меня как-то органично появился в жизни опыт преподавания, причём в самых разных областях, включая юридическую. Я стала преподавать одновременно йогу беременным и начала бизнес-тренинги для коллег. Это был очень интересный и обогащающий опыт в моей жизни.

Однако, заняться профессионально психологией у меня в тот момент так и не получилось. Хотя именно для этой цели образование и получалось.

Я понимала, что мне больше хотелось работать с людьми и меньше в бумагами. Хотя работа с документами, на мой взгляд, очень полезна, она очень здорово упорядочивает мысли.

Также я всегда очень интересовалась личным развитием и мне всегда было очень интересно как работает мышление у людей. В семье врачей, в которой я выросла, часто разговаривали на темы, связанные с человеческой физиологией

и психологией, поэтому мне всегда легко давалась работа с почти любой медицинской информацией.

И вот в момент жизни, когда я оказалась в определённом дефиците информации относительно того, куда двигаться и где почерпнуть знания для дальнейшего движения, в моей жизни появилась нейрографика.

Должна сразу сказать, что графическое творчество никогда не было моей сильной стороной, рисовать я умела на уровне средней школы и никогда этим не интересовалась. Однако, к моему удивлению процесс мне очень понравился.

Для меня на сегодня очень актуально стоит вопрос развития по очень многим областям моей жизни. И каждая из них для меня важна. Нейрографика как очень глубокая практика даёт возможность работать с любой из областей жизни, которая важна и интересна мне или моим клиентам.

Каждая из сфер моей жизни, в которой началось развитие в процессе профессионального обучения нейрографике, является серьёзной зоной для личной реализации.

Но начну по порядку.

Впервые я услышала нейрографике в самом конце 2021 года. Тогда ко мне в почтовый ящик пришло письмо из школы Оксаны Авдеевой с предложением попробовать бесплатный курс. До этого я слышала, что в последние годы появилась инновационная форма искусства, известная как Нейрографика, очень много слышала позитивных отзывов людей по всему миру, которые были пленены уникальным сочетанием творчества и терапевтических преимуществ этого метода. Однако, только это письмо заставило меня поподробнее разобраться, как же именно работает Нейрографика. Из открытых источников я прочитала, что она использует силу рисования, чтобы разблокировать подсознательные процессы, способствовать самовыражению и облегчить личностный рост. Звучало это прекрасно и очень заманчиво. Однако, лично у меня было много вопросов, к её действенности, а также мне было совершенно не понятно, где и как я могу потенциально её применить.

Работа нашего сознания всегда очень интересовала меня. Мне очень понравилось, что в Нейрографике используется принцип нейропластичности мозга человека, способности мозга реорганизовать себя путём формирования новых нейронных связей. Мне показалось очень профессиональным обратить внимание на применение этой особенности мозга для личностного развития. На что же ещё, так сказать.

Я совершенно не рисующий человек и поначалу мне показалось, что любая активность, которая предполагает графику, это не для меня, что нарисовать я ничего толком не смогу. Никогда не считала себя супер креативным человеком, хотя в моей работе юристом коллеги мне часто говорили, что я очень изобретательная и всегда знаю как придумать и помочь бизнесу как в переговорном процессе, так и с точки зрения правового знания и документально. Договорный процесс, как это не удивительно, тоже очень творческий, но в весьма ограниченный. Поэтому о своей креативности как о чем-то серьёзном я и не думала, тем более о изучении какой-то креативной профессии.

Однако, по природе я очень любопытный человек, который любит играть со знаниями и вот, природное любопытство взяло своё.

Я решила всё-таки попробовать и пойти порисовать. Тем более, что эффекты обещали вполне привлекательные. Между прочим, должна сказать, что все обещанные в процессе мастер-класса эффекты были достигнуты, как это не удивительно мне было тогда.

Из моих наблюдений на первых этапах я могу описать процесс работы как упражнения по рисованию, построенные по определенным шагам (базовому алгоритму), выполняя которые практикующие вовлекаются в структурированный, но интуитивный процесс. Этот процесс активно работает с подсознанием, минуя языковые барьеры, для доступа к более глубоким слоям мысли и эмоций. Нейрографика находится на стыке нескольких дисциплин, в том числе на стыке искусства и психологии, но при этом искусством в чистом виде не является. В отличие от традиционных форм искусства, Нейрографика как процессуальный метод отдает приоритет акту создания, а не эстетическому совершенству, которое не является обязательным результатом. Она поощряет

людей принять спонтанность и отпустить от себя суждения. Это, на мой взгляд, даёт огромное преимущество этому методу и определяет его огромную результативность.

Также я решила поделиться этой полезной информацией со своей подружкой и предложила ей поучаствовать тоже. Ещё очень хотелось потом поделиться впечатлениями не с чужими людьми, а со знакомым мне человеком. Вообще до начала работы онлайн с клиентами, к формату он-лайн обучения относилась весьма скептически.

