

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Инструктор Нейрографики –
Инструктор Счастья»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Н.А. Калининкова

«26» февраля 2024 г.

Выполнил: Фрезюк Елена Витальевна

«16» февраля 2024 г.

2023 г.

ИНСТРУКТОР НЕЙРОГРАФИКИ – ИНСТРУКТОР СЧАСТЬЯ!

В тридесятом волшебном царстве, в тридевятом чудесном государстве жила - была лягушка по имени Айвэрина, но этого странного имени для лягушки уже никто не помнил и все звали её Айвэ. Она была не похожа на обычных лягушек, Айвэ была хохотушкой и фантазеркой, постоянно предавалась своим мечтам, хотя реальность была не такая красивая, как её мечтания - она жила в грязной холодной речке вместе с родными, зимой речка покрывалась толстым льдом и Айвэ страдала от этого холода, серости и ветра и никак не могла забыть легенду, которую ей рассказала давно в детстве ее старенькая бабушка про то, что когда-то лягушки жили в теплом море и достигнув совершеннолетия, они из головастика превращались в прекрасных эльфочек. Но так случилось, что при сильном шторме их выбросило в речку и течением унесло в холодные реки, а без теплого моря и его волшебного воздуха головастики не могли превращаться в эльфочек и превращались в обычных лягушек. Когда наступала зима, лягушки жили в гнездах в сопках, это были гнезда птиц, которые на зиму улетали в теплые края.

И однажды Айвэ придумала попроситься улететь с ними в теплые края. Родственники отговаривали её, пугали страшными рассказами о том, какой жестокий мир за пределами их речки, но она была так одержима идеей увидеть море и родину своей бабушки и так полна уверенности, что у неё всё получится, что будучи хорошей и исполнительницей девочкой, она первый раз в своей жизни взбунтовалась и никто её не смог отговорить. Тогда родственники помогли ей сплести из камыша корзинку, повесили птице на шею, лягушка залезла туда, и началось её путешествие к своей мечте. Долго ли, коротко ли, но так и добралась она до теплых мест...

И с тех пор стала Айвэ жить - поживать в теплой речке, по берегам которой цвели множественные красивые цветы, каких она даже не видела в своей прошлой речке и вечнозеленые деревья, а в самой речке цвели кувшинки и лотосы, в которых лягушке нравилось сидеть и, наслаждаясь их ароматом и красотой, рисовать свои простенькие картины, которые возникали в её мечтах. Всё было хорошо, чудесно, речные жители хорошо к ней относились, Айвэ была доброй, отзывчивой натурой и помогала жителям речки то полезным советом, то добрым словом. Но лягушонка всё равно не оставляла свою мечту о море и волшебном городе эльфов и расспрашивала у всех потихоньку об этом. Про волшебный город никто ничего не знал, а вот море оказывается было недалеко, дня два ходу на хорошей лодке. Жила Айвэ на спине старой черепахи, которой за это должна была приносить каждый вечер рыбу, она уплывала на рыбалку и сидела с удочкой с мечтами об услышанной в далеком детстве легенде, пока её дырявая лодочка не начинала наполняться водой и ей приходилось возвращаться домой. Айвэ мечтала наловить рыбки побольше и обменять на хорошую лодочку, которая выдержит длительную дорогу к морю, но черепаха была так прожорлива, что требовала всё больше и больше рыбы, и лягушка никак не могла скопить рыбки, а поймать больше рыбки она не могла, потому что на более рыбные места не позволяла заплывать дырявая лодочка и как Айвэ ее не конопатила, ее хватало на короткое время рыбалки.

