

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь героя в Нейрографике

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор: Курятова И. Ю.

«22» февраля 2024 г.

Выполнил: Туякова А.Б.

«22» февраля 2024 г.

2024 г.

Эссе

Мой путь героя в нейрографике

История о том, как я хотела бросить обучение на пол пути, почему это произошло, что мне помогло его закончить, и как я изменилась за это время. Свою историю я буду делить на абзацы с условными названиями. Эти слова являются пунктами схемы алгоритма нейрографики Мандала героя. Это тот путь, и те точки, которые проходит каждый на своем пути. Приглашаю вас проделать вместе со мной это путешествие, через этот короткий рассказ.

**Точка первая Зов.**

В апреле 2023 года 22 числа, на индуистский праздник Акшая Тритья, что в переводе означает «Непобедимый» когда Солнце и Луна в своей экзальтации, я почувствовала, что сегодня благоприятный день, для того, чтобы пойти на обучение инструктора. Обучение уже давно стартовало, но я не решалась на него идти. Не было ясности нужно ли мне это или нет, и я словно чего-то ждала. Видимо для храбрости не хватало особой даты).

**Точка вторая Намерение.**

Куча сомнений терзали мою душу, т.к. в голове не было четкого ответа зачем мне это нужно. Первое, что пришло тогда в голову – ради диплома. Ради статуса. Чтобы не быть никем, а стать хоть кем-то, и иметь «бумажку» как у нас принято в мире. И это стало моим намерением. Но в дальнейшем я поняла, что некорректное намерение, не даст тебе дойти до конца, что и случилось. Почему оно было некорректным я расскажу чуть позже.

**Точка третья Порог.**

Я сделала первый шаг, оплатила первый взнос за обучение, и словно выдохнула, но мысль о том, что я опоздала на 2 месяца с момента начала курса на меня сильно давила. Я спешила пройти необходимые уроки и нагнать группу. Заставляла себя сидеть по многу часов не вставая и рисовала по несколько работ сразу. Пока всё тело не затечет, заночует и руки не начнут отваливаться. Помимо этого, у меня было дичайшее сопротивление от пользования платформой, где располагались куча материалов, ссылок, папок, альбомов, уроков, вебинаров, условий, правил и групп от которых у меня просто пухнули мозги.

**Точка четвертая Поддержка.**

Я неистовствовала от всех технических моментов в процессе обучения, волны раздражения и отчаяния меня не отпускали. Я рисовала работы на тему того, чтобы моё обучение проходило более легче и было более понятно, что где искать, писала

куратору с криками о помощи, но легче не становилось. Слова поддержки, рассказы куратора о том, что ей было также нелегко, что она меня очень понимает, снимали мою боль на некоторое время и я могла хоть как-то двигаться вперед, но недолго.

#### **Точка пятая Сопротивление.**

Я категорически не хотела преодолевать себя и развивать системность, дисциплину, структурность, порядок и так далее. Т.к. как человеку творческому, мне был присущ и близок хаос, легкость, вдохновение, отсутствие дисциплины, системности и инфантильность. Меня пугал огромный объем материала, который мне нужно было изучить и отрисовать. Единственное, что хоть как-то меня держало на плаву – это мои результаты от рисования других тем.

#### **Точка шестая Смерть**

Но и это вскоре перестало меня мотивировать. В голове моей стояла словно стена, которую я не могла преодолеть, как я не старалась. Я не понимала, что происходит, время шло, а я не писала диплом. Я просто слушала изредка лекции и рисовала рисунки, это была моя отдушина. Мысль о дипломе меня бросала в дрожь и вызывала тошноту. Периодически писала куратору с вопросом как мои дела и как идет написание диплома, на что мне было нечего ответить.... Я страдала и мучилась, рыдала и плакала, но в итоге приняла решение окончательно - ухожу. Написала куратору, что не буду обучаться, нет моих больше сил. Это была моя точка смерти. Но я тогда об этом не знала.

