



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Худякова Елена

Супервизор:

Перлотто Наталия

Тема:

Мой путь в Нейрографике

Оглавление

Худякова Елена	2
Мой путь в Нейрографике.....	2
Мой путь в Нейрографике.....	2
Работы.....	10

Мой путь в Нейрографике

Этот 2023 год был самый интересный и удивительный. Я не думала, что за такое количество времени я смогу многое для себя открыть. Произошло много изменений в моей голове и в окружающем мире. Наверное, нужно распределить это по главам и рассказать, как же я пришла в этот мир Нейрографики.

Сегодня я встаю на путь инструктора и эстетического коуча. Добавила к своей классной профессии эти направления. Я фотограф. Который занимается съемкой новорожденных малышей и не только это направление у меня в арсенале. Было много достижений в моей жизни - выставки моих работ в Италии, я печаталась в журналах и получала первые места в конкурсах, была фотографом звезд, меня приглашали на съемки во Францию, Италию, Испанию и я была на Бали.

Мои герои называли меня "семейным психологом". Проводила фототерапию для мам, говоря какие они красивые и замечательные. Как лучше найти общий язык с детьми и как их поддерживать. Для меня это было очень интересно. Да, это прекрасное время. Как говорится, есть что вспомнить и рассказать своим внукам и, конечно, же показать дипломы и награды. Но всегда в красивой жизни есть маленькая ложка печали. Я очень мало уделяла время моей семье. И мне пришлось сделать выбор или карьера или семья. Семья должна быть на первом месте. Но работу фотографа мне не хотелось бросать, и поэтому муж помог мне открыть фотостудию.

Все шло хорошо, открытие, клиенты. Но студия как маленький ребенок просит очень много внимания и особенно финансовую часть. Проработав год, я поняла, что мне тяжело это все держать под контролем. И мои силы заканчиваются. Я стала потихоньку ненавидеть фотографию и все что с ней связано. Мы с мужем решили закрыть все.

Для меня это решение было тяжелым. Но оно было принято. Несколько месяцев я приходила в себя. У меня было серьезное выгорание. Мне хотелось начать заниматься чем-то другим. Что бы восполнить свои силы.

Время шло. Что я только не делала. Все не радовало меня. Вспомнила, что я очень любила в детстве рисовать. Пошла с подругами на МК по акрилу и нарисовала свою первую картину. Потом я начала скупать все в художественном магазине и пытаться рисовать. Большую часть картин забрал себе мой любимый папа. Ему все нравилось. Мужу то же нравились

мои картины. Дети смотрели на мое творчество и у них возникало желание рисовать. Это меня вдохновляло на изучение материала.

В один прекрасный момент, на просторах интернета я наткнулась на интересные картинки. Я тогда не понимала, что это такое, и тем более я не думала о том, чтобы пойти учиться на инструктора. Я сначала изучила какие бывают направления в психологии, рассмотрела много вариантов и решила пойти учиться на арт-терапевта. Мне хотелось работать с детьми. Рисовать и разговаривать с ними. Тем более у меня двое парней. Нужно было как-то находить общий язык.

И вот однажды, в интернете, я опять наткнулась на статью о Нейрографике. Нельзя сказать, что это было что-то совершенно новое для меня. Я уже слышала о методе рисования, основанном на работе мозга и эмоциональном состоянии. Но несмотря на это, статья заинтриговала меня, и я стала искать больше информации.

Чем глубже я погружалась в изучение Нейрографики, тем больше я понимала, что это именно то, чем я хочу заниматься. Этот метод позволял сочетать две мои страсти - фотографию и психологию. Нейрографика предлагала возможность использовать рисунки и цвета для разблокировки эмоций и нахождения решений к жизненным проблемам. Пока шла учеба в другом институте я проходила еще мастер-классы по Нейрографике. Так в моей жизни появилась Анастасия А. У нее я узнала, что такое Нейрографика и как она работает. Рисовала алгоритмы. И честно, что бы я не рисовала все как-то начинало работать. Я не понимала как. Искала ответы и решила пройти у нее курс специалист. Думая, что там найду нужные ответы на вопросы. Ох и тяжело мне было. На каждое рисование нужно было делать описание. Как это делать что писать. Это было сложно и не понятно, для чего я это делаю. С каждым днем я понимала, что мне мало той информации, которую дает Анастасия. Что нужно идти к первоисточнику. Решила подписаться на каналы института П. Пискарева.

