

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Моё путешествие к миру нейрографики.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарёв П.М.

Супервизор: Бекбулатова Райла

«03» июль_2024 г.

Выполнил: Чуяндова Мохинабону

«03__»_июль__2024 г.

2024 г.

В детстве я мечтала много: стать дизайнером, актрисой, режиссёром и так далее.

Потом, когда все мои желания отвергли, я просто выбрала для себя карьеру учительницы по грамматике и литературы. Конечно это профессия тоже была интересна для меня но внутри я всегда хотела больше чем быть просто учительницу и работать в школе...

К счастью (конечно тогда я не знала что это для меня к счастью) первый год я не смогла поступить в университет, в факультет "Узбекский язык и литература"

Оказывается для меня суждено было быть Психологом, так как я в следующий год просто для интереса и конечно же с советами матери поступало в факультет психологии.

Но даже тогда я вообще не думала об карьере Психолога.

Но! Были дни мучительные, когда я был в депрессии, но они были для моего роста.

У меня были токсичные отношения, которые негативно сказывались на моем психическом здоровье. Мне совершенно не нравилась университетская среда – бывали времена, когда я не мог найти свое место и с трудом находил друзей.

И наконец я принял долгожданное решение – разорвал токсичные отношения. И я перестал верить, что нейрографика может творить чудеса. Прошло много времени, но мечты, которые я рисовала, не сбывались. Но все же мой интерес к этому направлению почему-то не угасал.

С одной стороны, наши отношения закончились, с другой стороны, у меня нет друзей. У меня нет времени, чтобы понять меня. Чувство одиночества, боль в сердце...

Однако этот инцидент не произошел сам по себе. Раньше я проводил нейрографию на эту тему и готовился морально и эмоционально к этим событиям. Ведь я с детства была «домохозяйкой». Это были времена, когда я впервые принимал самостоятельные решения и только начинал свою карьеру. Моя семья и друзья мне не поверили и не поддержали. Только моя мама поддерживала меня и была рядом до конца. Вместе мы провели большую подготовку к открытию моего офиса. Так как думаю что всё зависит от самого себя и мне не хватает уверенности в себе. Итак, в тот момент, когда я приняла твёрдое решение, мой взгляд упал на страницу замечательного инструктора Алёны Батуевой! Не передать словами, насколько я был рад - ведь Алена объявила о заносе на курсы «Пользователь» и «Нейрокомпозиция»!

Плюс ко всему, есть возможность оплаты в рассрочку! Я быстро рассказал об этом своей семье и, наконец, начал заниматься нейрографикой по-настоящему – серьезно! Записавшись на этот курс, я понял, что рисую уже 1,5 года, совершенно не разбираясь в нейрографике. Алена прошла курс с отличной информацией. Я учился и учился на этом курсе 1 месяц. Кроме того у меня очень хорошо развиты рефлекс. Но раньше я даже не знал, что такое отражение. Мне это было немного незнакомо. И даже после того, как я узнал, сначала я не знал, что это такое, зачем мне это нужно, почему я должен это смотреть, какую пользу мне это принесет. Сначала под «видением внутреннего образа» я имел в виду создание некоего образа самого себя. То есть я заставлял себя что-то вспомнить и думать об этом как о «внутреннем образе». Я вообще не мог контролировать свои чувства. Мне было трудно понять, что я чувствую, и при этом я что-то «слил» из себя. Больше всего у меня было проблем с «наблюдением за своим телом». Я вообще не понимала своего тела, не могла знать, что оно мне говорит, как оно реагирует. И у меня было так много автоматических мыслей, что я не мог их контролировать. Все приближалось ко мне. Вначале, когда я учился на курсе «Пользователь», термин «Рефлексия» был для меня новым. И я сказал себе: «Ух ты, я рисую Нейрографику уже 1,5 года, но не знаю, что это такое». Только после того, как я прошел формальные курсы, я понял, что просто неправильно рисую нейрографику. Даже после того, как я купил курс, я по каким-то причинам не мог найти мотивации для прохождения уроков в начале. Потому что в то время я страдал от своих токсичных отношений. Мне было трудно сконцентрироваться. Мой ум всегда был отвлечен, и мое внимание было сосредоточено на моих проблемах. Хотя отношения полностью закончились, у меня все еще были осложнения после трех лет эмоциональных потрясений, которые я пережил. Я был морально истощен, подавлен, переполнен эмоциями и потерял себя, не зная,

что делать. Мне нужна была помощь. Ходила к психологу, проходила терапию у психологов, работающих в разных направлениях. Но мне все это не помогло! Наконец, преодолев в себе все сопротивление рисованию Нейрографики, я взял маркер в руку; Я начал рисовать нейрографику. Тема моего первого рисунка:

Это были отношения. В то время боль в животе была еще очень свежа. Как будто Его нельзя было потрогать. Я плакала, просто думая об этой теме. Со мной никого нет, я даже не хотел никому рассказывать на эту тему. Потому что в нашем обществе почему-то запрещено говорить на эту тему или поднимать эту тему. Моя молодая и невинная душа очень боялась разных слов разных людей, поэтому жила одна, не выпуская наружу всех чувств души. Но даже тогда я очень старалась контролировать свои эмоции и контролировать себя. Я пытался мыслить рационально. Моя вера в людей была полностью мертва. Перед собой я начал рисовать свой футляр.

Тема моего первого рисунка была: любовь. Благодаря этому рисунку я получил так много идей, что с большим волн Это были отношения. В то время боль в животе была еще очень свежа. Как будто Его нельзя было потрогать. Я плакала, просто думая об этой теме. Со мной никого нет, я даже не хотел никому рассказывать на эту тему. Потому что в нашем обществе почему-то запрещено говорить на эту тему или поднимать эту тему. Моя молодая и невинная душа очень боялась разных слов разных людей, поэтому жила одна, не выпуская наружу всех чувств души. Но даже тогда я очень старалась контролировать свои эмоции и контролировать себя. Я пытался мыслить рационально. Моя вера в людей была полностью мертва. Перед собой я начал рисовать свой футляр.

Тема моего первого рисунка была: любовь. Благодаря этому рисунку я получил так много идей, что с большим волнением записал их своему учителю:

"Здравствуйте Алена, Вчера я начинала рисовать

И появились отличное инсайты

Я поняла что я подавливаю людям

Чтобы они меня любили

Я Поняла что я не дам человеку чувствовать любви, я всегда что-то делаю что бы они меня любили

Как будто если я не чего не делаю, то люди не любят меня

По этому я постоянно хочу доказать что я красивая или я хорошая, меня можно любить я этого стою и так далее

Я всегда ищу причины: зачем мне любить, мне нужно причина чтобы он ко мне возвращался

Я вот просто так не верю что он меня любить и он и так возвращается ко мне, что он не хочет потерять меня

Я не верю этого

Я думаю что я не уверена в себе

Поэтому я всегда ищу причины зачем ему вернуться ко мне

То есть не просто так что он меня любить и все, это достаточно чтобы вернуться

Но я по-моему не верю что меня кто-то любит

Я всегда чувствую так

Что некто меня просто так не любят

Я не достоин любви, я не достаточно хорош чтобы любить или соскучать

Вот и сегодня после архетипирование у меня началось ещё сопротивление

Это страх, а вдруг не получится

И после фигуры фиксации я уже совсем потеряно, у меня такой вот страх сейчас, что я думаю, а вдруг он изменится, он понимает свои ошибки, он станет лучшем, НО! А после этого, он уже мне не возвращается и любить уже другого, да он станет лучшем но уже не моё

Зачем я так считаю

Зачем я не уверена в себе

У меня нет доверия в себе

Не только в себе вообще не чего я не доверяю
У меня всегда внутри есть недоверие
Я не доверяю что кто-то любит меня
Я не доверяю что все будет хорошо
Я не доверяю на молитвы которые делаю
Я не доверяю в нейрографики
Вообще откуда это
Корень этого я думаю "Доверия в себе и доверия в Аллаха"
Я правильно все поняла о себе
Я поняла

Значит я считаю что идеальный парень не выбирает меня!