#### **Точка седьмая Подарок силы**

Таким подарком стали мои друзья. Несмотря на то, что я поставила точку, внутри были сомнения о правильности моего решения. Я решила написать в чат своим друзьям и попросила их помочь мне разобраться. Мы устроили мастер майнд. В ходе, которого я поняла, что у меня не было ответа зачем мне это нужно. Т.к. я поняла, что намерение обучаться из-за диплома – это желание моего ЭГО. Это ему нужна самоидентификация, статусы, почести и тд. Мы стали искать новую мотивацию и ответ зачем мне нужны эти усилия. В результате чего, мы определили, что у меня есть запрос на рост, масштаб, расширение, и ведение групп с большим количеством, а для этого мне необходимы такие качества как: системность, планирование, дисциплина, структурность, взрослая позиция и тд. Всё то, что у меня хромает, но всё то, что как раз развивает это обучение. Бинго! В голове произошел взрыв. Я поняла, что я не просто учусь, а помогаю себе развить те качества, которые мне необходимы для моего роста. И лучше я разовью их сейчас, в этом курсе, при обучении любимой нейрографике, чем брошу, и придут новые уроки, посложнее и менее приятные. Плюс друзья дали совет «Ешь слона по кусочкам». я же хотела этого слона съесть сразу, быстро, пихала в себя огромные куски, которыми давилась, которые не могла прожевать и усвоить. В итоге меня потом (прошу прощения) стошнило, от такой «культуры питания». Я загоняла себя, насиловала. И это было моей ошибкой. После такого мастер майнда я словно переформатировалась. В голове была полная ясность, стратегия и все ответы. Спасибо, девочки!

### **Точка восьмая Испытание**

На следующий день я открыла диплом. Проверкой моего нового намерения был тот факт, что половина написанного ранее диплома просто не сохранилась. У меня внутри всё упало. Как так? Писать всё сначала? Всё то, что я с таким трудом сделала исчезло? Нееет..... Я подышала, вспомнила, всё то, что осознала вчера. Выдохнула и решила есть слона по кусочку.

### **Точка девятая Возвращение к себе**

Так, подумала я. Я не буду думать о всем объеме материала, я буду делать только по 1 слайду в день. И всё. Никакого насилия и перегруза. 1 слайд в день, это же очень мало! Но при этом я не стою на месте. Не буду себя гнать. Разрешила себе сдать не 3 месяца позже, чем основной поток. И это помогло.

### **Точка десятая Мастерство**

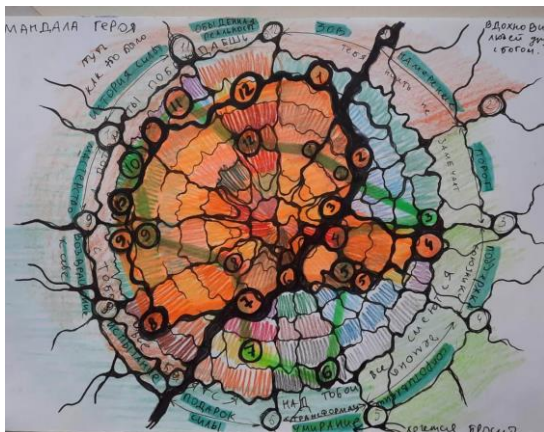
Когда я продолжила слушать новые уроки и писать диплом, я дошла до урока Мандала героя. Пункты схемы, которой я использую в своей истории. В этой схеме я узнала, что на пути любого героя есть точка смерти. Когда твоё эго умирает, ты словно умираешь, ты прощаешься со своей мечтой, целью. Ты сдаешься. Но за этим есть продолжение. Смерть – это не конец. Это начало. И в этом уроке я увидела себя. Как я сдалась. Но я смогла переродиться к новым осознаниям.

### **Точка одиннадцатая История силы**

И вот сегодня я завершила писать диплом, я дописываю своё эссе к диплому. Позади мой путь героя. Я хочу выразить огромную благодарность всем и каждому, кто мне помогал на этом пути. Для меня это был не просто курс, это был рост, взросление, обретение новых качеств, преодоление своих слабостей, новые смыслы, крушение эго и полная трансформация моей жизни.

**Точка двенадцатая Обыденная реальность** С момента как я пошла обучаться и сейчас, я выросла в доходах во много раз, я съездила в 4 путешествия, провела много разных мастер классов с максимальным количеством в группе за раз 35 человек, провела ретрит на Мальдивах, где мы с группой рисовали нейрографику на берегу океана, сейчас собираюсь ехать на второй ретрит где у нас солд аут. сделала операцию на глаза, вылечила зубы, поставила брекетты, отдали 3 детей в частную школу, заключаю договор с крупным издательством на написание книги скетчбука по обучению медитативному антистресс рисованию, блог вырос с 10 тыс до 315 тыс подписчиков, вдохновляю тысячи людей рисовать, творить, и менять свою жизнь. И это только начало...