Однажды лягушка разговорилась с бобром, который строил свою хатку на берегу, неподалёку от того места, где рыбачила Айвэ, и она рассказала ему о своей легенде и мечте. Бобёр расчувствовался от такой истории и решил ей помочь: принес ей уникальный клей, который он сделал из чудодейственной смолы, собранной на волшебных пицундских соснах и травы, которая цвела всего несколько дней в году, он помог ей замазать дырки в лодочке, потом принес обтесанных дощечек и помог ей сделать на лодочке навес от дождя, куда Айвэ сложила свои немногочисленные вещички. Она тепло распрощалась с жителями речки и пустилась бесстрашно в свой долгожданный путь.

Айвэ плыла и поглядывала по сторонам, удивляясь и радуясь, как хорошо здесь и интересно жить, как вдруг увидела, что на берегу речки лежит огромная рыбина, каких не водились в их речке, хватает ртом воздух и тяжело дышит. Лягушка причалила к берегу и стала думать, как помочь рыбе, она подстелила одеяло, перевернула на него рыбу, привязала одеяло к лодочке и усевшись в лодочку стала грести от берега, потихоньку-понемногу ей удалось стянуть рыбу в речку. Попад в воду и глотнув водички, рыба ожила и стала нырять и плескаться в воде.

-«Благодарю тебя, добрая лягушка! Ты спасла мне жизнь! Что я могу для тебя сделать?»

- «Во здравие, рыбка! Мне интересно, что ты за рыба и откуда ты, я таких больших рыб не видела в нашей речке»

И рыба рассказала ей, что она вовсе не рыба, а маленькая дельфиночка Альфа, которая заигралась с подружками и ее подводным течением унесло в речку из моря, которое тут совсем недалеко.

- «Ооооо, как это интересно, я слышала о дельфинах от своей бабушки, и хорошо, что море недалеко, я как раз плыву к морю.»

- «Ну тогда плыви за мной, - сказала дельфиночка, - я покажу тебе более быстрый и короткий путь.»

И они поплыли к морю, весело переговариваясь и брызгаясь водой. Подплыв к устью реки, они увидели, что оно занесено бревнами, щепками и разным мусором, Айвэ погрустнела, но Альфа несколько раз сделав сальто в воде и издав глубокие гортанные крики, привлекла большое количество дельфинов и они быстренько разобрали завал на их пути. Поблагодарив Альфу и остальных дельфинов, Айвэ попрощалась с ними и с великим нетерпением поплыла в открытое море.

Заплыв из речки в море, она перестала грести и встала в лодочке, любясь необычайным бирюзовым простором, раскинувшимся вокруг неё:

-«Ооооо, Моричко, какое ты чудесное!!!! Здравствуй, Море!!!! Я так рада, что я добралась до тебя!!!!»

А Море ласково и нежно шуршало ей в ответ своими белоснежными волнами. Наступил вечер и солнышко стало садиться за горы, уходя к себе домой на ночлег, а лягушка всё сидела в лодочке, покачиваясь на волнах и любовалась закатом, а потом и лунной дорожкой, которая протянулась по воде до её лодочки, а так как она плыла с раннего утра без передыха, то Айвэ не заметила, как она уснула, ласково покачиваемая и убаюкиваемая морем.

Проснувшись она от того, что солнышко ласково щекотало ее лицо, открыв глаза, она увидела, что лежит на берегу на теплом золотистом песочке. Айвэ села и оглянулась по сторонам, вокруг были песчаные барханы и большие необычайной красоты цветы, вокруг которых летали легкие воздушные стрекозы и жужжащие пчелы. Айвэ попыталась встать и увидела, что вместо лапок с перепонками у нее маленькие аккуратные ножки с маленькими пальчиками, она опять плюхнулась на песок и стала осматривать и ощупывать себя:

- «О Боже мой, это случилось!!!! У меня получилось!!!! Бабушкина легенда оказалась не просто выдумка, как меня пытались все уверить!!!! Ура!!!!»