Слушала конференции. Я начала изучать все, что могла найти об этом методе. Читала книги, смотрела уроки, советовалась с экспертами в этой области. И постепенно, я стала понимать, как я могу применить этот метод в своей работе. Я могла использовать Нейрографику для помощи людям в раскрытии их потенциала, разрешении эмоциональных проблем, поиска путей к саморазвитию и самореализации.

Я решила пройти обучение по Нейрографике и стать сертифицированным инструктором и коучем. Это было не просто, но я была

полна энтузиазма и решимости. Я прошла все этапы обучения, получила сертификаты и начала практиковаться. Так же я узнала, что скоро открывается курс по «Нейропедагогике». Для меня это было что-то невероятное. Это то, что я хотела узнать и применять в работе со своими детьми и не только. Что бы поступить на курс и иметь право преподавать нужно было предоставить документы педагога или быть инструктором института. Вот тут-то я задумалась. И с этого момента я решила сразу перейти на инструкторский курс.

Но сейчас я расскажу, как я совместила три направления «арт-терапию», «Нейропедагога» и «Инструктора». Мне хотелось все и сразу, ничего откладывать и не бросать. В итоге я получила диплом и специальность «арт-терапевт по работе с детьми» и не жалею об этом. Было очень интересно и это колоссальный багаж знаний. Но сейчас пойдет речь о «Нейропедагогике». Этот курс шел параллельно с инструкторским. Оказалось, что это не простой курс. Нужно было научиться работать с собой и со своими детьми, но в итоге стала работать со своим внутренним ребенком.

За время прохождения курса во мне открылись детские травмы и желания, которые скрывались глубоко внутри меня. Что еще хуже, я осознала, что непроизвольно повторяю действия своих родителей в отношении своих детей. Я чувствовала контроль, запреты и не разрешала себе того, чего я хотела.

Меня раздражало, что мои дети не хотят рисовать со мной алгоритмы, и это приводило меня в состояние нервозности. Я понимала, что это сопротивление, которое мне нужно принять, и я надеялась, что они присоединятся ко мне со временем. Однажды, я провела урок в школе, где учится мой младший сын, и дети были в полном восторге. Мы рисовали "Городок Настроений", и дети говорили о своих страхах. Это заряжало меня энергией, и я ощущала, что это очень интересно.

Но что происходило со мной? Я осознала, что многого не позволяю себе и себя стесняю. Я была готова делать все для других, но не для себя. Показывать свои эмоции было для меня очень сложно. Я скрывала свою слабость. С детства меня учили, что я должна делать все сама. Часто слышала фразу "Хочешь сделать хорошо, сделай сам", но мне задавали вопрос: зачем? Если тебе предлагают помощь!

Таким образом, я делала все сама для своих детей, и это меня бесило. Но как они станут самостоятельными, если я делаю всё за них? В процессе

работы с "Внутренним ребенком" на курсе было сложно отключать свою взрослую часть. Я ощущала сильное сопротивление. Однако я стала осознавать себя, позволять себе быть собой и показывать свои эмоции. Это открыло для меня метод Нейрографики, который помогает мне раскрыть себя и пережить подростковый период, о котором я не хочу вспоминать.

Я продолжаю работать над саморазвитием, и с каждым днем все больше становлюсь самой собой. Я узнала, что существует множество интересных методик работы с детьми разного возраста. Я учусь понимать подростков и их сложности в поиске себя в этом мире. Их отношение к нам, взрослым, их потребности. Я хочу направлять и поддерживать их в реализации своих планов.

В результате этого путешествия в мир "Нейропедагогики" я встретила много интересных людей. У нас была потрясающая практика работа в тройках. Познакомилась с потрясающей Натали Перлотто, с которой продолжаю общаться, она в нужный мне период очень сильно поддержала меня и стала в дальнейшем моим куратором диплома. Я благодарна ей за ее чуткое отношение и помощь. Этот курс помог мне очень многому, и я не могу представить свою жизнь без него. Вот так вот на меня повлияла Нейропедагогика.