Сказать что мои опасения, что у меня не получится что-то нарисовать, не оправдались, это ничего не сказать.

Этот курс оказался настолько понятным и вдохновляющим, что мы с подругой стали рисовать периодически на разных онлайн мастер-классах на разные темы. Я стала изучать больше информации про этот метод. Больше полу года я рисовала на разные темы онлайн и каждый раз удивлялась, как это у меня что-то получается нарисовать.

На тот момент до прохождения курса Пользователь мысль моя ещё не дошла.

А вот во второй половине года эта мысль меня стала посещать все чаще и чаще.

В тоже время мне очень хотелось пойти поучиться у Павла Михайловича, так как я считаю большой ценностью возможность получить метод из первых рук.

Но предварительно я решила посмотреть видео, которые были любезно выложены институтом в открытом доступе. Пока я изучала эту информацию, у меня закралось сильное сомнение, что у меня получится освоить этот метод, так как это очень сложное знание, если изучать его серьёзно и основательно.

Манера подачи Павла Михайловича очень поначалу не понравилась.

Для меня, как делающего робкие шаги в сторону нейрографики, в совершенно новую для область, она мне показалась слишком агрессивной. В тоже время мне очень понравилась структурированность и основательность передаваемого

материала, что для меня всегда было показателем профессионализма не только в самом предмете, но и педагогического.

Сначала сделала паузу в изучении, так оттолкнула меня манера подачи, но здесь мне помог мой многолетний опыт горячих переговоров. Я решила дать второй шанс и начала смотреть эти видео без какой-либо системы. Просто чтобы «прислушаться» к манере подачи. И вот при второй попытке я была просто поражена глубиной и разумностью этого метода.

Также мне очень откликалось мировоззрение, что работа в нейрографике ведётся только с собой. Что, конечно, является очевидным, но в тоже время с какими только точками зрения не столкнёшься по жизни. Позиция «подкрутить» кого-то под себя мне никогда не была близка.

В итоге я всё-таки записалась на курс Пользователь в сентябре и ни минуты не пожалела об этом ни тогда, ни тем более сейчас.

Это совершенно не значит, что все в процессе работы шло мирно и гладко. Обострения, назовём их так, в процессе проработки разных тем случались самые неожиданные.

Как известно работа с любой психологической темой может быть увлекательным путешествием, наполненным исследованиями и открытиями, но не смотря на это, проблем на этом интересном пути у меня тоже не получилось избежать. На разных этапах процессе самопознания в процессе обучения я наблюдала очень интересную динамику различных обострений. По моим наблюдениям обострения возникали по следующим причинам:

Сложность человеческого (в частности, моего) поведения: Одним из основных источников обострения в развитии психологической темы является сама сложность человеческого поведения. Понимание тонкостей некоторых мыслей, эмоций и действий может быть пугающим, в связи с чем часто появлялось сопротивление в продвижении в теме. Когда я углублялась в тему, мне часто казалось, что преодоление каких-то блоков настолько сложно, что лично для

меня это граничило с невозможностью. Однако не менее ошеломительным был и эффект от преодоления точек катарсиса, после которых происходил чистый переход в качественно другое состояние ума. На будущее я для себя взяла на вооружение, что именно в этот момент для клиентов важна поддержка специалиста рядом, во избежание ретравматизации и разочарования.

В процессе учёбы и работы над темами в рамках учёбы я неоднократно обращала внимание на неоднозначность и противоречия, которые поднимаются внутри каждой прорабатывавшейся темы. Часто приходила к выводу, что двусмысленность и противоречия внутри темы не дают двигаться вперёд и требуют внимательной проработки и предельной ясности и понимания предмета. Часто это оказывалось большим сюрпризом, так как казалось, что тема предельно ясная и понятная. Однако, в процессе работы с алгоритмами поднимались все новые вопросы, которые помогли понять более четко разрабатываемые темы.

Я бы сказала, что процесс работы над темами в рамках обучения напомнил мне попытку решить головоломку с кусочками, которые не совсем совпадают.

Также мне было полезно понять, что у каждого метода, в том числе и нейрографики, есть свои проблемы и ограничения. В тоже время благодаря этому появилось видение как эти ограничения могут быть преодолены или дополнены инструментами, которые у меня есть из других областей знаний.

Однако, несмотря на проблемы, с которыми мне пришлось столкнуться в процессе учёбы и проработки моих тем, считаю пройденный процесс для себя чрезвычайно полезным. Ниже в работе на примерах будет более глубоко рассмотрено как нейрографика помогла пройти через стрессовые точки в жизни и помогла совершить качественные скачки в важных для меня сферах жизни.

Я для себя выделила большое количество важных эффектов, на которые обратила внимание в процессе изучения и работы с алгоритмами нейрографики.

- Личностный рост и расширение личных возможностей являются очень мощным эффектом. Причём этот эффект в равной мере достигается вне

зависимости от формы участия в процессе работы с нейрографикой как в процессе самокоучинга так и в процессе работы с клиентом.