Есть хорошие парни

Но я себя так сильно не уверена, что считаю такие люди вообще не любят такие как я

Может быть поэтому парни которые приходят к нам схватятся, вообще не хорошие

У них нет карьеры, нет денег или нет уважение какие то странные все

Даже парень которого я любил, нет карьеры

В это время даже я сделала себя карьеру

Я не вижу себя достойным хороших парней

Вот и причина

Я не верю в себе

И как дальше

Что я могу рисовать чтобы увеличить самооценку, какое тему выберат Это были мощные идеи, которые я получил от своего первого рисунка. Затем мой замечательный наставник дал мне действительно отличное направление. Я спросил его, какой именно предмет мне следует выбрать для своего следующего рисунка, и он сказал мне:

«1-Любовь к себе

2-Уверенность в себе

3-Самоценность к себе

4-Доверия к себе и к миру" mana shu mavzularda, albatta

Он сказал, что мне нужно пройти нейрографическое сканирование. И я продолжал рисовать свое дело. И следующий мой рисунок был на тему «Любовь к себе». Этот рисунок открыл мне глаза на то, как сильно я не люблю себя. Поэтому я отправил своему учителю следующие сообщения:

"Здравствуйте, дорогая Алена.

Я рисовала по теме любовь к себе. Знаете, я так себе мучала столько лет столько времени. Я поняла это. Я так плачу сейчас. Все эти кадры из прошлого 3 года, все они в глазах у меня. Я мучала себе из за какое то мужчина. Зачем. Я совсем не любила себя. Эти инсайты, конечно очень больно, но я поняла, наконец-то поняла все это." Я прорабатывал эти предметы с большим трудом и болью. Каждый рисунок я рисовал по 4-5 часов. Я чувствовал, я проживал свою боль, один, и передо мной я провел те времена с Нейрографикой. Я остался наедине со своими худшими болевыми точками. Я работала над собой наедине со своими страхами, своим волнением, своим израненным сердцем, своим детским сердцем, оказавшимся на большой сцене. Те дни заставили меня сильно повзрослеть. Я делал трудные, но очень необходимые шаги к пониманию себя и своей личности. И однажды я отправил своему учителю еще одно сообщение:

"Алена, спасибо вам огромное

За то что вы даёте такие вот информации полезные

Я ещё раз видела все теории которые вы дали в курсе

Много чего стало ясно

Особенно вот тема рефлексия

Я очень много научила о себе.

Кстати, у меня большие изменения

Я рисовала дважды в теме доход, я об этом сказала вам, у меня были инсайты, такие крутые.

Но теперь, мне пришло и деньги, даже одновременно мои клиенты делали оплату, а я вообще после рисования не думала о доходе, потому что инсайт был таким, я просто наслаждалась от своего здесь и сейчас, и неожиданно мне оплатили для моего курса

Вот так, я у вас отличница! Ещё я сегодня делала ламинация брови и ресницы, просто начинала любить себя, кстати это было внезапно, и я разрешала этому событию быть" И конечно, в ответ на все это меня поддержала моя учительница: Отлично! Фигуру фиксации ещё сильнее я бы выделила, у вас работы все интереснее и интереснее, и качество техники улучшается! Это просто замечательно!" Вот как моя жизнь и я менялись день ото дня. Я начала жить и плакать о боли в отношениях с 2-3 рисунками, начала освобождать свое сердце и часто его отпускать. Время и вместе с ним нейрографика лечили мою боль. После этого я убедился в одном и теперь повторяю этот вывод всем своим читателям: алгоритмы АСО в нейрографике, нарисованные именно в болезненных ситуациях, дают отличные результаты. Боль значительно уменьшилась. Человек будет спокоен. Кроме того, этот набор алгоритмов очень хорошо работает при работе с травмами. Я уверен в этом.

Наконец, я надолго отпустил тему Отношений, и теперь у меня появились новые мечты, новые цели и новые темы. Как упоминалось в моем сообщении наставнику выше, я начал работать над «Деньгами, Карьерой».

"Алена, спасибо вам огромное

За то что вы даёте такие вот информации полезные

Я ещё раз видела все теории которые вы дали в курсе

Много чего стало ясно

Особенно вот тема рефлексия

Я очень много научила о себе.

Кстати, у меня большие изменения

Я рисовала дважды в теме доход, я об этом сказала вам, у меня были инсайты, такие крутые.

Но теперь, мне пришло и деньги, даже одновременно мои клиенты делали оплату, а я вообще после рисования не думала о доходе, потому что инсайт был таким, я просто наслаждался от своего здесь и сейчас, и неожиданно мне оплатили для моего курса

Вот так, я у вас отличница! Ещё я сегодня делала ламинация брови и ресницы, просто начинала любить себя, кстати это было внезапно, и я разрешала этому событию быть"

И конечно, в ответ на все это меня поддержала моя учительница:

"Отлично! Фигуру фиксации ещё сильнее я бы выделила, у вас работы все интереснее и интереснее, и качество техники улучшается! Это просто замечательно!"

До инструкторского курса я боролся с рефлексией и все управлял умом, но теперь я научился просто наблюдать за собой. И именно поэтому мне не составляет труда понимать и чувствовать других людей. Я чувствую и понимаю их. Поэтому я могу им посочувствовать. И как бы важна эта вещь для обычного человека, для психолога этот аспект необходим и важен вдвойне! Поскольку я усилил этот аспект, количество моих клиентов тоже увеличилось, и я могу с ними качественно работать.

Кроме того, обучение мышлению с помощью нейрографика не только повысило мой эмоциональный интеллект и чувство сопереживания, но также помогло мне очень быстро и легко освоить другие области. Потому что очень важно уметь наблюдать его отражение в других психологических направлениях. А в нейрографике мы можем рисовать один рисунок от 30 минут до 4 часов, и за это время наблюдаем только за собой. И этот аспект, естественно, способствует повышению эмоционального интеллекта человека, а также учит очень часто уметь анализировать себя. Эта вещь очень помогает легко учиться и понимать другие области. Именно за это я так благодарен в Neurographics!

Вот как моя жизнь и я менялись день ото дня. Я начала жить и плакать о боли в отношениях с 2-3 рисунками, начала освобождать свое сердце и часто его отпускать. Время и вместе с ним нейрографика лечили мою боль. После этого я убедился в одном и теперь повторяю этот вывод всем своим читателям: алгоритмы АСО в нейрографике, нарисованные именно в болезненных ситуациях, дают отличные результаты. Боль значительно уменьшилась. Человек будет спокоен. Кроме того, этот набор алгоритмов очень хорошо работает при работе с травмами. Я уверен в этом.

Наконец, я надолго отпустил тему Отношений, и теперь у меня появились новые мечты, новые цели и новые темы. Как упоминалось в моем сообщении наставнику выше, я начал работать над «Деньгами, Карьерой».