## Рисунок Мандала Героя



## История №2

История первого чуда, после которого я влюбилась в нейрографику. Это было моё первое рисование нейрографики. Я рисовала по ролику в ютубе, как это обычно бывает у начинающих. Выбрала тему «Расширение финансового потока», т.к. на тот момент были финансовые трудности. Села я рисовать, и где-то до середины рисования рисунка меня дико тошнило. Была очень сильная рефлексия. Примерно на моменте, когда я обрелась рисовать карандашами, мне пишет сообщение подруга: Привет как дела? Ты не хочешь пойти ко мне работать и стать членом нашей дружной команды? Мне нужен надежный человек на должность HR директора. Мои глаза расширились, рот открылся и мысли в голове: что?? Я села рисовать на деньги и мне тут же пишут с приглашением о работе? Вот это да. Это конечно круто, но я не хотела на работу выходить, я хотела как-то по-другому) возмутилась и одновременно удивилась я. Но, я поняла. Если я просила увеличение дохода, и мне пришло это приглашение, значит это самый простой и быстрый способ для меня сейчас получить деньги по версии вселенной. И я без долгих обдумываний приняла это приглашение. Для меня это был выход из зоны комфорта. Я сидела дома 10 лет, и тут выйти в найм. Настоящий стресс! Мне пришлось перестроить свой быт, найти дом работницу, ездить 6 раз в неделю на работу, общаться с разными людьми, обучаться, делать много новых действий, которые я никогда не делала, одним словом активно выстраивать новые нейронные связи. Благодаря чему, спустя пол года работы в найме, я сильно изменилась, поменяла мышление, запустила мощные трансформации, смогла уволиться и пошла обучаться на специалиста, а затем инструктора нейрографики. И мой доход вырос десятки раз. Вернувшись в мыслях назад, я поняла, что та дверь, которая тогда открылась, в виде приглашения подруги, мне не очень понравилась, но это был коридор, пройдя который я вышла в свое мощное финансовое расширение.

### История №3.

О том, как Наталье Владимировне газ провели.

Нейрографика внесла в мою жизнь много чудес и волшебства. И я к ним до сих пор не могу пока привыкнуть. И хочу рассказать про еще одно чудо, которое произошло после проведения мастер класса для педагогов школы, в которой учатся мои дети.

На самом деле для меня это не чудо, но для тех людей, кто впервые рисовал нейрографику, она стало таковым.

На мастер классе собрался весь педагогический состав школы, более 30 человек, в том числе и физрук). Из них только 1 рисовала нейрографику и была с ней знакома.

Я рассказывала про алгоритм снятия ограничений. Я на 1м шаге формирования темы, я попросила кого-то из участников мк озвучить свой запрос, чтобы я помогла верно его сформулировать в случае необходимости. Поднимает руку 1 преподавательница и говорит: знаете, мы построили дом, и нам никак не могут туда провести газ. Можно я напишу тему: подключение газа? Я сказала, что отличная тема. И самое важное, что все присутствующие услышали эту тему. И мы стали рисовать. Мастер класс прошел здорово, все были довольны. На следующий день я снова пришла в школу, чтобы уже провести мк для детей. И ожидая начала в коридоре возле школы, рядом с директорской, я увидела как педагоги сбегались все к директору и что-то обсуждают. Вдруг выходит завуч, и говорит: а вы знаете, Наталье Владимировне же газ подключили?! И такими большими глазами смотрит на меня. Да вы что? Сказала я, неве ря ее словам. Хотя, чего я не верю, это же так всегда работает, потом подумала я. Вместе посмеявшись и обрадовавшись мы разошлись. И я подумала, хорошо, что все учителя слышали ее запрос, и на следующий день узнали, что ей его провели. Это помогло мне вдохновить нейрографикой больше людей, чем бы это было без этого случая.



#### **История №4.**

Как у нас чуть не сорвалось празднование нового года.