- Повышенная самооценка. Работа в самокоучинге побудила меня глубже исследовать свои мысли, чувства и поведение с любопытством и открытостью. Через саморефлексию и самоанализ, я получила более глубокое понимание своей внутренней работы, мотивации и моделей поведения. Это повышенное самосознание позволило мне распознать области роста и развития. Это для меня в результате привело к большему самосознанию и принятию.

Разработка стратегий выживания. Работа с нейрографикой дала мне инструменты и новые стратегии для решения жизненных проблем. У меня появились очень эффективные способы управления стрессом, регулирования эмоций и ориентирования в сложных ситуациях.

По итогам прохождения программы обучения я чувствую себя более подготовленной к тому, чтобы справляться с жизненными взлетами и падениями, у меня усилилось чувство устойчивости и самоэффективности.

улучшение межличностных навыков. Для меня было особенно интересно изучение отношений и моделей общения. В процессе учёбы я научилась более эффективно и энергоэкономно, если можно так сказать, общаться, устанавливать границы.

Разъяснение ценностей и целей. Очень важным эффектом для меня явилось прояснение моих ценностей, приоритетов и жизненных целей. Изучая свои убеждения, устремления и ценности, у меня появилась ясность о том, что действительно важно для меня на сегодня и чего я хочу достичь в жизни. Эта ясность цели продолжает помогать мне принимать решения, соответствующие моим ценностям, и предпринимать значимые шаги для достижения моих целей.

Преодоление ограничивающих убеждений. У меня усилилась способность противостоять и преодолевать мои ограничивающие убеждения и самоуничижительные модели мышления, стало легче распознавать и оспаривать негативные мысли, заменять их более сбалансированными перспективами и культивировать более позитивный образ себя.

Самопознание. У меня появилось понимание, что исследование своей индивидуальности, своих сильных сторон и уязвимых точек, помогает мне развивать более глубокое чувство уверенности в себе и расширяет мои возможности. Приобщение к своей истинной сущности и присваивание своего опыта помогает обрести силу и быть автором своей жизни.

Обучение и рост на протяжении всей жизни. Я давно поняла, а в процессе обучения дополнительно убедилась, что очень важно формировать мышление обучения и роста на протяжении всей жизни. Непрерывный самоанализ и самосовершенствование, позволяет оставаться открытой для новых взглядов, перспектив и возможностей для роста. Это даёт мне чувство расширения возможностей и самореализации.

В качестве самых ярких и быстрых проявленных эффектов в результате работы с нейрографикой в моей жизни могу особенно выделить два.

Первый эффект - это реализация моей темы, которую я взяла в прорисовку в процессе курса - Личная реализация и нейрографика. По мере описания в данной работе буду описывать разные аспекты раскрытия и развития в этой теме. Однако важным явилось понимание важности и правильности непрерывного развития и образования. Применение нейрографики на практике мне даёт очень быстрый эффект от работы, а информация из лекций очень развивает и очень мне интересна. В результате этого наблюдения, я поняла, что обязательно надо идти учиться хотя бы на пользователя.

Параллельно в моей жизни у меня начала вся структура моей жизни меняться. Пришлось оценить перспективы моей юридической работы и карьеры на тот момент. В связи с событиями в стране, я поняла, что в скором будущем финансовая ситуация у меня может измениться и возможность инвестировать в своё образование у меня может не быть. В этот момент я уже активно рисовала Алгоритм снятия ограничений (АСО). И вот наступил момент, когда количество страхов и их интенсивность стали расти с геометрической прогрессией и мешать мне ясно мыслить. Перспектива остаться без работы или работы в компании, которая мне не подходила после многих лет работы на международном уровне, очень меня тревожила. И на этом этапе я поняла и

увидела на практике как здорово АСО помогает мне пройти через напряжение и ясно мыслить.

И я начала рисовать своё напряжение на тему денег, свои страхи, что их не хватит на что мне хочется, страхи как же я буду жить, если останусь без работы. На протяжении моей карьеры у меня были перерывы в работе, но они были небольшие и в совершенно других условиях на рынке труда.

По ходу рисования АСО я обратила внимание, что в процессе работы у меня освободилось огромное количество сил и стали появляться более позитивно ориентированные темы.

Очень быстро пришла уверенность, что надо продолжать углублять свои знания и дальше.

Например, в процессе рисования этого рисунка:



У меня появилось вместо темы, с которой я начинала рисование, страх перспективы с работой, появилось ощущение устойчивости и тема 2.0 уже звучала как уверенное движение вперёд.

У меня стали появляться предметные желания, а что я хочу получить от работодателя, если компания соберётся уходить с рынка (что в итоге и произошло и было логичным завершением процесса), что я хочу делать после того как она уйдёт.

И вот когда я стала без страха заглядывать в это не такое далёкое будущее, я увидела огромное количество возможностей и желаний, которые мне хотелось бы реализовать. В это же время стали появляться первые сигналы к возможному будущему переезду, но пока очень робкие и не понятные. От этого не менее волнительные.

