



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Чубенко Ольга

Супервизор:

Тетерева Мария

Тема:

Мой путь Героя

Оглавление

Чубенко Ольга	2
Мой путь Героя	2
Мой путь Героя.....	2
Работы.....	10

Мой путь Героя

Первое мое знакомство с НейроГрафикой произошло еще в 2018 году. На работе педагоги-психологи ездили в Москву на семинар, где им представили этот новый психологический метод работы с подсознанием. И потом они решили познакомить коллег с этим методом, но наши психологи не владели методом в полной мере, и мы не прошли по всем шагам базового алгоритма, не проработали тему. Я не поняла, как это работает и зачем это нужно. И я благополучно забыла о Нейрографике на три года.

Не помню, как я о ней вспомнила, но у меня в феврале 2021 года (возможно пришли другие энергии года) появилось очень сильное желание узнать о методе Павла Пискарева больше, а еще больше мне хотелось начать рисовать, рассматривая в интернете рисунки, мне казалось, что это что-то волшебное, нарисуешь и все исполнится, как в сказке. Мне хотелось что-то изменить в жизни, «как раньше» меня больше не устраивало, а как изменить ситуацию я не знала. Герой услышал зов.

После прохождения бесплатного интенсива по НейроГрафике я была приятно удивлена и заинтригована. Метод полностью захватил мое внимание, и я решила приобрести полноценный курс «Пользователь». Когда я начала погружаться в изучение этого метода, я поняла, что за ним стоит глубокая работа над самим собой и серьезные преобразования. Вместо ожидаемого волшебства, я обнаружила, что это требует моего активного участия и творческого подхода.

НейроГрафика - это гораздо больше, чем просто рисование картинок на бумаге. Это мощный инструмент, который позволяет работать с подсознанием и решать различные жизненные задачи. В процессе использования этого метода я осознала не только свои скрытые потребности и желания, но и смогла найти новые способы решения проблем и достижения поставленных целей.

НейроГрафика стала для меня своего рода искусством самопознания и саморазвития. Я осознала, что креативность и творчество могут быть полезными инструментами в моей жизни, не только в работе, но и во всех сферах деятельности. Каждое рисование композиции стало для меня возможностью вникнуть в себя глубже, разобраться в своих мыслях и эмоциях, а также выработать новые решения и стратегии. Благодаря НейроГрафике я обрела не только новые знания и навыки, но и изменила свое отношение к себе и к жизни в целом.

Моя первая попытка рисовать по всем шагам базового алгоритма оказалась источником множества эмоциональных переживаний. Я чувствовала сопротивление, когда видела, что мои рисунки не получаются так, как я хотела. Они выглядели некрасиво и казались хуже, чем у других людей. Это приводило меня в отчаяние, и в конечном итоге я не выдержала и порвала свою работу, выбросив ее. Сейчас я сожалею о том, что так поступила, но на тот момент это казалось единственным выходом. Я просто не могла смотреть на этот рисунок, он напоминал мне о том, что я чувствовала себя неспособной и неуверенной в данной теме.

Однако со временем я осознала, что проблема заключалась не в рисунке самом по себе, а в моем неприятии собственных несовершенств. Это было диагностичным моментом для меня, показавшим, что мне нужно работать над самооценкой и принятием себя. Я поняла, что все начинают с чего-то, и никто сразу не становится профессионалом. Более того, ошибки и неидеальность в работе являются неотъемлемой частью процесса обучения и развития. Сейчас я стараюсь не отчаиваться, когда мои работы не идеальны, а видеть в них возможности для роста и улучшения. Этот опыт помог мне лучше понять свои эмоции и разобраться в том, как преодолевать сопротивление, которое возникает в процессе творчества.

Буквально на следующий день я нарисовала другой рисунок и ощущения от процесса рисования кардинально отличались, мне все нравилось, было полное удовлетворение работой, я получила эстетическое удовольствие.

Каждый день старалась улучшить свои навыки. С течением времени я заметила, что мой взгляд на окружающий мир стал иным. Я стала замечать красоту даже в обычных, повседневных вещах, которые раньше проходили мимо. Мир вокруг начал раскрываться передо мной в новых цветах и формах, и я не могла не признать, что это влияние НейроГрафики на мое восприятие неслучайно. Ведь, когда меняешься ты, меняется и поле вокруг тебя.