В этом году благодаря нейрографике и финансовому расширению, я предложила мужу поехать отмечать новый год на северный курорт в Казахстане, где я живу. За полгода до нового года я выкупила путевки и мы с нетерпением ждали новый год. В связи с тем, что на новый год увеличивается количество путешествующих и перемещающихся на самолетах и поездах были трудности с покупкой билетов. Но это оказалось не самым страшным. Мы живем в Алматы, и 29 декабря мы семьей, я муж и 4 детей полетели на север страны в Астану. По прилету нас встретил сильный буран и новость о том, что трассы из города все закрыты, и машины не выпускают. А нам нужно было ехать еще до курорта 300км на машине от Астаны. Оставалось молиться, чтобы буран успокоился и на утро дороги открыли. Тк 30 на нужно было быть на курорте по оплаченной невозвратной путевке. Но к сожалению, за ночь буран только усилился и наши шансы оказаться в точке Б таяли с каждым часом. Мы искали все возможные пути решения, но их не находилось. Новый год был на грани срыва. Что в таких случаях делаю я? Сажусь рисовать нейрографику. Нарисовала 2 работы, даже 1,5. Потому что на середине рисования 2й нам позвонил таксист, из той службы, которые до этого просто отказывались нас везти из-за угрозы замерзнуть на трассе, и говорит: я могу вас довести. Как? По степям, в объезд блок постов, я так всегда езжу – ответил он. У меня засосало под ложечкой от этих слов, перед глазами промелькнули страшные картинки замерзания в степи в машине с 4 детьми. Было страшно решиться. Но на кону был новый год и моё позитивное мышление и доверие вселенной и нейрографике. Т.к. я не раз видела, что после рисования появляется вариант, который был неожидан, непредсказуем, но он реален и безопасен. Он самый короткий путь достижения к твоей мечте. И нужно доверять пространству и использовать этот шанс. И я увидела, как работает

нейрографическая линии в реальности. Мы не могли попасть из точка А в точку Б по прямой линии. Дороги были закрыты. Прорисовав нейрографику, появилась новая дорога, в объезд блокам. Неожиданная, ранее неведомая, невидимая, непредсказуемая. Как нейрографическая линия на местности. Вау, подумала я. Это прям хрестоматийная история. Я ее себе взяла в копилку историй, и часто рассказываю на мастер классах. как самый быстрый способ рассказать на примере как работает нейрографика.



## История №5

О том, как я прокачала свою уверенность благодаря куратору и фигуре фиксации.

История моего прихода в нейрографику была связана со многими сомнениями в моей голове, и сложностью принять решение. Но на протяжении всего курса я не рисовала ни одной работы на тему уверенности, думая, что с этим у меня всё отлично. И уже ближе к окончанию курса, моя куратор всё чаще стала мне говорить о том, что мне нужно обратить своё внимание на свои фигуры фиксации, что их сложно найти на рисунке и они трудно различимы. Также она обратила внимание, что я часто пишу Я в начале предложения с маленькой буквы. Посоветовала мне подумать, почему так. И увидела связь между слабыми фиксациями и маленькими буквами Я. Надо же, подумала я, никогда бы не додумалась до этого и не обратила внимание. Ведь правда, фиксация – это моё решение, которое я в итоге должна принять в этой теме. Но всегда у меня сомнения и сложности с принятием решения. После этого осознания я стала уделять своим фиксациям особое внимание, делая их очень ясными и заметными. Также не упускаю из внимания букву я. Я прорисовала целый

кейс на тему уверенности в себе. И благодаря этому стала чувствовать большую уверенность и отсутствие страха ответственности за принятие решений.

## История №6

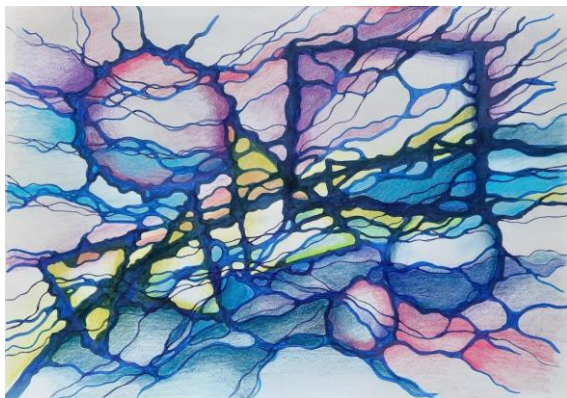
История о том, как сработал мой рисунок 1 в 1.