У меня был такой период ярких перемен. Но внутри, в глубине сердца, казалось, чего-то не хватало. Я работала над темой любви к себе, над темой любви к себе. Я научилась любить и ценить себя гораздо больше, чем раньше. Кроме того, моя работа начала развиваться параллельно. В то время я также работал под руководством своего учителя, и дети, с которыми я работал, также показали хорошие результаты. Кроме того, я был полон решимости развивать свою личную работу. Но эта большая и серьезная работа начинала меня утомлять. Я впервые заметил у себя состояние, даже не похожее на депрессию, но вызывающее у меня затруднение и дискомфорт: это была вигорания. Поначалу я не особо понимал, что это такое, потому что никогда раньше не работал и только читал в книгах, что у людей высокий риск эмоционального выгорания на работе «от человека к человеку». На этот раз я испытал эту ситуацию в своей реальной жизни. Это ситуация, которая заставляет человека очень нервничать. Качество моей работы и яркость моей жизни стали снижаться. После этого я решил нарисовать Нейрограф на тему «Спокойствие», чтобы выйти из этой реальности, а также выпустить свои эмоции. Из этого рисунка я также получил несколько неожиданных выводов. Чтобы более полно выразить те идеи, которые я получил в то время, я хотел бы поделиться небольшими размышлениями о своей работе:

Прежде чем приступить к этим мероприятиям, я нарисовал свой интересный нейрограф на эту тему. Мне нужно было как минимум 6 миллионов на церемонию открытия и ремонт офиса, поэтому я сделал это темой своего Нейрографа:

П.1.Тема: Мне нужно 6 млн для курса. 31 слов.

Образ: Вижу открытие моего офиса. Даю людям визитки и приглашаю их к своим курсам.

Чувство: дискомфорт, чувство стыда и виновность.

Тело: боль в горле, и нехватки дыхания.

Смысл: я не уверена в себе.

П.2. Композиция. Получилось 10 кругу, мне уже начала нравится, и уже начала увидеть свои ресурсы.

Образ: Вижу себя в офисе, но уже по другому смотрю на реальность, понимаю что офис – это и есть ресурс!

Чувство: стало более спокойный.

Тело: боль в горле прошло, но начала слегка болит грудь.

Смысл: я должен увидеть свои достижения, я уже достигла много чего сравнению прошлой годы.

П.3. Сопряжения.

В процессе видела себя как уже проходивший курс который я хочу учиться и для чего мне так нужны деньги.

Образ: вижу как оплачиваю деньги для курса.

Чувство: чувствую себя счастливым, сбилось моя мечта!

Тело: дрож и чувствую холода.

Смысл: хочу быстрее получить деньги, и как будто хочу похвастаться перед другими... И это уже не очень хорошо.

П.4.1. Фигура и фон.

Хочется рисовать много линии.

Вижу: Снимаю видео для Инстаграма (понимаю что мне нужно снимать полезные видео ролики)

Чувство: спокойствие.

Тело: исчезла дрожь и беспокойство.

Смысл: внутри есть уверенность что думаю "деньги же и так есть". Может быть я не так стараюсь из-за того что я могу взять деньги от папы или от бабушки. Конечно эти варианты у меня тоже есть.

П.4.2. Архетипирование.

Образ: Вижу себя в курсе который я хочу учиться, вижу как я учусь на онлайн с помощью ноутбука.

Чувство: лёгкость и возбуждения.

Тело: дрожь в руках.

Смысл: важно то что учиться на той курсе а не то откуда эти деньги придут.

П.5. Линия поля.

Немного отвлекся от темы но все равно пришло такое инсайт: что я всегда все хочу рассчитывать, не могу сделать риски или вообще не могу отпустить ситуации. И наверное моё следующий тема будет: Вера.

Образ: вижу много денег и клиентов.

Чувство: недоверие, удивлённость (потому что не верю что вот внезапно может быть такое)

Тело: в груди груз какое то появилась.

Смысл: такие вещи тоже могут быть, Чудо произойдет, но для тех, кто верит в это.

П.6. Фигуры фиксации не выделяла.

П.7. Стилизация

Действительно получала "Вау" эффекта, работа очень понравилось.

Образ: Вижу себя, как работаю, как деньги придут, много клиентов.

Чувство: прям много энергии! Но как бы дискомфорт.

Тело: хочу дышать с лёгкостью но как будто что-то мешает.

Инсайты такие: мне нужно рисовать и в теме Выйти из комфорт зоны. Мне кажется что мало заработать для меня комфортно.

П.8. Тема 2.0. 36 слов.

Ещё раз понимаю что тема "Вера" для меня важно. Уже надо работать с этим.

Вижу вещи которые я получила, я достигла уже многого, но моя самооценка не соответствует с моим достижением. Это был для меня очень важный инсайт.

Чувство: настроение поднялось, из-за того что понимала много чего про себя и как бы успокоилась.

Тело: лёгкость, хорошо дышу, исчезла все грузы.

Смысл: если работаю с самооценкой и вера в себе, то все у меня получится.

С другой стороны, я начал работать, открываю страницы в Telegram и Instagram. Рисуно нейрографику. Я пытался совершенствоваться, но всегда чего-то не хватало.

После такого чудесного рисунка я решил осуществить свою мечту, и, оглядываясь назад, теперь на глазах у меня наворачиваются слезы. Ведь я успел! Я зашел так далеко! Столько всего произошло с тех пор, как этот Нейрограф появился в моей жизни! Я так счастлив, что...

Самое интересное, что при этом я получил сертификат «Пользователь». И у меня сразу возникла мысль, что надо поступать на курс «Специалист». С помощью моего преподавателя, как поступить на этот курс, у кого можно учиться, что для этого нужно сделать и сколько денег это будет стоить; Всю эту информацию я собрал быстро. Этот процесс невозможно выразить словами, свое счастье я тогда выразил своему учителю так:

Спасибо вам за всё, Алена!

Вы не знаете как, я благодарна от вас!

И вот нейрографика которая я отправила вам для супервизии сегодня, там я рисовала именно на эту тему.

Сразу же появилась возможность.

Как вам поблагодарить за всё это, я не знаю."

Нарисовала Нейрограф на эту тему, поискала свои варианты и после всей помощи начались удивительные дни!

30 сентября я получила сертификат!

Вместе с сертификатом пришло следующее поздравление от Алены: Мохинабону, поздравляю вас с успешным прохождением курса Пользователь!

Желаю Вам самых лучших изменений!

Теперь вы можете использовать эти хештеги:

Благодарю Вас за работу, за ваш интерес и внимание к моим рекомендациям!

Ваш сертификат!"

Я никогда не забуду эти моменты. Я помню все: во что я была одета в тот момент, мой макияж, как я выглядела, что делала...

Тогда я сразу записался на специализированные курсы; и что удивительно, мой курс «Специалист» начался 3 октября, и в этот же день состоялась «Церемония открытия»!!! Я выразил слова своего сердца моему учителю следующим образом:

Да, после рисование АВН действительно у меня появилась возможность!

Это вообще удивительно!

Супер! Нейрографика действительно работает! Я так рада!" Вот слова, которые я написал с волнением, удивлением и радостью 3 октября:

"Аленааа! Вы просто не поверите!

Нееет это не может быть!

Знаете у меня такие изменения в жизни!

Я делала ремонт офиса!

И открытие делала сегодня!

Я даже не думала знаете, я рисовала на эту тему, Но о таком не мечтала дажее!!!
Наконец, я продолжил свое путешествие в мир нейрографики, пройдя курс «Специалист»...