Мои перемены затронули не только мое внутреннее состояние, но и отношения с окружающими. Мои друзья заметили, что я стала более креативной и открытой для новых идей. Вместе мы начали проводить вечера, посвященные рисованию, взаимно вдохновляя друг друга. Мое увлечение стало центром внимания в нашем обществе и привлекло новых интересных людей. Мои изменения стали вдохновением для окружающих. Моя страсть к рисованию не только преобразила мою жизнь, но и стала источником новых возможностей и взаимоотношений.

Еще интересным моментом сопротивления для меня было отслеживание своего состояния по четырем точкам внимания во время рисования. Мне было это ново и непонятно. Ведь раньше я такого не делала, да и нас этому никто не учил «прислушиваться к себе», отмечать изменения в состоянии.

Просматривая вебинары по НейроГрафике меня часто раздражали комментарии других пользователей, что они что-то видят, ощущают, а еще больше раздражало, что к ним приходили инсайты.

Мне казалось, что я какая-то не такая раз не чувствую кроме раздражения ничего и не ловлю инсайты, но продолжала рисовать, стала развивать навык саморефлексии, для меня это было не легко, даже сейчас, отрисовав много часов, я не всегда могу отследить себя по четырем точкам внимания.

А ведь рефлексия – это самое важное в НейроГрафике, именно она делает НейроГрафику эффективной и приводит к результатам.

Изначально, мне было сложно сосредоточиться на четырех точках внимания одновременно. Мое внимание разбегалось, и я часто теряла связь с собой и происходящим внутри меня. Однако, с течением времени я заметила, что благодаря этому упражнению я стала более внимательной к своим эмоциям, мыслям и физическим ощущениям.

Я стала замечать, как мое настроение меняется в зависимости от того, на какую точку внимания я сфокусирована перед, во время и после рисования. Например, когда я обращала внимание на свои физические ощущения, я замечала, что руки становятся более расслабленными, а дыхание становится более глубоким и ровным. Когда я обращала внимание на эмоции, я замечала, как во мне просыпаются различные чувства: радость, грусть, восхищение. Это позволяло мне более глубоко погрузиться в процесс рисования и показать свои эмоции в рисунке.

Таким образом, отслеживание своего состояния по четырем точкам внимания стало для меня не только интересным, но и очень полезным упражнением. Оно помогло мне лучше понять себя, уловить свое настроение и эмоции, а также влияние этого на мой творческий процесс. Теперь я регулярно включаю этот подход в свою практику рисования и с каждым разом все больше наслаждаюсь процессом и результатами своего творчества.

Хочу поделиться яркими изменениями, после рисования НейроГрафики.

На работе предстояла серьезная Министерская проверка и мы всем

коллективом готовились к ней несколько месяцев, глубоко погрузившись в решение возникших задач и работали в полную силу. Время становилось все более драгоценным, и наша работа в обычные часы уже не могла удовлетворить поставленные требования, за неделю до проверки мы работали сверхурочно, задерживались допоздна на работе и уже были сильно измождены.

И за три дня до часа икс, я рисую НейроГрафику КБО (коридор благоприятных обстоятельств) на тему проверки. Помню свое состояние в тот момент: было полное спокойствие, можно сказать равнодушие к ситуации и уверенность, что все разрешится благополучно.

И каково было моё изумление, когда через день в моем кабинете, когда были только я и директор, директору позвонила проверяющая и сказала, что мы успешно прошли проверку и что она к нам даже не приедет, так как всю информацию об учреждении и нужную документацию она увидела на сайте, и что директору нужно только подъехать в Министерство и забрать подписанный акт проверки.

Мы даже вначале не поверили, и перезвонили проверяющей для уточнения, что мы прошли проверку без замечаний.

Тогда я поняла, что такое результат, который может быть лучше, чем ожидаешь. Кстати, почти все мои подруги с работы начали рисовать НейроГрафику и директор в том числе.

Еще один пример того, как НейроГрафика сработала в моей жизни.

Рисовала кейс на тему красивого, стройного тела. Очень хотелось регулярных тренировок, с которыми были сложные отношения.

Каждый раз, когда я смотрела на себя в зеркало, я все больше понимала, что моя мечта о красивом теле оставалась только картинкой на бумаге. Было трудно признаться себе в своей несостоятельности в отношении регулярных тренировок. Даже при покупке годового абонемента в спортзал, который обещал быть моей решающей мотивацией, я продержалась всего лишь четыре месяца, после чего все рухнуло. Большая проблема заключалась еще и в том, что ближайший спортзал находился в другом районе, и мне было трудно добираться до него. Вокруг меня не было никаких альтернативных вариантов, которые смогли бы помочь достичь желаемого результата.