И так сложилось, что в то время, когда у меня появились ясные перспективы с возможным движением вперёд в работе и в личной жизни, а также чёткая уверенность, что я хочу начать осваивать нейрографику более основательно, на было объявлено, что компания решила всё-таки уйти с рынка и при увольнении компания выплатит своим работникам именно ту сумму, которую я себе сформулировала как комфортную для себя, чтобы я могла начать планировать дальнейшее обучение, будучи спокойной за финансовое обеспечение жизни своей и дочери.

Второй эффект - это выбытие, если можно так выразиться, из моей жизни, человека, который много лет занимал моё время, мысли и эмоции, без какой-либо эмоциональной отдачи с его стороны. В тоже время я понимала, что пока он находится рядом, это будет крайне сложным.

Так сложилось, что в связи с мобилизацией, он резко уехал и больше в Россию возвращаться не собирался. Что любопытно, что в тот момент мне казалось, что это какое-то негативное событие. Но как только это случилось, у меня появилась такая кристальная ясность, что я рада и не совсем не хочу ехать за ним. И следующий поток освободившихся сил пришёл ко мне.

Удивительным образом вокруг меня обстоятельства складывались таким образом, что совершенно не связанные лично со мной события формировались в такую реальность, которая идеально отвечала моим интересам.

Сразу после окончания курса Пользователь, я записалась на курс Специалист.

Этот курс оказался немного сложнее и менее вдохновляющим поначалу. Мне понадобилось пол года чтобы настроиться на профессиональный лад в другой области. В течении этого времени у меня поднялась новая огромная волна внутреннего сопротивления, которое сразу же создало и внешние

обстоятельства, о которые я все время спотыкалась на протяжении учёбы на Специалисте.

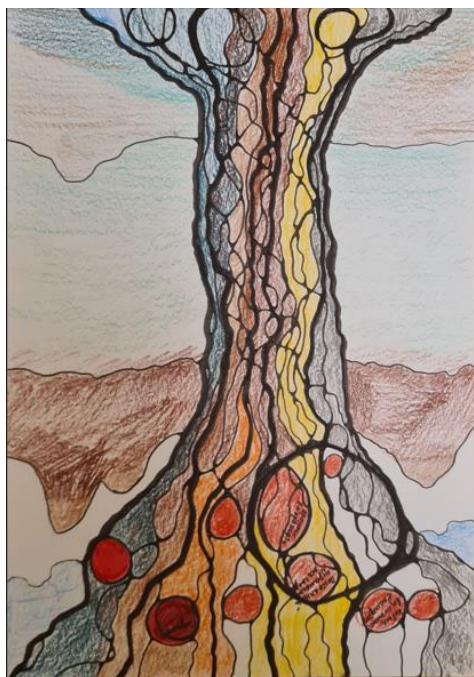
В тоже время в моей жизни появились новые отношения и появилось чёткое ощущение чего-то основательного и масштабного. Хотя внутри меня ещё не было ясности и готовности принять это.

Курс Специалист переключил меня, как не банально это звучит, из Пользователя в Специалиста.

Очень непросто было осваивать абстрактные, по крайней мере для меня, рисунки по алгоритмам.

Но чем больше я их рисовала, тем больше появлялось понимание, что они вполне предметные, пришло понимание механизма их связи с темами, на которые я рисовала.

Одно из первых Нейродрево, которые я рисовала, как это у меня обычно бывает, вызвало у меня дичайшее сопротивление. Выглядело оно вот так:.

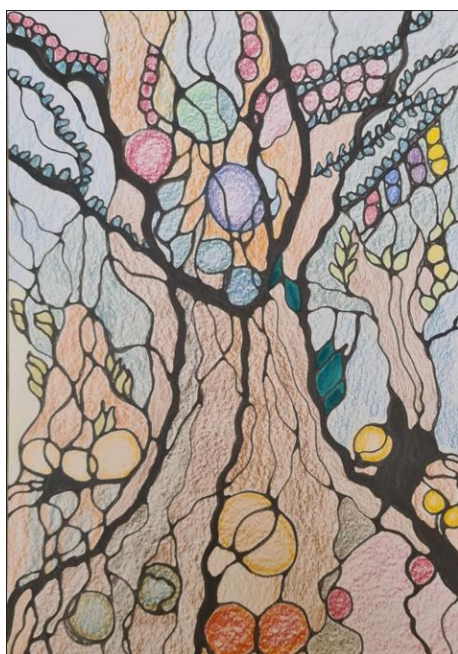


При этом я с удивлением вообще обнаружила у себя такую черту как сопротивление к новому. Всегда я думала, что я большой любитель нового и

сопротивления уж на эту тему у меня точно нет. Но нейрографика и тут мне открыла глаза на происходящее.