После начала этого курса я начал изучать новые алгоритмы, более интересные и очень эффективные. Я бы назвал этот этап своей жизни – «Переход на другой новый этап». Потому что именно с этого времени я начал проводить свои мастер-классы по нейрографике, создавать свои алгоритмы и добавлять их в свои курсы по психологии. И самое главное, знаете ли вы, что я был первым нейрографиком в Бухарской области! В этом курсе я почти всегда рисовал Нейрографику на тему моего карьерного роста. Первое «Нейро-дерево»; а затем я прошла онлайн мастер-классы по теме «Нейро-дойд». Но именно тогда я понял, что, несмотря на популярность Нейрографики, в наших краях почти никто не знает правил ее правильного рисования!

После этого, честно говоря, моя мотивация немного упала. Уроки были очень интересными, и мне очень хотелось показать, что эти уроки приводят к очень хорошим результатам. Но у нас было много недоразумений по поводу нейрографики, и люди думали, что «если я что-то нарисую, что-то произойдет» — мне было сложно объяснить мою работу. Мне бы очень хотелось, чтобы нейрографика была принята в качестве раздела классической психологии. Но те, кто посещает мои мастер-классы по Нейрографике, обычно думают, что это «волшебный рисунок», а те, кто не хочет его рисовать, думают, что «это направление неправильное и нам не подходит».

Однако мой педагог Наталья привила мне еще большую уверенность и любовь к этому направлению. Поскольку он преподавал этот курс по методу классической психологии, он мне очень понравился. Сначала я колебался, не зная, как использовать этот метод. Потом мне начали предлагать работу в разных организациях. Сертификат я получила накануне Нового года и радость к радости прибавилась!

Теперь я официально стал экспертом! Меня начали узнавать, и благодаря этому я получил много предложений о работе. Я устроилась на работу в клинику, и руководителю клиники понравилась моя работа. Я также начал использовать нейрографический метод для пациентов с тяжелой депрессией. Работая там, я кое-что о себе понял – у меня появилась эмпатия! Именно поэтому клиенты любят меня и приходят ко мне 5-6 раз за 10 дней лечения. Этот период послужил для меня периодом накопления опыта и дальнейшего роста в моей профессии. Однако я слышал от многих людей о «периоде нежелания рисовать нейрограф», но сам такой ситуации пока не наблюдал. С наступлением лета я почему-то вообще перестал рисовать Нейрографику. Моя работа перестала развиваться. Все мои мысли были о работе в клинике, а в личном кабинете прогресса не было. Сертификат у меня есть, но мастер-классы и работу над собственным развитием я не проводила.

Я решила, что пойду на инструкторский курс по нейрографике!

У меня вообще нет денег! Мой офис перестал развиваться! Я не знаю, что делать. В то время я взял кредит у своей семьи и отправил его учиться на свой страх и риск! Сначала я сдал 1-е эссе, затем с трудом 2-е.

Павел Михайлович приехал в Бухару! Мне удалось встретиться с ним, поговорить с ним, сфотографироваться с ним и даже снять совместное видео! Но еще более удивительные вещи произошли позже! Я снова начал рисовать нейрографику; Моей главной темой была карьера.

Как только моя работа снова начала набирать обороты и развиваться, я, к сожалению, снова начал испытывать сильное эмоциональное истощение и панику. Я начал чувствовать себя маленьким, бессильным и беспомощным. Найдя в себе силы, я нарисовал Нейрографику на тему паники:

П.1. Тема 1.0: Снижение тревоги.

Много негативных слов.

Образ: Вижу розовый цветок - ассоциирую этот Образ с собой.

Чувство: чувствую себя очень слабым как этот цветок.

Тело: обе руки болят, напряжение в голове и даже на вес теле.

Смысл: Последнее время я стала очень тревожным и депрессивным. Чувствую свою бессилие перед этой тревогой.

П.2. Композиция. Использовала линия времени, хочу чтобы уже в течение 3 месяцев у меня не осталось такое чувство тревожности. Хотелось добавить здесь статичные треугольники, хочу изменения, но не с напряжением.

Образ: Вижу цветочный куст. Это мне о том, что мне нужно сильная опора.

Чувство: облегчение

Тело: боль в голове ушла но появилась боль в груди.

Смысл: когда я вижу стабильность или стойкость и когда я планирую что-то и всё идёт по плану, я чувствую себя более спокойнее.

П.3. Сопряжения. Уже в этом пункте сталкивалась с огромным сопротивлением.

Образ: как будто цветочный куст засох.

Чувство: хочется плакать и даже хорошенько поплакала

Тело: начало болят голова, дышать стало труднее

Смысл: Тема для меня очень актуально из-за этого у меня сильная сопротивление.

П.4.1. Фигура и фон. В фоне хотелось добавить круги. После добавления их, самочувствие улучшилось

Образ: Вижу зелёный цвет, листья которые ярко смотрятся на глазах у моей цветочный кусты.

Чувство: облегчение пришло

Тело: все ещё немного сложно дышать

Смысл: мой мозг боялся от резких изменений.

П.4.2. Архетипирование: прям очень хочется добавить зелёного цвета.

Образ: Вижу прям бордовый цветок

Чувство: есть немного возбуждение

Тело: напряжение в груди

Смысл: очень тянет бордовый и красные цвета. Пришло осознание что, я работаю на очень трудной работе. Работа с больными людьми это тяжело и отнимает от меня много сил и энергии.

П.5. Линия Поля: выделяла линию поля с бордовым цветом. Мне очень понравилось.

Образ: в образе всё ещё бардовая роза

Чувство: есть немного напряжение и возбуждение

Тело: болит голова

Смысл: Я поняла что моя работа сделала мне истощенным и хочу работать на активную и жизнерадостную работы

П.6. Фигура фиксации: много сомневалась для выбора фиксации, но а потом решила выбрать фигуры которые стоит на сетку золотого сечения и плюс ещё думала именно "треугольник" – это про большую изменению. Если буду что-то изменит, то и моё состояние изменится.

Образ: Вижу огромную сад который растёт много бордовые розы.

Чувство: любви, осознание

Тело: все ещё болит голова

Смысл: Я стараюсь больше не работать с больными людьми а может быть буду делать активные семинары тренинги.

П.7. Стилизация: добавила немного яркие цвета и линии

Образ: Вижу себя – который растерян от своей тревожности.

Чувство: Тревожность ещё пришло

Тело: болит голова и тошнит

Смысл: Я понимаю что тема актуально и сильная. Ещё сейчас у меня выгорание. Поэтому, сложно принимается инсайты и сопротивление ещё появилась. Но я знаю что все это пройдет.

П.8. Тема.2.0. 35 слов.

Образ: Вижу свой бордовый цветок

Чувство: напряжение

Тело: все ещё тошнит

Смысл: у меня сильная сопротивление, хочу дальше рисовать на темы самооценка. Так как думаю что всё зависит от самого себя и мне не хватает уверенности в себе.

Рисуя, я поняла, что моя самооценка упала, а также получила много необходимых инсайтов.

Мне дали звание инструктора-стажера, у меня было много возможностей, но я застрял на одном месте и мне нечего было делать! Однако у меня была возможность пройти курс нейрографики! Возможность пройти такой курс впервые в Бухаре!

Я подумал, может быть, это мое предстартовое «сопротивление». Но я не мог с этим смириться!