В домашних тренировках я также испытывала трудности. То, что я

делала, не могло ни в коей мере сравниться с тренировками в зале, где тренер мог следить за моими движениями и правильностью выполнения упражнений.

Стала прорабатывать эту тему с помощью НейроГрафики, здесь одной работой не обошлось, рисовала кейс.

И опять получила результат, который намного лучше того, что я ожидала. В соседнем доме открыли студию балета и растяжки с удобным расписанием, с прекрасными тренерами, с небольшим количеством людей на тренировке. Все как я люблю. И уже скоро будет год, как я регулярно тренируюсь, т.к. для меня были созданы все условия.

И это замечательные примеры того, как НейроГрафика помогла мне достичь желаемых результатов. Когда я ясно начала представлять свои цели и визуализировала их с помощью НейроГрафики, это помогло привести к появлению подходящих возможностей в моей жизни.

Благодаря Нейрографике я стала узнавать много нового, стала изучать новые направления, стала прочитывать много книг, у меня появился большой интерес в жизни. Нейрографика помогла мне раскрыть свой потенциал и обрести новые интересы. Я рада, что начала изучать эту методику и смогла сделать такой значительный прогресс за относительно короткое время. Правда я иногда жалею, что не начала рисовать НейроГрафику тогда в 2018 году, что потеряла три года, но всему свое время.

У меня появилось много новых связей, новых возможностей.

Благодаря этим новым связям и возможностям, моя жизнь начала меняться к лучшему. Теперь я окружена умными и интересными людьми, которые не только делятся со мной полезной информацией, но и вдохновляют меня на новые достижения. Общение с ними помогает мне развиваться как личность и расширять свои горизонты. Я узнаю о новых идеях, технологиях и подходах в различных сферах жизни, что позволяет мне быть готовой к вызовам и использовать эту информацию для своего блага. Благодаря этому, я смогла реализовать многие свои цели.

Мне стали говорить, как я изменилась в позитивную сторону. Это было очень приятно услышать от людей, которые меня окружают. Они отметили, что я стала более спокойной и уверенной в себе. Раньше я часто сомневалась в своих способностях и боялась брать на себя ответственность. Но благодаря новым связям и возможностям, которые я получила, я научилась верить в

себя и свои силы.

Внешне я тоже изменилась. Мое лицо и мимика стали более выразительными, а глаза зажглись новым светом. Я теперь выгляжу более энергично и привлекательно. Уверенность и позитивная энергия, которые я излучаю, делают меня более привлекательной для окружающих. Я благодарна этим переменам, которые помогли мне стать лучшей версией себя и продолжают мотивировать меня на дальнейший рост и развитие.

А недавно, когда я озвучила свой возраст новым знакомым, все очень удивились и не поверили, причем я никогда не делала никаких омолаживающих процедур. И самое главное, я внутренне ощущаю себя молодой и полной энергии.

Нейрографика дала мне не только новые знания и навыки, но и изменила меня как личность. Я буду продолжать учиться и развиваться в этой области, чтобы дальше раскрывать свой потенциал и удивлять себя и окружающих результатами своих усилий.

После курса Пользователь, я почти сразу прошла Специалиста, а стать Инструктором Нейрографики стало моей мечтой, так как цена за курс для меня была очень существенной, но я точно знала, что моя мечта скоро сбудется.

Тут Герой создал намерение.

Летом 2022 года я знакоюсь с инструктором Нейрографики, который еще больше повлиял на изменения в моей жизни и помог воплотиться мечте, и в январе 2023 я оплатила курс инструктора Нейрографики восьмого, бессмертного. Для меня это был очень серьезный шаг. Герой переступил порог.

С конца января 2023 я активно стала проводить мастер классы в роли специалиста Нейрографики, у меня появились союзники, которые поддерживали меня и говорили, что это мое, что я молодец и двигаюсь в правильном направлении. Герой обрел союзников.

Быть окруженным такими позитивными и поддерживающими людьми вдохновляло меня на новые достижения и осознание, что мое предназначение совпадает с моими усилиями. Это было как обретение новой семьи, где каждый член поддерживал и помогал друг другу расти и достигать новых высот.