Это озарение позволило мне глубже понять мою дочь и принять некоторые черты её характера, которые раньше мне были непонятны. Это просто удивительно, что ответ лежал прямо под моим носом и даже страшно представить, как бы развивались наши отношения сейчас, не обрати я внимание на эту черту во мне.

Сейчас, глядя на моё ранее Нейродрево я испытываю чувство трепета к моей отделённости от окружающего мира в тот момент. Ради любопытства решила найти недавние работы с этим же алгоритмом. Вот одна из них:



Его я рисовала спустя пару месяцев после окончания курса Специалист, уже обучаясь на инструкторском курсе. И после него у меня открылась «чакра желаний», как я как-то сказала своей подруге. Я и раньше никогда не жаловалась на недостаток желаний. Но одно дело не жаловаться, а совсем другое - понимать, исполнение какого желания принесёт радость и вдохновение. Так вот после рисования этого дерева у меня открылась дверь в пространство желаний для вдохновения и радости. Появился внутренний компас на такие желания. Как-будто я начала чувствовать, какие из моих «хотелок», которые приходят на ум являются моими, а какие как говорилось в известном фильме

(Сибирский цирюльник) «мухи натоптали». Этот прекрасный навык теперь мне ежедневно помогает ориентироваться в море моих желаний, особенно когда вокруг меня люди с придыханием начинают о чем-то рассказывать. Очень полезный навык, помогает не тратить время не на свои желания.

Самым поворотным в процессе обучения для меня было изучение алгоритма Нейроколор.

Здесь я впервые почувствовала насколько много знаний легли в основу метода Нейрографики и мне впервые пришло понимание и ощущение энергии цвета и появилось понимание взаимодействия этих энергий. Также появилось понимание, как можно синтезировать различные методы и интегрировать их в Нейрографику.

Через этот алгоритм я впервые глубоко начала моделировать переезд в другую страну для меня и дочки. Это был очень продолжительный и ресурсоёмкий процесс рисования. Это было первое глубокое соприкосновение с пространством вариантов, как говорит Вадим Зеланд, которое позволило мне начать сонастраиваться с энергией Швейцарии, куда мы планировали переехать. До этого момента я рисовала разные аспекты этого плана, в основном прорисовывала свои страхи, связанные с этой темой или разные аспекты большого процесса. Но у меня не было единого, объёмного понимания своего внутреннего ответа на соприкосновение с этой энергией. Для меня всегда вопрос этого внутреннего ответа даёт самое точное понимание, из которого уже формируется все на материальном уровне. Так вот до изучения алгоритма Нейротайминг соприкосновения с новой энергией у меня не происходило, но когда это произошло, открылся огромный объем новой информации, с которым предстояла большая работа.

Вот работа, которая послужила началом для неё:



Для меня эта композиция открыла заряд гармоничного движения в теме. Когда рисовала, поняла, что тема финансов в разных аспектах для меня очень важна для реализации задуманного. Я нарисовала элементы стихий на разные аспекты этой темы. В процессе рисования я поняла какие сценарии взаимодействия с темой финансов мне характерны, стало очень очевидно, что часть из этих сценариев хороши и здорово работают в моей привычной реальности, но никак не подходят для периода больших перемен моей жизни. Ещё поняла, что мне необходимо развивать гибкое отношение к разным новым вариантам, которые преподносит мне жизнь. Мне стало кристально понятно, что приспособляемость в моем случае будет огромным преимуществом и обратила внимание на стереотипы, которые не дают мне ясно видеть новые возможности.

В процессе рисования элемента Дерево у меня появилось ощущение, что я сама внутренне ограничиваю своё развитие и движение вперёд. Я поняла, что мне не нужно бояться контакта с новой средой и только контакт с ней даст мне ясное понимание, какие качества помогут наладить связь. Пришло ясное понимание, что варианты возможных доходов нужно основательно пересмотреть и чутко реагировать на входящую информацию, что не стоит отказываться от новых для меня дел из-за того, что это может быть непривычным для моей прежней реальности. Также нужно быть более открытой новым знаниям, которые предлагает среда, а не которые как мне кажется мне нужны.

Психологическое образование и образование инструктора Интегративной Кундалини-йоги очень помогли набрать опыт преподавания и работы как с оффлайн, так и с онлайн группами. Как юристу компании, мне приходилось вести тренинги для более, чем 500 коллег, каждый из которых потенциально мог задать любой вопрос по теме в режиме онлайн. Такой опыт jmxtyum мне

помог на этапе начала работы с клиентами с использованием метода нейрографики в рамках формирования своей практики на курсе Специалист.

Но не смотря на то, что опыт работы с клиентами у меня был, работа в новом методе не проходила эмоционально безмятежно. Это была серьёзная сфера роста для меня.

За что я сейчас отдельно благодарна.

Навык такой клиентской работы показал мне, что работа с клиентами один-на-один даёт мне очень много ресурса. Очень приятно видеть результаты и трансформацию людей, после работы с ними.