И моя учительница Раиля Бекбулатова вдруг начала мне во всем этом помогать! Я сожалею, что не знал этого человека с самого начала. Потому что, если честно, инструкторский курс мне почему-то показался слишком сложным. У меня было огромное внутреннее сопротивление! Я не умел рисовать, не хотел. Я был ленив. Я не верил в себя. Итак, я проделал почти все шаги, которые необходимо предпринять. Наконец я освоился и начал проходить собственный офлайн-курс «Пользователь» по нейрографике. Теперь это был совершенно новый этап в моей жизни, которого я никогда раньше не видел!

Меня узнали! Меня уважали! Они поверили мне! Они начали учиться на моем курсе! Своими руками я стала преподавать и выдавать сертификаты людям, которые старше меня по возрасту, знаниям и опыту!

О, как я благодарен за этот этап моей жизни!

Однако никто из них не успокоился. Я был так занят, что у меня не было времени рисовать нейрографику. Но нужно больше делать дипломную работу. Я неоднократно пересматривал уроки Павла Михайловича, пытался понять снова и снова. Наоборот, я серьезно заболел. Когда я почувствовал себя слабым и беспомощным, мой добрый куратор под "Всё хорошо.

Тебе нужно отдыхать! Скажи, что я всё ещё выздоравливаю

"С каждым днём мне всё лучше и лучше", - так говори!"

Кроме того, когда я не хотел писать дипломную работу, мой преподаватель всегда мотивировал и подбадривал меня:

"Привет, девушка.

Скинь мне пожалуйста то, что уже готово. На проверку;

Молодец!

Умничка!" держал меня следующими словами: Я чрезвычайно благодарен Раиле за все это и рад, что она является моим куратором. Судьба всегда посылала мне лучших учителей!

П.1. Тема 1.0: Снижение тревоги.

Много негативных слов.

Образ: Вижу розовый цветок - ассоциирую этот Образ с собой.

Чувство: чувствую себя очень слабым как этот цветок.

Тело: обе руки болит, напряжение в голове и даже на вес теле.

Смысл: Последнее время я стала очень тревожным и депрессивным. Чувствую свою бессилие перед этой тревогой.

П.2. Композиция. Использовала линия времени, хочу чтобы уже в течение 3 месяцев у меня не осталось такое чувство тревожности. Хотелось добавить здесь статичные треугольники, хочу изменения, но не с напряжением.

Образ: Вижу цветочный куст. Это мне о том, что мне нужно сильная опора.

Чувство: облегчение

Тело: боль в голове ушла но появилась боль в груди.

Смысл: когда я вижу стабильность или стойкость и когда я планирую что-то и всё идёт по плану, я чувствую себя более спокойнее.

П.3. Сопряжения. Уже в этом пункте сталкивалась с огромным сопротивлением.

Образ: как будто цветочный куст засох.

Чувство: хочется плакать и даже хорошенько поплакала

Тело: начало болит голова, дышать стало труднее

Смысл: Тема для меня очень актуально из-за этого у меня сильная сопротивление.

П.4.1. Фигура и фон. В фоне хотелось добавить круги. После добавления их, самочувствие улучшилось

Образ: Вижу зелёный цвет, листья которые ярко смотрятся на глазах у моей цветочный кусты.

Чувство: облегчение пришло

Тело: все ещё немного сложно дышать

Смысл: мой мозг боялся от резких изменений.

П.4.2. Архетипирование: прям очень хочется добавить зелёного цвета.

Образ: Вижу прям бордовый цветок

Чувство: есть немного возбуждение

Тело: напряжение в груди

Смысл: очень тянет бордовый и красные цвета. Пришло осознание что, я работаю на очень трудным работе. Работа с больными людьми это тяжело и отнимает от меня много сил и энергии.

П.5. Линия Поля: выделяла линию поля с бордовым цветом. Мне очень понравилось.

Образ: в образе всё ещё бордовая роза

Чувство: есть немного напряжение и возбуждение

Тело: болит голова

Смысл: Я поняла что моя работа сделала мне истощенным и хочу работать на активную и жизнерадостную работы

П.6. Фигура фиксации: много сомневалась для выбора фиксации, но а потом решила выбрать фигуры которые стоит на сетку золотого сечения и плюс ещё думала именно "треугольник" – это про большую изменению. Если буду что-то изменит, то и моё состояние изменится.

Образ: Вижу огромную сад который растёт много бортовые розы.

Чувство: любви, осознание

Тело: все ещё болит голова

Смысл: Я стараюсь больше не работать с больными людьми а может быть буду делать активные семинары тренинги.

П.7. Стилизация: добавила немного яркие цвета и линии

Образ: Вижу себя – который растерян от своей тревожности.

Чувство: Тревожность ещё пришло

Тело: болит голова и тошнит

Смысл: Я понимаю что тема актуально и сильная. Ещё сейчас у меня выгорание. Поэтому, сложно принимается инсайты и сопротивление ещё появилась. Но я знаю что все это пройдёт.

П.8. Тема.2.0. 35 слов.

Образ: Вижу свой бордовый цветок

Чувство: напряжение

Тело: все ещё тошнит

Смысл: у меня сильная сопротивление, хочу дальше рисовать на темы самооценка.

У меня был такой период ярких перемен. Но внутри, в глубине сердца, казалось, чего-то не хватало. Я работала над темой любви к себе, над темой любви к себе. Я научилась любить и ценить себя гораздо больше, чем раньше. Кроме того, моя работа начала развиваться параллельно. В то время я также работал под руководством своего учителя, и дети, с которыми я работал, также показали хорошие результаты. Кроме того, я был полон решимости развивать свою личную работу. Но эта большая и серьезная работа начинала меня утомлять. Я впервые заметил у себя состояние, даже не похожее на депрессию, но вызывающее у меня затруднение и дискомфорт: это была выгорания. Поначалу я не особо понимал, что это такое, потому что никогда раньше не работал и только читал в книгах, что у людей высокий риск эмоционального выгорания на работе «от человека к человеку». На этот раз я испытал эту ситуацию в своей реальной жизни. Это ситуация, которая заставляет человека очень нервничать. Качество моей работы и яркость моей жизни стали снижаться. После этого я решил нарисовать Нейрограф на тему «Спокойствие», чтобы выйти из этой реальности, а также выпустить свои эмоции. Из этого рисунка я также получил несколько неожиданных выводов. Чтобы более полно выразить те идеи, которые я получил в то время, я хотел бы поделиться небольшими размышлениями о своей работе:

"П.1. Тема 1.0: Спокойствие.

Образ: вижу себя, просто гуляю в природе.

Чувство: чувствую себя спокойно но внутри есть какое то страх и тревоги.

Тело: немного дрож, в сердце есть немного боль и бьётся быстрее.

Смысл: думаю: что будет дальше, у меня есть недоверие и страх будущем.

П.2. Композиция (выброс):

Выброс получилось большое и первый раз как то округлим. Но есть много пересечений. Чувствую что это и есть та страх который у меня внутри.

Образ: сижу в скамейки и плачу. Образ который я видела раньше, сейчас понимаю что было моё ложной внешность. Внутри у меня огромный беспокойство.

Чувство: чувство страха увеличилась, тревожное состояние. Даже думать для меня как то страшно.

Тело: болит горло, и не могу нормально дышать.

Смысл: не давно я потеряла мой близкий человек. Я так привыкла к нему и без него как будто не могу жить. Поэтому у меня страх и тревога.

Когда в композиции вошёл линии поля, немного успокоилась, думала что все будет хорошо, я могу прожить это все и скоро все пройдет.

П.3. сопряжения:

В этом этапе мне пришло много понимание. Я не только боюсь от своего будущего, но и боюсь от людей. "Что скажут люди?!" – у меня есть вот такой стереотип.