С благодарностью к своим союзникам и их поддержке, я продолжала развиваться и расширять свои возможности в области Нейрографики. Благодаря ним, я поняла, что совместные усилия и поддержка могут привести к значительному успеху и преодолению любых преград на моем пути.

Но с наступлением лета начался этап сопротивления и сомнений.

Раньше я представляла, как активно буду учиться на инструкторском курсе, как буду усердно усваивать материал и успешно сдавать все задания.

И даже представить не могла, что мне придется столкнуться с сильнейшим сопротивлением.

Оно выражалось во всем: в аврале на основной работе, в каких-то делах, в отъездах (лето же, нужно хорошо отдохнуть), в том, что еще полно времени и я все успею, часто я чувствовала усталость и просто хотела спать, когда надо было учиться. Это было словно недостаток энергии, как будто у меня села батарейка.

Я не понимала, почему все так происходит, почему так трудно идет процесс обучения. Ведь мое желание стать инструктором НейроГрафики было мечтой, и я очень сильно этого хотела. Я стала задумываться - может быть, это не мое? Может быть, я не справлюсь с этой задачей? Но каждый раз, когда я садилась рисовать и создавать свои работы, я понимала, что это действительно мое. Просто я боялась сильных изменений в своей жизни и тормозила сама себя, когда достигала каких-то успехов. А еще боялась, что могу потерпеть неудачу, и этот страх стал мощным препятствием на моем пути к инструктору НейроГрафики.

Когда летом начался курс по НейроМандале и Павел Михайлович познакомил нас с Мандалой Героя, я поняла, что застряла на этапе Сопротивления, и что я боюсь дойти до точки смерти. Причем я понимаю, что это будет, это будет уход с основной работы, которая уже давно высасывает из меня энергию, и которую я хочу поменять уже последние два года. Этот шаг означал бы не только потерю стабильности, но и конечный расплывчатый конец для меня, ведь я еще не являюсь профессиональным коучем и не смогу получать доход на прежнем уровне. Однако, осознав это, я поняла, что продолжение пребывания на нелюбимой работе будет только усиливать мою неудовлетворенность и изнурение. Мандала Героя позволила мне увидеть свои страхи и барьеры, которые мешают мне продвигаться вперед.

И тут мне почему-то вспомнился кадр из фильма «Мирный воин», когда учитель позвал ученика на гору и сказал ты там найдешь, что ищешь, и ученик идя на гору был просто счастлив, а дойдя до вершины он понял, что важен не результат, а путь к нему и он делает нас счастливыми.

Этот кадр из фильма "Мирный воин" является очень мощным и вдохновляющим. Он наглядно показывает, что часто сам процесс достижения цели важнее, чем сам результат. Ученик был счастлив, идя на гору, потому что он понимал, что каждый шаг на его пути приближает его к искомому.

Когда мы знаем все этапы и испытания, которые нас ожидают в достижении цели, они перестают казаться страшными. Наоборот, возникает интерес и желание пройти этот путь и узнать, что он нам даст.

Действительно, часто именно сам процесс развития и личностного роста приносит нам больше удовлетворения и счастья, чем достижение конкретной цели. Это урок, который можно применить не только в учении, но и в жизни в целом. Не стоит бояться трудностей на пути к своей мечте, потому что именно эти трудности помогают нам стать счастливыми и узнать себя лучше.

Я пересмотрела свои цели и определила, чего именно хочу достичь в жизни, это было достаточно сложно, так как я до конца не понимала, чего же я действительно хочу.

А хочу я заниматься любимым делом, чтобы рутина превратилась в творчество, хочу стать первоклассным специалистом, уверенным профессионалом, коучем, контакты, которого передают как большую ценность. Хочу радоваться положительным результатам своих клиентов и своим профессиональным достижениям, ну и конечно получать достойную оплату за свои услуги.

И уже учеба на инструкторском воспринимается мною не как обязателька, что нужно обязательно получить диплом, чтобы не потерять статус и быть не хуже других, а как творческий путь саморазвития, путь моего Героя, ведь после точки смерти Героя ждут подарки судьбы.

А еще хочу жить на берегу Балтийского моря, любоваться восхитительными морскими пейзажами, и теперь владея столькими инструментами для реализации этой мечты я просто обязана ее воплотить. Но это уже будет путь следующего Героя.

[Ссылка на дипломную работу Чубенко Ольги в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Чего хочет душа?



Тема: Свобода от чужого мнения/осуждения.