Уже в процессе работы с клиентами в рамках курса Специалист я начала присматриваться к инструкторскому курсу.

До марта не была уверена то ли идти в этом году, то ли подождать до следующего.

Вообще в процессе работы я обратила внимание, что есть у меня такая черта откладывать решение вопроса. И этот сценарий постоянно крал мои силы время и возможности жизни.

Но здесь меня смущала очень цена. Для меня полная стоимость курса. С учётом непостоянного дохода, была высока.

И вот в момент, когда я поняла для себя, что мне не даёт принять решение вопрос цены курса, я решила задать себе вопрос - а если бы у меня была возможность получить скидку, но это было бы помогло мне решиться? А какую скидку я хотела бы получить?

Я даже порисовала АВН и после этого решила написать в поддержку и уточнить, есть ли какая-то возможность снизить цену.

Для меня это было отдельным вызовом, потому что я очень уважаю чужой труд и считаю, что он должен быть достойно оплачен. И если человек оценил свой труд определенным образом, то ты можешь или согласиться с этим или идти дальше.

В тот момент я ещё не знала, что есть возможность получить скидку по рекомендации. Но решила поинтересоваться.

В итоге, я получила скидку от чудесного инструктора, у которой я проходила принципиальные алгоритмы. Этот был тот поворотный момент, который привёл меня на курс, который серьёзно изменил и продолжает менять мой подход к жизни, стиль мышления.

Начну рассказ про изменения в моей жизни, которые произошли во время моего углублённого погружения в нейрографику.

Приняв решение получить дополнительную профессию по нейрографике я никак не предполагала, что она процесс работы в этом методе так захватит меня.

У меня была полная неопределённость по всем сферам моей жизни в марте 2023 года, когда я начала своё углублённое изучение нейрографики на инструкторском курсе.

У меня всегда было глубокое понимание себя, по-крайней мере мне так всегда казалось. В процессе рисования с удивлением поняла, что не существует такой вещи как глубокое понимание себя как какой-то стабильной величины.

Процесс понимания себя скорее могу описать как навык качественного самонаблюдения и навык честного внутреннего диалога. Очень важно внимательно наблюдать за своими реакциями по ходу жизни и честно отдавать себе отчёт в том что ты сейчас чувствуешь, в своих мотивах, которые движут тобой при совершении определённых действий.

Этот навык внутренней честности, как бы я его назвала, очень многое определяет в жизни. Так вот в процессе развития моего понимания нейрографики и получения более углублённых знаний у меня появился навык качественного и честного внутреннего диалога с собой. И как эффект от выработки такого навыка могу точно сказать, что и моя коммуникация с окружающими людьми изменилась.

Когда ты привыкаешь достаточно часто задавать себе вопрос о том, что именно сейчас происходит, нравится тебе это или нет, что движет тобой в этой

ситуации, и привыкаешь честно и открыто отвечать себе на эти вопросы, то появляется очень сильная и стабильная внутренняя опора. В этом навыком ко мне пришло глубокое понимание мотивов, которые мною движут в каждой определённой сфере. Часто я обнаруживала далеко не лицеприятные вещи о своих драйверах и мне приходилось продолжать двигаться через внутреннее возмущение.

Однако, одновременно с этим ко мне пришло чувство глубокого принятия себя со своими несовершенствами. Я поняла, что «да, сейчас так, сейчас я такая! И именно такая я сейчас способна сделать что-то важное для своей жизни! Здорово, что я увидела это в себе и у меня сейчас появился выбор дальше по жизни двигаться иначе!».

Одновременно в этом пониманием я обратила внимание, что я стала более эмоционально устойчива. Вещи, которые меня раньше могли очень тревожить или пугать, перестали вызывать тревогу. У меня появилась внутренняя устойчивость в общении с людьми, которые ранее могли вытолкнуть меня из моих интересов. Сейчас же у меня есть внутреннее постоянное ощущение контакта с тем, что мне глубинно важно и нужно и даже в самой запутанной беседе, этот контакт всегда остаётся.

У этой черты также обнаружились и не только плюсы. Например некоторые из людей, которые меня окружали и которых я считала друзьями, оказалась очень возмущены моей не готовностью проявлять гибкость там, где я раньше не задумываясь шла навстречу в ущерб моим интересам.

Такие люди незаметно, без какого-то конфликта стали ощутимо реже общаться и, спустя пару месяцев, я обратила внимание, что они совсем исчезли из поля общения.

И самое удивительное, что это меня совершенно не расстроило. Как-будто я подспудно понимала, что эти люди никак со мной не созвучны, что у нас очень мало на самом деле общего, что мы никак не обогащаем друг друга нашим общением.

Я поняла, что такое общение отнимает очень много моего времени, которое я могла бы провести с действительно близкими мне людьми, посвятить занятиям, которые приносят мне радость.

В тоже время я обратила внимание, что у меня появилось много сил, которые как-будто вернулись ко мне.