Я стесняюсь от себя, вижу только свои недостатки.

Образ: вижу себя в окружении людей, и боюсь что они увидят мои недостатки, что они смеются над мной.

Чувство: виновность, страх и стыд.

Тело: боль в груди, дрож и в теле тепло.

Смысл: у меня проблемы с самооценкой. Надо работать с этим.

П.4. Интеграция:

4.1. Фигура и фон. В этом этапе у меня появилась надежды.

Образ: выжу себя но уже другими глазами.

Начало видит свои плюсы и хорошие стороны.

Чувство: уверенность появилась, настроение поднялось.

Тело: боль в груди прошло, но горло все ещё болит.

Смысл: мне нужно принимать себя таким, каким я есть и не преувеличивать свои недостатки.

4.2. Архетипирование:

Образ: выжу пляж и море.

Чувство: успокоения, страх пропал.

Тело: в горле появилась тепло. Но боль как будто пропал.

Смысл: я многое понимал. Как будто уже на все (и вокруг, и в себе) смотрю другими глазами.

П.5. Линия поля.

Образ: гуляю по пляжу, ничего не думаю, просто спокойно хожу и все...

Чувство: полностью пустота и успокоения.

Тело: спокойно и комфортно. Нет никакой боли

Думаю: я должен развивать в себе доверия. В этом этапе я этого ещё раз поняла. Если будет доверия, то можно выйти из любой ситуации.

П.6. Фигура фиксации.

Образ: вижу себя одна, но это удивительно, что я счастлива от своего одиночество! Первый раз не боюсь от этого и чувствую себя хорошо, спокойно.

Чувство: Внутренний покойствие и счастья!

Тело: сердце бьётся сильнее и сама как будто тороплюсь. Возбуждения – может от счастья.

Смысл: Я могу жить одно сама с собой и в том же время могу быть счастливым. Моё счастье не в руках других людей.

П.7. Стилизация.

Добавила ещё линии в фон и ещё серий цвет.

Образ: вижу себя в своём офисе. И в том же время в образе появляется как я была 4 года назад.

Чувство: настроение отлично, и хочу смеяться без причины.

Тело: в руках и ногах появилась немного дрожи, и от этого я понимаю что значит когда чувствую себя счастливым, моя реакция тело будет такого.

Смысл: я выросла! Прошло столько лет, много чего было. И депрессия, и счастья – я чувствовала всё и эти годы были для меня школа жизни!..

П.8. Тема 2.0. 34 слов.

У меня новые слова: Путешествие, ремонт моего офиса, новые знакомства...

И они указывают мне путь.

Я уже знаю свой следующий шаг.

Образ: вижу себя в путешествие, и с новыми друзьями.

Чувство: надежды у меня большие, и от жизни и от себя уже много чего мне ждёт. Внутри доверия и счастья.

Тело: тепло прошло, осталось лёгкий дрож в руках, но чувствую себя хорошо.

Смысл: я поняла что, в жизни иногда бывает стрессовый состоянии, будет иногда потеря, но все пройдет. Ничего не вечно в этом мире, и боль, и счастья, и сам человек не вечный. Да у меня были плохие дни, если хочу плакат, пусть плачу и живу все, отныне не убегаю от своих чувств. Всему есть свое место.

Следующий мой нейрографика будет на теме: личный рост."

После этого алгоритма я понял, что мне нужно больше работать над собой и больше концентрироваться на развитии своей личной работы. А я, как я вкратце упомянул ранее, вышел совершенно отдельно от своего преподавателя, отремонтировал собственный кабинет и провел там «церемонию открытия».

Однако этот инцидент не произошел сам по себе. Раньше я проводил нейрографию на эту тему и готовился морально и эмоционально к этим событиям. Ведь я с детства была «домохозяйкой». Это были времена, когда я впервые принимал самостоятельные решения и только начинал свою карьеру. Моя семья и друзья мне не поверили и не поддержали. Только моя мама поддерживала меня и была рядом до конца. Вместе мы провели большую подготовку к открытию моего офиса. Прежде чем приступить к этим мероприятиям, я нарисовал свой интересный нейрограф на эту тему. Мне нужно было как минимум 6 миллионов на церемонию открытия и ремонт офиса, поэтому я сделал это темой своего Нейрографа:

П.1.Тема: Мне нужно 6 млн для курса. 31 слов.

Образ: Вижу открытие моего офиса. Даю людям визитки и приглашаю их к своим курсам.

Чувство: дискомфорт, чувство стыда и виновность.

Тело: боль в горле, и нехватки дыхания.

Смысл: я не уверена в себе.

П.2. Композиция. Получилось 10 кругу, мне уже начала нравится, и уже начала увидеть свои ресурсы.

Образ: Вижу себя в офисе, но уже по другому смотрю на реальность, понимаю что офис – это и есть ресурс!

Чувство: стало более спокойный.

Тело: боль в горле прошло, но начала слегка болит грудь.

Смысл: я должен увидеть свои достижения, я уже достигла много чего сравнению прошлой годы.

П.3. Сопряжения.

В процессе видела себя как уже проходивший курс который я хочу учиться и для чего мне так нужно деньги.

Образ: вижу как оплачиваю деньги для курса.

Чувство: чувствую себя счастливым, сбилось моя мечта!

Тело: дрож и чувствую холода.

Смысл: хочу быстрее получить деньги, и как будто хочу похвастаться перед другими... И это уже не очень хорошо.

П.4.1. Фигура и фон.

Хочется рисовать много линии.

Вижу: Снимаю видео для Инстаграма (понимаю что мне нужно снимать полезные видео ролики)

Чувство: спокойствие.

Тело: исчезала дрожжи и беспокойство.

Смысл: внутри есть такое уверенность что думаю "деньги же и так есть". Может быть я не так стараюсь из-за того что я могу взять деньги от папы или от бабушки. Конечно эти варианты у меня тоже есть.

П.4.2. Архетипирование.

Образ: Вижу себя в курсе который я хочу учиться, вижу как я учусь на онлайн с помощью ноутбука.

Чувство: лёгкость и возбуждения.

Тело: дрож в руках.

Смысл: важно то что учиться на той курсе а не то откуда эти деньги придут.

П.5. Линия поля.

Немного отвлекся от темы но все равно пришло такое инсайт: что я всегда все хочу рассчитывать, не могу сделать риски или вообще не могу отпустить ситуации. И наверное моё следующий тема будет: Вера.

Образ: вижу много денег и клиентов.

Чувство: недоверие, удивлённость (потому что не верю что вот внезапно может быть такое)

Тело: в груди груз какое то появилась.

Смысл: такие вещи тоже могут быть, Чудо произойдет, но для тех, кто верит в это.

П.6. Фигуры фиксации не выделяла.

П.7. Стилизация

Действительно получала "Вау" эффекта, работа очень понравилось.

Образ: Вижу себя, как работаю, как деньги придут, много клиентов.

Чувство: прям много энергии! Но как бы дискомфорт.

Тело: хочу дышать с лёгкостью но как будто что-то мешает.

Инсайты такие: мне нужно рисовать и в теме Выйти из комфорт зоны. Мне кажется что мало заработать для меня комфортно.

П.8. Тема 2.0. 36 слов.

Ещё раз понимаю что тема "Вера" для меня важно. Уже надо работать с этим.

Вижу вещи которые я получила, я достигла уже многого, но моя самооценка не соответствует с моим достижением. Это был для меня очень важный инсайт.