И тут она уже не могла усидеть, она соскочила и стала подпрыгивать и кружиться от радости и тут обнаружилось, что у нее есть маленькие прозрачные крылышки, как у стрекоз и она может взлетать, правда пока совсем невысоко от песка, но она знала, что обязательно научится летать. Пока она так кружилась и радовалась, она не заметила, что к ней подошел и смотрит, как она радуется эльф. Айвэ засмушалась, а он подошел ближе и протянул руку:

- «Меня зовут Ксилосент, что значит Золотой Лепесток, а тебя, прекрасная незнакомка?»

- «Айвэ, - начала говорить девушка, а потом вспомнила своё полное имя, - Айвэрина, только я не знаю, что оно означает...»

-«Какое у тебя красивое имя, а означает оно – Сияющая Птичка!» Он взял Айвэ за руку:

-«Полетели, я покажу тебе наш волшебный город.»

Она доверчиво поместила свою ладошку в его руку, ей было так хорошо и спокойно с этим высоким и сильным эльфом, она доверилась ему и полетела. Её сердечко трепетало от счастья и бабочки её радости порхали рядом с ней. Они полетели в сторону высоких красивых цветов и Айвэ увидела, что у каждого цветка внутри свой маленький рай в виде аккуратного расписного домика и сада с чудными цветами, с множеством цветущих деревьев и кустарников. В каждом цветке были красивые и добрые эльфы и эльфочки, они рисовали красивые, волшебные картины. Увидев Айвэ и её спутника, они улыбались им и махали крылышками в знак приветствия. Краски были такие яркие и насыщенные, солнышко грело ласково и нежно, ароматы, исходившие от цветов, кружили ей голову, а Море пело свою пенно- искристую песенку. И Айвэ поняла, что её мечта превратилась в реальность- она дома. И много всего интересного и радостного ждет её впереди.

Пусть это или нечто лучшее гармонично и экологично войдёт в мою жизнь и принесёт радость и счастье мне, и всем, кого это касается! Да будет так!

В январе 2020 года я написала самоисполняющуюся сказку и она развернулась очень интересно, притянув в мою жизнь нейрографику.

Моя мама лет 13 назад сказала такие слова: «Все нормальные люди по молодости совершают безрассудные поступки, а ты под старость лет». Да, так и есть, я всю свою жизнь, сколько себя помню, была хорошей девочкой для мамы и окружающих, хорошей и удобной женой, хорошим и понимающим специалистом, а для себя у меня всегда не было времени и средств, для себя по остаточному принципу. Жила не там, где хотела, занималась не тем, чем я хотела, работала там, где мне было очень трудно и некомфортно. Оставшись одна, без мужа, и послушавшись маму, в 2011 году я совершила первый свой безрассудный, по мнению других, поступок, уехала за 7 тыс км от дома на юг, в теплый и красивый край, куда я всегда мечтала вернуться, потому что моё детство до 8 лет прошло в этих краях. И я всегда помнила и эти ароматы цветущих садов, и изобилие цветов и фруктов, длинное жаркое лето и теплые зимы, помнила, скучала и мечтала вернуться.

Однажды мне приснился сон, в котором волшебница рассказала мне о тайне пяти шкатулок. Она сказала, что если я хочу найти свое истинное предназначение в жизни, то мне нужно будет разгадать тайну этих шкатулок. Я решила принять вызов и начала исследовать каждую из шкатулок. Первая шкатулка оказалась наполнена самоисполняющимися сказками. Я поняла, что имею способность создавать истории, которые становятся реальностью. Я начала писать сказки, которые помогали мне осуществить свои мечты и желания. Мои сказки стали популярными среди друзей. Вторая шкатулка содержала диковинные рисунки, которые исцеляли души людей. Я поняла, что обладаю способностью через искусство помогать людям преодолевать свои эмоциональные трудности и исцелять свои души. Я осознала, что эти две шкатулки - сказки и нейрографика - являются моим истинным предназначением в жизни. Я поняла, что все эти годы была ограничена своими страхами и осторожностью и должна была совершить безрассудные поступки, чтобы найти свое истинное предназначение. Мне пришлось преодолеть свои страхи и сомнения, чтобы начать писать сказки и создавать искусство. Безрассудные поступки не всегда плохи, они могут помочь нам открыть новые возможности и найти наше истинное предназначение.