Этот алгоритм я рисовала в модуле нейрокомпозиция. В тот момент я мечтала отдать детей в частную школу, но финансовых возможностей не было и не могла найти подходящую школу. Перед рисованием я написала эссе о школе, которой я мечтала, расписала ее в ярких красках и приступила к рисованию.

На листе я расположила линию времени, фигуру квадрата – школы, 3 треугольника которые двигаются по направлению к школе – это мои дети и 2 фигуры круга, которые реализуют это всё финансово – я и муж. В процессе скругления и работы с линиями фона, в одном из мест образовалась дополнительная фигура круга. Сама по себе. Я подумала, что кто-то появится еще, кто поможет нам в реализации задуманного. Идей, кто это может быть у меня не было. Я продолжила рисовать. Спустя некоторое время, я нашла школу идеально подходящую по всем параметрам, которые были описаны в моём эссе. Мы решаем туда отдать первого ребенка. Т.к.решили действовать постепенно. Потому-что отдать троих сразу, было финансово невозможно. Через время к нам приехала в гости моя мама. И в разговоре за школу, она предложила финансово помочь с первоначальным взносом за школу. Так вот оно что! Вот кто эта дополнительная фигура из моего рисунка – бабушка! В мыслях воскликнула я. Незамедлительно мы поехали в школу и устроили второго ребенка. Спустя еще несколько месяцев пришли возможности отдать и третьего ребенка. Интересно получилось и то, что фигуры треугольников, расположенные на временной линии в итоге так и поступили в школу один за другим, постепенно.

На момент рисования я даже представить не могла, как сделать так, чтобы ежемесячно мы могли оплачивать школу за троих детей. Но произошло финансовое расширение, которое нам это позволило.

Рисунок Мои дети ходят в частную школу



Историй могу писать много и долго, и все они чудесно-волшебные. Но хочется написать то, чем мне понравилась нейрографика и почему я ее выбрала. Или она выбрала меня.

С раннего детства творчество всегда было рядом со мной, музыкальная школа, танцевальный, художественная школа, которую я закончила с красным дипломом, всё вело меня к тому, чтобы я шла по этому пути и дальше. Но к сожалению, после окончания школы я не смогла поступить в творческий институт, в нашем городе не было хороших, а ехать куда-то не было возможности. И лет на 10 творчество покинуло мою жизнь. Я поступила на переводчика, а потом вышла замуж. Спустя много лет я начала свой путь духовного развития, обучилась тета хилингу и стала активно практиковать. Метод тета хилинг заключается в работе с подсознанием и исцелением блоков, страхов и ограничивающих убеждений. Еще тогда я впервые услышала про нейрографику. но не пробовала ее. Спустя пару лет я перестала заниматься тета хилингом и ушла в творчество. Завела свой блог в тик токе и снимала короткие обучающие ролики в технике медитативная графика. Блог быстро набирал популярность и через несколько месяце у меня уже было пол миллиона подписчиков. Где-то год я активно рисовала и даже создала свой обучающий курс. Но вскоре я выгорела, я поняла, что мне это уже не интересно. И вот тогда я познакомилась с нейрографикой. Побольше ее изучив я поняла, что она объединяет в себе 2 направления в которых я была до этого: работа с подсознанием и рисование графики. Ни рисование маслом, ни акрилом, а именно графика. Совпадение? Не думаю. Также мне понравилось то, что в нейрографике не нужно было искать свои убеждения, блоки, просто рисуешь, просто скругляешь и оно само уходит. Это было круто! Так как из тета хилинга я ушла именно потому, что там постоянно нужно было копать своё подсознание и выискивать эти установки и блоки. А их там немеренно, можно всю жизнь копать неперекопать. А здесь рисуешь, и реализуешь свои желания без копания прошлого. Меняешь свою жизнь. Я очень люблю трансформации, их было и есть много в моей жизни и с нейрографикой их стало еще больше.

В конце своего эссе хочу поблагодарить куратора Ирину Курятову за чуткость, поддержку, профессионализм высокого уровня, внимательность к деталям и преданность своему делу. Благодаря ей в том числе, я всё таки прошла этот путь, выросла, справилась со своими слабостями и не бросила начатое дело. Также всех супервизоров, тех поддержку и конечно же самого Павла Михайловича. Слушать его лекции, смотреть как он рисует, смеяться над его шутками, расширять свои знания – это невероятное удовольствие. Мастер с большой буквы М.