Из удививших меня новых черт, которые появились у меня в процессе работы с нейрографикой и которые приятно удивили меня.

В процессе работы с клиентами я поняла, что мне очень интересны люди и я стала быстрее и глубже их понимать и в обычной жизни. Никогда не могла пожаловаться на отсутствие эмоционального интеллекта, но понимание, которое ко мне пришло во время учёбы на инструкторском курсе позволило мне увидеть мир намного более многогранно. Возможность понять мотивы людей и получение более широкого опыта глубокого открытого общения «от души к душе» позволило почувствовать удивительное многообразие мотивов одного и того же действия. Появился навык постоянного интуитивного внутреннего диалога с собой, который очень помогает налаживать более глубокий контакт в процессе общения.

Очень понравился эффект того, что клиенты к тебе приходят на твой уровень развития и энергии. Это замечательный ориентир для самодиагностики и определения направления собственного развития. Вообще могу сказать, что эта привычка наблюдения появилась даже в повседневном общении с людьми. Стала обращать внимание, какие люди приходят ко мне в какой-то определённый день на определённое состояние, как окружающий мир откликается на меня. Я обнаружила очень много ресурса в том, что я могу черпать для себя информацию и глубинные ориентиры в окружающем мире. В тоже время это помогает более продуктивно общаться с людьми, потому что также пришло более глубокое понимание потребностей других людей.

За время обучения у меня качественно улучшилось общение с близкими любимыми людьми. Я всегда очень ценила время, проведённое с близкими, но сейчас появилось более глубокое чувство потребностей моих любимых людей и это для меня позволило открыть для себя совершенно новый пласт

эмоциональной связи, качественно совершенно по-новому для меня чувствовать близких мне людей.

По мере продвижения в учёбе, у меня очень усилился навык быть в контакте с происходящим. Я поняла и почувствовала на своей жизни как важно и целительно быть в контакте со своей жизнью в моменте. Это позволяет использовать весь свой ресурс здесь и сейчас и при этом снимает чувство тревоги перед неизвестностью будущего.

Хотя я не могу сказать, что полностью избавилась от этого чувства, но теперь я его научилась отслеживать и пришло понимание, когда моё решение продиктовано этим страхом.

Обратила внимание, что я стала принимать другие решения. Я стала лучше и легче делать выбор. И постепенно пришло понимание, что не существует не правильного выбора. У каждого выбора есть свои следствия, для каждого выбора есть определённый набор информации, который необходим чтобы его сделать. Не всегда хватает имеющейся информации и не всегда удаётся получить желаемую информацию к моменту выбора. И вот понимание, что нет неправильного выбора сняло огромную тяжесть с моего сердца, так как в большинстве жизненных ситуаций нужно делать выбор и не останавливать движение своей жизни, не вставать поперёк Потока. Иногда надо просто нужно «делать , что должно» и отпускать ситуацию. Это даёт огромную экономию сил и возможность двигаться вперёд.

С удивлением обнаружила, что через 4 месяца после начала учёбы моё тело пришло в форму, которую я уже и не мечтала вернуть. При этом ко мне вернулось глубокое понимание потребностей тела, которое у меня было в детстве. Тело стало очень понятным и гибким. Вернулись силы и воля заниматься Кундалини-йогой, инструктором которой я являюсь. Пару лет как я перестала практиковать Кундалини-йогу, точно зная, что не права. Чего-то мне внутренне очень не хватало чтобы вернуться в практике. И вот в процессе учебы я опять услышала моё тело и чётко почувствовала, что физически скучаю по определенным ощущениям, которые мне давала моя личная практика Кундалини-йоги. Всего пару дней практики вернули внутренний огонь и

понимание моего режима, который сейчас мне нужен. Но импульсом, который запустил этот процесс была именно нейрографика, именно во время рисования одного из алгоритмов у меня пришло чёткое понимание, что и как мне нужно сделать, как мне нужно заниматься с собой.

В результате комплексной практики Кундалини-йоги и нейрографики я обратила внимание, что ко мне вернулась и сильно улучшилась способность удерживать вниманием больше точек внимания и при этом это стало сильно менее энерго затратным для меня. Вообще по мере продвижения в учёбе у меня появилась ассоциация, что я постепенно перекрываю брешу в своём энергетическом объёме, через которые утекали мои силы. У меня всегда было ощущение, что сил много, но когда доходило до дела, оказывалось, что их все время не хватает. И это меня всегда удивляло. Я всегда внутренне ощущала, что их достаточно на любое моё начинание. И каждый раз, подходя к моменту, когда требовалось сделать качественный переход, я понимала, что сил этот квантовый скачок мне не хватает.

Сейчас я понимаю важность этого внутреннего процесса, которым занимаюсь. И вижу по событиям в жизни, которые произошли со мной в течении учёбы на инструкторском курсе, что процесс заделывания брешей даёт прекрасные плоды.