Чувство: настроение поднялось, из-за того что понимала много чего про себя и как бы успокоилась.

Тело: лёгкость, хорошо дышу, исчезла все грузы.

Смысл: если работаю с самооценкой и вера в себе, то все у меня получится.

И ресурсы у меня достаточно, я уже их поймаю.

После такого чудесного рисунка я решил осуществить свою мечту, и, оглядываясь назад, теперь на глазах у меня наворачиваются слезы. Ведь я успел! Я зашел так далеко! Столько всего произошло с тех пор, как этот Нейрограф появился в моей жизни! Я так счастлив, что.

Следующие тема был: Доход.

Образ: Я в балконе, а снизу люди: мои клиенты.

Чувство: мне это не нравится, страшно стало, есть тревоги.

Тело: дрож, беспокойство, нехватки воздуха, бессилия и как то жарко стало.

Думаю: неужели я хочу быть самым крутым среди всех, неужели я высокомерная. Я не смогу, я ещё не готова.

П.2. Композиция (выброс): выброс получилось достаточно хорош, достаточно много получилось углы, поэтому я не пределала, это то что было внутри меня.

Образ: я возвращался назад. В коридоре сижу и плачу, капризничаю как маленькая девочка. А другие люди как будто видят это и издеваются над мной.

Чувство: всё ещё есть страх, недовольство, беспокойство, чувствую себя незащищенным, как будто маленький ребенок, одинокая... Есть внутренний боль...

Тело: в теле есть боль, особенно в руках. Тело стало очень бессильным. Хочу плакат

Думаю: это моё детство... В детстве я так чувствовала себя, одинокая... Вспомнил своё отношение с мамой в детстве.

П.3.Сопряжения.

Вес процесс просто плакала, очень много пошли слезы, плакала как маленький ребенок, с таким грустом...

Образ: вижу два варианта себя! Один – прошлой, второй – настоящий время как выгляжу я. Мне кажется, что "я – настоящий, это не Я на самом деле, это как будто маска который я ношу. Я делаю вид что у меня все отлично, но это не так на самом деле, и даже это не идеальная и даже слабая, я почему то данной момент очень скучаю по прошлой себе и хочу быть ей. Потому что, она была естественная, но бессильная. Очень много пришло понимание, инсайты: я много обращаю внимание на внешность, по этому и от себя много требую, хочу снаружи много денег, и красивую парню, но не обращаю внимание на внутренний мир, даже редко смотрю на внутри себя. Просто украшаю себя с наружи... Я поняла что я неблагодарная, потому что на самом деле у меня есть деньги всегда, Аллах всегда мне даёт все что я попросила. Но мои желаний бесконечно! Мне всегда что-то не хватает, и на самом деле это нарушает мою жизнь. И поняла что я не скучала прошлой себе, мне просто было комфортно там. Быть не кто и быть бессильным мне было комфортно. Поэтому я боюсь подниматься. Но на самом деле, я знаю уже время подниматься на вверх и я готова на это!

Чувство: облегчения. Успокоения.

Тело: чувствую лёгкость в теле.

Думаю: обновление! Я уже другая! Я уже не прошлая, и прошлой уже не возвращается! Я уже не буду как в прошлом даже если захочу! У меня уже есть достаточно сил сидеть на ногах самостоятельно! Слабая я – уже в прошлом.

П.4.1 Фигура - фон.

Образ: вижу небо и звёзды, это мир очень широкий, и моя проблема здесь крошечный

Чувство: есть немного боль, но когда я смотрю на мир широко, то боль тоже уходит.

Тело: как-то стало жарко, есть немного боль и немного счастья. Вспотел.

Думаю: в уме сейчас тема любовь, тема прошлой, но я знаю это для чего. И в теме любви, и в прошлом я обращала внимание на внешность и в теме дохода тоже также, я не могу видеть свои достижения и наоборот много требую от себя.

П.4.2. Архетипирование.

Это этап уже прошло легко и приятно. И цветы очень нравилось. Даже раскрасила интуитивно, но в итоге появилась разное фигуры: я видела образ бабочки.

Это мне напоминала метаморфозы.

Чувство: возбуждения, счастья, восторг, и мне нравится все это, чувствую что что-то изменилось во мне.

Тело: есть немного дрож, такой чувство как будто моё тело новая, и это очень интересно. Как будто мои руки уже сильнее и они тоже "новый" как это не было странно это мне нравится.

Думаю: что то изменилось, я выросла, я уже другая совсем.

П.5. Линия поля.

Образ: вижу свою ещё молодую бабочку. Она ещё молодая и у него ещё есть немного страхи. Но она прекрасна.

Чувство: чувствую колебания.

Тело: есть немного давления в груди.

Думаю: у меня много страхи чем доверия к Аллаху... Не могу отпустить ситуации и самая большая проблема у меня именно в этом и заключается! Я должна научиться отпускать! И полностью доверять к Аллаху.

П.6. фигура фиксация

После видения фиксации вижу образ бабочки Королевой!

Чувство: как бы уже начала адаптация. Чувствую в себе покоя и комфорта. Мне уже стало комфортно быть взрослым, и даже быть каралевой! Чувствую доверия к себе! Я приняла свою карьеру, свою взросление, но плюс к этому я принимаю что я ещё молодая и конечно у меня ещё не хватает опыта и это вполне нормально, это не то что я должен стесняться .

Тело: лёгкость и спокойствия в теле. Нет никаких даалени.

Думаю: я уже психолог и я уже не то маленькая девочка как в прошлом. И это мне очень нравится!

П.7. Стилизация.

Мой рисунок получилось очень красивым и шикарном. Мне очень нравится все. В Стилизации мне сразу захотелось добавить в свою работу линии поля. Это мне о том что я уже хочу доверять к Аллаху полностью.

Образ: я ещё вижу себя в балконе, но теперь мне это нравится, и я знаю что это место – оно именно моё! Я нахожусь в своём месте.

Чувство: чувствую уважение к себе, молодость. Мне приятно.

Тело: немного усталость.

Думаю: я ещё молодая и все у меня впереди! Я лучшая!

П.8. Тема.2.0.

Абсолютно все слова были позитивные! Это круто!

Образ: вижу спокойного, успешная и счастливая себя.

Чувство: спокойствие, внутренний счастье, восторг.

Тело: спокойно, дышать стало легче.

Думаю: все просто классно! Буду жить настоящим! Попрощаюсь с прошлым и не думаю много о будущем. Я хочу чувствовать настоящий себя.

Выбирала из всех слов именно слова: офис! Для следующего кейса. Потому что, это слова много повторяла, и это именно о том что мне пора уже думать о моём офисе. У меня уже есть карьера, дальше через ремонт или взятие новые офиса я буду развивать свою карьеру!

До сих пор помню — там 1 стол и 6 стульев; Я сижу один в своем почти пустом офисе с двумя старыми шкафами сзади. Я один. Я только начал свою работу. У меня очень низкая уверенность в себе – очень мало клиентов, дешевая аренда, но даже этого я себе позволить не мог. Было очень жарко, и я сидел один и рисовал Нейрографику.

Те дни – возможно, те времена были немного трудными, но сейчас я вспоминаю их с улыбкой! Ведь я впервые услышал про «рефлексию» и в то время рисовал много Нейрографов и анализировал себя.

Я тогда научился впервые смотреть на себя со стороны, начал изучать себя, научился анализировать и думать о себе.

Я научился наблюдать за собой и понял, насколько ценны эти знания. Я сидел один и часами рисовал нейрографику. Это научило меня многому!