Но впереди еще Инструкторский курс, который я осваивала то с радостью, то с большим сопротивлением.

Страсть и желание все быстрее сделать – это про меня, ведь я близнец и я не люблю долго что-то делать, мне нужно все и сразу. Как меня штормило из стороны в сторону. Спасибо поддержке моей группы 8-10, куратору Татьяны Добровольской за ее терпение и наставничество. Она умела найти подходящее слово и правильно настроить мои мысли. Я с легкостью сдам два реферата. Вскоре я узнаю, что открывается набор на курс Digital NeuroArt. Покупаю планшет, чтобы не таскать с собой кучу карандашей и альбомов, а научиться рисовать в цифровом формате. Строю грандиозные планы по завоевыванию мира и аудитории.

Ах, да, совсем забыла написать, что самое интересное, это мое участие в конкурсе «Нейродрево» и получила второе место с картинкой, нарисованной в цифровом формате. Это было потрясающее. Мне подарили подписку на нейрохудожника на два месяца. Ей я решила воспользоваться

чуть позже, потому что хочу получить еще один статус в институте – это нейрохудожник.

Я уже нашла несколько идей и образов, которые хочу воплотить на холсте. Хочу создать картины, которые будут вызывать у зрителей интерес и возбуждение. Хочу использовать яркие цвета и необычные формы, чтобы передать свои эмоции и энергию.



Я уже начала исследовать разные техники и материалы, чтобы найти свой собственный стиль и подход к нейроАрту. Я чувствую, что у меня есть потенциал и талант, чтобы стать настоящим мастером в этой области и удивить своих зрителей.

Уже чешутся руки начать рисовать 40 работ посвященные нейроАрту. Но об этом чуть позже, ведь я пишу, как на меня повлиял Инструкторский курс. А он действительно влияет на меня и мое окружение.

Все не понятно и интересно. Все меняется с каждым рисунком и каждым новым алгоритмом. Это был очень важный для меня модуль. Раньше я использовала цвета интуитивно, когда делала подборку к фотопроекту и к подготовке фотосессии. Но теперь я понимаю, что цвета могут влиять не только на внешний вид, но и на наше состояние и эмоции. Они могут вызывать разные реакции у разных людей и иметь различные эффекты на нашу психику.

Например, красный цвет может повысить наше внимание и активность, а зеленый – успокоить и расслабить. Я также узнала о понятии цветовой терапии и как она может помочь нам в повышении самочувствия и балансе.

Модуль Нейроколор открыл для меня огромное количество новой информации и вдохновил на дальнейшее изучение этой темы. Я теперь регулярно применяю полученные знания в своей работе и ощущаю положительные изменения.

Я очень благодарна, что имела возможность пройти этот модуль и еще дополнительно получить знания от Веры Жучковой. Это дало мне новую перспективу на использование цвета и его влияние на нашу жизнь. Теперь я с уверенностью могу говорить о том, что цвета действительно могут изменить наше настроение и наше восприятие окружающего мира.

Я искренне рада, что нарисовала свою «Нейромандалу» и она дала мне

такое вдохновение. Поняла, что на самом деле, все качества, которыми я обладаю, уже есть во мне, и рисование помогает мне визуализировать их и ценить. Моя жизнь стала более насыщенной и интересной.

Теперь я спокойнее отношусь к детям. Я стала лучше понимать их потребности и находить общий язык с ними. Мы больше времени проводим вместе, занимаемся интересными делами и развиваемся вместе.

Мой муж также заметил изменения во мне. Он начал прислушиваться к моим пожеланиям и потребностям, радовать меня подарками и уделять внимание моим мечтам и целям. Мы стали настоящей командой, которая вместе движется к общим целям и счастью.

Рисование стало моим девизом. Я поняла, что визуализация своих мечт и целей помогает создавать положительные изменения в жизни. Чем больше я рисую и визуализирую свои желания, тем быстрее они сбываются. Я стала более осознанной и целеустремленной, и это помогает мне достигать новых высот и радоваться каждому новому дню.