Этот опыт научил меня тому, что важно не бояться совершать безрассудные поступки и искать свое истинное предназначение, даже если тебе уже много лет. Жизнь слишком коротка, чтобы оставаться в зоне комфорта и не рисковать. Важно верить в себя и быть открытым к новым возможностям. Иногда нам нужно совершить безрассудные поступки, чтобы найти наше истинное предназначение и прожить нашу жизнь наполненной и осмысленной.

Переехав на юг, я сменила род деятельности, насколько это возможно в моей профессии, ушла со скорой помощи в школу, а потом в частную гимназию. Но этот путь тоже не был легким. Когда я училась в школе мне было очень некомфортно там, и закончив школу я ни разу не была в школе, я боялась и не ненавидела и одноклассников и учителей, и когда пришла работать в школу медиком, оказалось что мой страх перед учителями и детьми никуда не делся, я взрослая тетя 45 лет боялась и учеников и учителей и они видимо чувствовали это, в общем контакта не получалось. И тут я перешла работать в частную гимназию, поначалу тут тоже было так же. Я как улитка пряталась в своем кабинете, а если вступала в общение, то очень часто возникали конфликты.

Мои изменения в жизни начались, когда я осознала, что для того, чтобы стать счастливой и успешной, мне нужно постоянно развиваться и двигаться вперед. Я начала изучать новые направления в психологии и проходить тренинги по саморазвитию. Каждый день я работала над собой, решая задачи и преодолевая себя. Мое саморазвитие стало важной частью моей жизни.

С самого детства я мечтала стать психологом. Меня всегда интересовали внутренние мотивы и эмоции людей, и я хотела помочь им разобраться в своих проблемах и найти счастье.

Однако, по мере взросления, я осознала, что мои интересы не ограничиваются только психологией. Я также обнаружила страсть к рисованию, хотя не обладала особыми навыками в этой области, рисовала, как в детском саду, пытаясь научиться рисовать и самое главное получать от этого удовольствие, я рисовала и картины по номерам, училась левополушарному рисованию, еще какие-то курсы проходила по рисованию и понимала, что это всё не то. Но эта любовь к искусству никогда не покидала меня, и я была в постоянном поиске.

И однажды на обучении на сказкотерапевта я выиграла мастер-класс по нейрографике «Нейрографическая роза» и 22.02.2020 года я нарисовала свой первый нейрографический рисунок. Я влюбилась в этот метод с первого взгляда, с первой нейролинии, я поняла, что вот он мой метод рисования, который я искала, но не могла понять и объяснить, чего я хотела.

Я пошла в интернет, узнать, что это за метод.

"НейроГрафика" - что это?

"НейроГрафика" - зачем это?

Мои первые рисунки.



Слово "нейрографика" состоит из двух слов "нейро" (то, что связано с нашей нервной системой, психикой) и "графика" (вид изобразительного искусства). То есть, экологично используя графические фигуры (круг, треугольник, квадрат, линия), можно влиять на психику человека. Другими словами, нейрографика - это метод создания новых нейронных связей (активизация и трансформация старых) в мозге человека через графические фигуры под любой запрос.

Все нейрографические работы обладают психической энергией и в этом уникальность этих картин. Психическая энергия - это большое количество созданных нейронных связей на заданную тему. То, что вы рисуете, вас задевает, так как вы рисуете то, что в вас есть. Вы не можете рисовать того, чего у вас нет.