Не смотря на огромное количество глубоких жизненных плюсов, которые я отмечаю в своей жизни в процессе глубокого изучения Нейрографики, я отметила для себя и минусы.

Например, за прошедшие месяцы мне пришлось пройти кризис столкновения с границами метода. Когда часто сталкиваешь с чудесными совпадениями, начинаешь уже воспринимать это как должное - «порисовала - извольте выдать!». Но в какой-то момент приходится признать, что для каких-то изменений, возможно, ещё не пришла пора, а каким-то изменениям не судьба случиться. В обоих случаях нужно время чтобы это понять.

Этот кризис был очень полезен для меня. Для меня это был глубокий импульс для переосмысления своего отношения к своим ресурсам. У меня появилось огромное уважение к своим навыкам и благодарность к судьбе и Павлу Михайловичу за создание метода.

У меня пришло понимание, что даже когда метод имеет границы (что между нами - нормально), он даёт возможность закрыть большое количество вопросов в жизни, он даёт возможность глубокого внутреннего развития, через которое придёт все необходимое в нужное время. Также очень важно, что Нейрографика очень открытый для развития и чуткий к изменениям метод. Мне очень нравится, что постоянно появляется обновление, новое понимание и развитие этого знания. Поэтому этот кризис был очень полезен для меня и честно могу сказать, что он открыл мне новые двери в Нейрографике.

Также, среди изменений которые на материальном уровне произошли за время учёбы самым существенным и серьёзным я считаю создание семьи. За эти месяцы я приняла предложение замечательного человека и создали с ним замечательную семью.

Мы с дочерью поменяли страну проживания.



И считаю, что этот квантовый скачок стал возможен именно благодаря энергетической инвентаризации, которую я научилась проводить и провела в процессе учёбы.

Огромная работа предшествовала этому событию.

За время подготовки к переезду мы с дочкой стали гражданами другой страны.

У меня появилась много новых прекрасных и очень интересных родственников. Появился навык выстраивать заново круг общения и находить новых друзей

Я с удивлением поняла, что другой язык и культура не являются препятствием для близкого общения.

С переездом в другую страну я почувствовала, что все навыки, которые у меня выработались в процессе учёбы, мне нужны в жизни на новом месте.

Переезд в другую страну очень трудоёмкий процесс и навык сохранения энергии и приоритизации очень важны в моей жизни сейчас.

Навык глубокого понимания потребностей людей также помогает быстрее найти общий язык с людьми, что в новой среде особенно помогает и ускоряет процесс общения.

Про борьбу со стереотипами на новом месте особенно хотела бы сказать.

Каждое место ценно именно своей непохожестью на какое-то другое.

Именно Нейрографика дала мне ощущение важности и ценности этого разнообразия и глубокого понимания бесполезности своего устава в чужой стране.

Регулярно рисую АСО на какой-нибудь новый стресс-фактор, но наличие этих сняло тревожность и освободило силы для здорового любопытства, которое мне так необходимо сейчас в новой стране для поддержки себя и дочки в новой среде.

Про изменения в жизни дочки стоит сказать отдельно.

Год начался с поиска школы для неё в другой стране. Этот момент у меня вызывал чуть ли не самую сильную обеспокоенность. В процессе поиска рисовала АСО сначала на поиск школы.

Надо сказать, что эффект превзошёл мои ожидания. Школа нашлась в течении 3 недель, причём нашлись даже знакомые, у которых в этой школе учились дети,

удалось вовремя получить отзывы и делать очень осознанный и информированный выбор.



Также нейрографика очень помогла снять напряжение самой дочке перед собеседованиями в школу. Было огромное напряжение и неизвестность, как оно пройдёт, не было известно, что будут спрашивать. Однако, после её собственного рисования, а также после моего рисования на моё напряжение, которое у меня было на эту тему, собеседование прошло замечательно, учителя были очень положительно и доброжелательно настроены. Дочь приняли в школу и большая часть организационной «головной боли» ушла.

Вот мой рисунок, который я рисовала перед собеседованием.



В момент начала учёбы, уже после нашего переезда в Швейцарию, я решила порисовать Нейродрево, вырастить Гармонию в процессе учёбы. Я должна сказать, что вообще подростковый возраст у моей дочери проходит достаточно гармонично, особенно относительно историй, которые я слышу вокруг, однако, переезд это огромный стресс. Система обучения в другой стране на другом языке резко ограничила возможности моего чудесного доброго ребёнка найти общение в школе среди новых сверстников. Однако, после этого рисунка, оказалось, что в её школе есть много детей из России или русскоговорящих.

Вот рисунок Нейродорева.



В целом, хочу сказать, что нейрографическая работа является глубоко и позитивно преобразующей практикой, которая даёт людям возможность культивировать большее самосознание, устойчивость и аутентичность.

Что особенно важно, вступая на этот путь самопознания и роста, люди не только повышают свое собственное благосостояние, но и способствуют позитивным изменениям в своих отношениях и в обществе в целом.