Очень понравился модуль Нейротайминг. Он на самом деле является концепцией, связанной с изучением временных аспектов нейрофизиологии и связанных с этим явлений в мозге. Он позволяет исследователям изучать, как нейронные сети взаимодействуют во времени и как эти взаимодействия влияют на мозговую активность и поведение.

Термины "Хронос" и "Кайрос" связаны с греческой мифологией, где Хронос и Кайрос являются божествами времени. Они используются здесь в метафорическом смысле для описания возможностей контроля времени.

Представить, какая будет жизнь через сто лет и какую роль ты будешь играть, может быть интересным мысленным упражнением.

Открыла для себя планирования на календарях как можно сделает год ярким и сказочным, ведь я тогда смогу визуализировать и запланировать все интересные события, которые меня ждут. Беру яркие карандаши или маркеры и начинаю вести нейролинии и раскрашивать календарь в соответствии с тем, как представляю свои события.

Использую цвета и нейро алфавит, можно запланировать и отпуск в зеленых оттенках, и эта будет фигура круга, синий квадрат – важные рабочие события, а тут денежные потоки и карьерный рост – это треугольники. и все это на линии времени.

Рисуя линии и цвета на календаре, я оживляю свои планы и говорю году, каким он должен быть. Вношу линии поля хочу, чтобы вселенная услышала меня и мой календарь становится уникальным.

Нейрографика — это уникальная и интересная техника, которая позволяет исследовать и изучать человеческий мозг и его активность. Она использует передовые технологии и методы анализа данных для визуализации и интерпретации электрической активности мозга.

Погружение в модули Нейрографики позволяет мне понять, какие процессы и функции происходят в моем собственном мозгу, а также как они связаны с моими мыслями, эмоциями и поведением. Я узнаю о различных видах волновой активности мозга, такие как альфа, бета, тета и дельта, и их связи с различными состояниями сознания.

Нейрографика также позволила мне расшифровать информацию о процессах, происходящих в мозге во время задач, восприятия, сна и медитации. Я могу наблюдать, какие области мозга активизируются в разные моменты времени и как эта активность связана с моими мыслями и действиями.

Однако, не только я лично имею пользу от Нейрографики. Она имеет широкий потенциал применения в различных областях, таких как медицина, психология, обучение и спорт. Эта техника может помочь в диагностике и лечении различных неврологических и психических заболеваний, а также улучшить психологическое благополучие и повысить когнитивные способности.

Нейрографика также может иметь позитивное воздействие на окружающий мир. Понимание и изучение мозговой активности может привести к разработке новых технологий и методов, улучшающих жизнь людей.

Спустя некоторое время я решила делиться своим опытом с другими людьми. Проводила индивидуальные сессии Нейрографики и мастер-классы, чтобы помочь людям развивать свою творческую жилку и находить в себе силы и ресурсы для достижения своих целей. К моему удивлению, отзывы были очень положительные, и люди говорили, что это был для них настоящий переворот в жизни.

И вот, я поняла, что не только помогаю другим, но и сама получаю огромное удовлетворение от этой деятельности. Я поняла, что Нейрографика

Худякова Елена. Мой путь в Нейрографике.

— это то, что действительно вдохновляет меня и делает меня счастливой. И, может быть, это был именно тот путь, который мне нужно было пройти, чтобы найти свое истинное призвание.

Сейчас я активно развиваюсь в области Нейрографики. Прохожу специализированные курсы, учусь у опытных мастеров и налаживаю контакты с другими практикующими искусство Нейрографики. Моя мечта - создать собственную студию Нейрографики, где люди смогут находить гармонию, развиваться и находить ответы на свои вопросы.

Мой путь в Нейрографике только начинается, и я не знаю, куда он меня приведет. Но я уверена, что это именно то, чем я должна заниматься, и я готова вкладывать в это все свои силы и энергию. Путь может быть трудным и не всегда прямым, но я готова к этим вызовам и верю, что моя страсть и преданность этому искусству помогут мне достичь успеха!

[Ссылка на дипломную работу Худяковой Елены в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мое успешное развитие и продвижение в социальных сетях.



Тема: Я и мой проект.