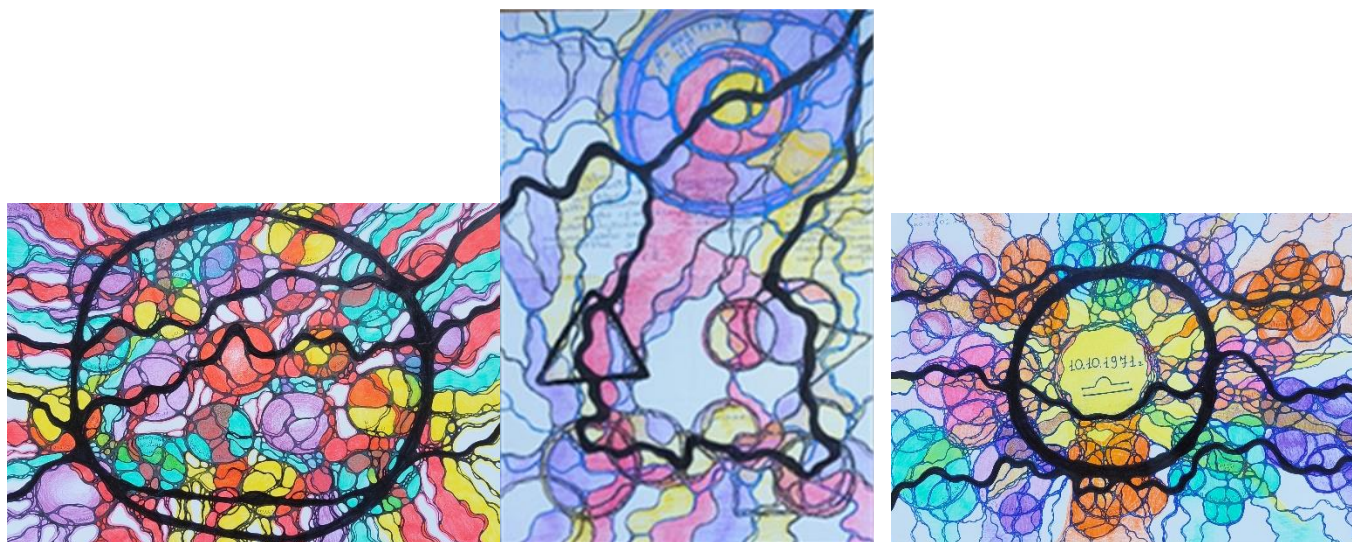
"Зачем все это?" - затем, чтобы трансформировать ограничения в любой сфере вашей жизни в РЕСУРС, получить доступ к той самой скрытой психической энергии, а еще сделать это без посредника (психотерапевта, психолога, коуча и т. д.).

Так я узнала о нейрографике- искусстве, которое сочетает в себе элементы психологии и рисования. Это было открытие, которое изменило мою жизнь, и я поняла, что могу объединить свои две страсти и использовать их для саморазвития и личностного роста.

Я начала изучать нейрографику, проучилась в 2020 году на курсе «Пользователь» и применяла ее в своей жизни. Это было не только творческим процессом, но и способом изучения себя и своих эмоций. Я научилась выражать свои чувства через рисунки и использовать их для самоанализа и самопознания. На работе у меня улучшились отношения с коллегами, любой конфликт я прорисовывала, и он растворялся в воздухе. Также улучшились отношения с родными, я научилась выстраивать свои границы, близкие стали принимать меня такой неудобной им.

Однако, моя страсть к нейрографике не означала, что я должна полностью отказаться от своей мечты стать психологом. Я поняла, что могу сочетать эти две области, используя нейрографику и пошла учиться на Специалиста НГ. Это открыло для меня новые возможности и позволило мне расширить свои горизонты, но не настолько, как хотелось мне и было принято решение идти учиться на Инструктора НГ. Этот путь составил 2,5 года, было прорисовано много кейсов на эту тему.

В марте 2023 года на конференции «Инструктор НГ- территория любви» я нарисовала почти все рисунки с инструкторами, особенно впечатлил рисунок, который получился при объединении 2 рисунков: первый с Павлом Михайловичем, а второй с И. Рождествой по рамкам парадигмального анализа.



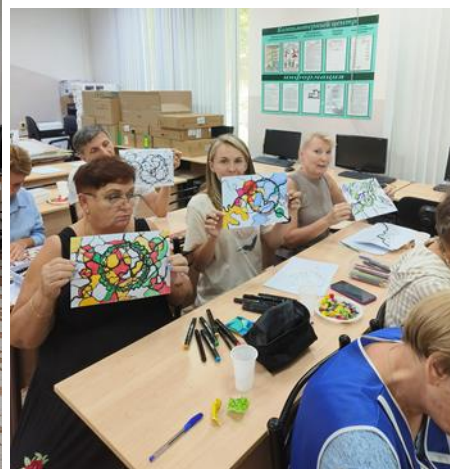
А в конце апреля обстоятельства так сложились, что я смогла приобрести курс «Инструктора НГ» в день рождения НГ и встретиться с П. Пискарёвым в мае в Москве на перформансе «Эволюция героя», где он подробно рассказал про пирамиду героя, определение каждого ее уровня и участники, разбившись на тройки, рисовали композицию, объединившую «героев» каждой из нас. В нашей тройке было два будущих инструктора 8 «Бессмертного», а третья участница будущий инструктор 2024г. Я получила массу прекрасных впечатлений от общения с Мастером и единомышленниками и обрела нескольких друзей- единомышленников, с кем мы до сих пор общаемся, рисуем.



Мой путь на курсе ИНГ не был легким. Я столкнулась с сомнениями и неуверенностью, но каждый шаг, который я делала в сторону своих мечт, приносил мне больше уверенности и чувство собственного достоинства. Так как я начала обучение позже остальных, то сначала торопилась, старалась то наверстать пропущенное, то идти в ногу со всеми, возникало такое сопротивление, что по несколько дней не могла взять маркер и приступить к работе, в конце концов решила идти своим темпом, комфортно и экологично к себе, помня о том, что я здесь для того, чтобы быть счастливой, а не первой.

В процессе рисования кейсов пришла к решению сменить сферу деятельности и уйдя с работы, полностью посвятила себя прохождению инструкторского курса.

В процессе обучения рисовала с коллегами частной гимназии.



В начале декабря я была приглашена на фестиваль трансформационных игр в Майкопе в качестве мастера. Было очень волнительно побывать на мероприятии большого масштаба и очень полезно.



Смена деятельности и поиск себя были сложными, но они принесли мне невероятные результаты. Я стала более счастливой и уверенной в себе. Я нашла свое призвание и стала делать то, что действительно люблю. Личностный рост, который я достигла, является настоящим чудом для меня. Я преодолела свои страхи и сомнения, и теперь я знаю, что могу достичь всего, что хочу. Я полюбила себя и научилась ценить свои таланты и уникальность. Сейчас я полна радости жизни, потому что понимаю, что я делаю то, что люблю. Моя мечта сбылась - я помогаю людям стать лучше и счастливее.

Моя история - это пример того, как любовь к себе и следование своим мечтам может изменить жизнь. Я нашла свое истинное призвание в психологии и рисовании, объединив их в нейрографике и теперь я помогаю другим людям найти свою собственную силу и счастье. Я убеждена, что каждый из нас способен изменить свою жизнь и достичь своих мечт, если только полюбит и поверит в себя.

Нейрографика для меня стала своего рода квантовым скачком. Я изменилась как личность, стала сильнее и увереннее. Я научилась просить помощь у Вселенной и благодарить ее за все, что она мне дарит. Чувствую себя защищенной и под защитой своего ангела, который помогает мне на пути саморазвития.

Я в благодарности за то, что я стала такой, какая я есть сейчас.

Благодарю тебя, моя любимая Нейрографика!

Благодарю Павла Михайловича Пискарева!

Благодарю всех кураторов и супервизоров, которые помогали мне пройти этот нелегкий и интересный путь!

И благодарю себя!