Я нарисовал для себя много нейрографики. Я написал кейсы на многие темы, такие как работа с азартом, избавление от зависимости от предыдущих отношений, любовь к себе, карьерный рост и увеличение доходов.

После того, как я нарисовал этот Нейрограф, у меня возникла идея поработать над своим Офисом! Но после этих рисунков и размышлений я начал видеть некоторые изменения и результаты!

Я с радостью отправил своему учителю следующее сообщение: «Результат готов;

1–Я начинаю принимать себе таким каким я есть!

2–В теме любви, я уже уверена что он все равно возвращается ко мне (я раньше на это не поверила)!

3–Я уже знаю что могу жить и без него! Я уже другая!

4–Сегодня он начал обращать внимание на меня, но мне уже было плевать на это, ну да грубо сказала но это и есть!

5–Я уже знаю что это я ему нужно! Он любит меня, я достоин любви, потому что я это Я! Я неповторимая!

Я вообще не обращаю внимание на ни кого, я и так счастлив.

Это результат ваших уроках, я очень благодарна за всё, потому что вы мне очень помогаете, вы всегда поддерживали когда даже у меня была депрессия! Вы знаете несколько дней назад я каким было, а какая уже изменения!"

Я окончательно рассталась с ненужными отношениями, смогла снизить волнение и начала выкладывать активные видео и посты в Инстаграм. Моя уверенность в себе возросла. И самое интересное, что, хотя я работаю уже пол года, намерение "сделать открытие" родилось с намерением представить свою контору, о которой почти никто не знает. Я на свои деньги отремонтировала свой кабинет, сделала шторы, небольшую мебель, пусть и подешевле, и начала все сначала! Церемония открытия прошла великолепно, меня пришли похвалить и поддержать мои преподаватели из университета.

И вот, наконец, началась моя настоящая карьера психолога!

Это дало мне очень сильную мотивацию, число моих клиентов увеличилось, а моя страница в Instagram стала активной.

Все больше людей знают меня как психолога. И я решила учиться и получить сертификат еще и по этой специальности!

За 2 месяца обучения на Экспертном курсе Натальи Зориной мой интерес и любовь к нейрографике возросли еще больше! Потому что нейрографика – это не какое-то волшебство, но я еще лучше понял, что мы можем получить много инсайтов и таким образом добиться результатов посредством размышлений в момент рисования.

Провожу мастер-классы по нейрографическому методу. Я стал первым нейрографиком в Бухарской области! И, честно говоря, я думал, что на этом остановлюсь. Однако мне предложили пройти курс нейрографики, и я впервые в жизни пошел на огромный риск. Я занял много денег. Я рассказал членам своей семьи только 3/1 денег.

Я пошел и прошел курс инструктора на свой страх и риск.

Мое знакомство с НейроГрафикой началось более 3-х лет назад. Я изучал психологию, и мое решение стать психологом еще не было принято. Прошло 3 года с тех пор, как я познакомился с НейроГрафикой. Я учился на курсе. Сначала первый этап, потом второй. А когда я отказался от своей мечты, у меня неожиданно появилась возможность поступить на инструкторские курсы. Я написал, я прочитал. Мне посчастливилось сегодня

встретить своего учителя. Жизнь полна неожиданных событий. Иногда большие возможности рождаются с неожиданных сторон. Слава Богу, мои усилия не прошли даром.

После того дня в моей жизни многое изменилось – одно из них – я лично встретил Павла Пискарева! Это было так потрясающе! Я подумал, как мне повезло.

Еще одним большим изменением стало то, что мои знания в области нейрографики еще больше выросли в ходе написания тезисов. После первой защиты реферата я официально начал проходить курс «Нейрографика»! И эта Бомба была новостью!

Я первая в Бухарской области прошла курс Нейрографии на узбекском языке - офлайн!

Помимо того, что люди многому научились на этих групповых занятиях, благодаря Нейрографике между нами зародилась дружеская атмосфера!

После этих курсов я сам стал лучше понимать нейрографический метод. Я была так рада видеть радость в глазах моих учеников, когда вручала им сертификаты, и это придавало мне еще больше мотивации!

Именно благодаря этим курсам я рос, развивался и мой доход увеличился в 2-3 раза!

На заработанные деньги я купила мебель: большой и красивый шкаф, 12 больших столов и стульев, большой и красивый диван, купила холодильник! Эх, я не могу это описать! Я купил так много за свои деньги, а мое оборудование слишком старо, чтобы поместиться в моем маленьком офисе! И вот был сделан еще один большой шаг в моей жизни: я переехал в большой, очень красивый офис в центре города!

После того как я приехал сюда, моя работа получила дальнейшее развитие. Я вырос еще больше.

Теперь меня многие знают и знают. Я построила карьеру психолога. Но это было еще не все. Мой переезд в новый офис - это отдельная история! Подводя итог, когда я проходил курс «Нейрографика», он настолько понравился студентам, что они полюбили меня, мой курс и «Нейрографику». Нам удалось сформировать очень дружную группу. А мои ученики, которые учились у меня на 2 курсе Нейрографии, от всей души поблагодарили меня и благословили, сказав: «Переезжай в новое, большое и красивое место»! Я переехал в новый офис менее чем через месяц после этой молитвы!

Это было настоящее чудо!

Кроме того, благодаря курсу «Нейрографика» у меня увеличился доход и я впервые купила себе iPhone!

В настоящее время я нахожусь в своем новом офисе и работаю над дальнейшим развитием своей работы.

Поскольку мне очень понравилась групповая работа через нейрографику, у меня появились новые идеи: я создала группу девушек, которые встречаются раз в месяц и работают над собой посредством различных мастер-классов. Но одно меня удивило: группа действительно замечательная, но почему-то не похожа на курс «Нейрографика»! Вы знаете, что я из этого извлек: нейрографика — это одновременно наука и искусство! Нейрография – это творчество! Именно во время созидания человек становится совершенно другим, думает по-другому и может открыть свое сердце. По этой причине среда в моей группе, работающей с другими методами, не такая, как на моем курсе нейрографики. И я пришел к такому выводу: в этой вновь образованной группе я теперь буду рисовать больше Нейрографики. Творческая среда влияет на каждого человека по-разному. Искренность пробуждается. Каждый может открыть свое сердце.

Это лишь краткое изложение моего двухлетнего путешествия в мир нейрографики. Сегодня я разработал свои собственные алгоритмы по-новому. Один из них называется алгоритм «Работа с настройками». Этот алгоритм я создал, вдохновившись методом «перепрограммирования своего сознания» Валерия Синельникова из книги «Люби свой дардинг». Ведь работая с людьми, я видел, что в их жизни много ненужных и бесполезных привычек. Но способ работы с книгой для многих более сложен и непонятен. А с

нейрографикой настолько легко и удобно работать, что из нее можно создавать новые формулы и придавать этой формуле нужный смысл.

Используя это удобство Нейрографики, везде, где я вижу полезную и нужную информацию, я стараюсь превратить ее в какой-нибудь удобный алгоритм Нейрографики. Большинству моих клиентов это интересно, потому что мой алгоритм «Работа с настройками» красив и привлекателен. Кроме того, благодаря этому алгоритму человек больше понимает себя и пытается измениться. Также еще один аспект нейрографики, который повлиял на меня больше всего, заключается в том, что это направление повлияло и на мою личность. Я часто была очень нервной, злой девушкой, которая не могла контролировать свои эмоции. Но когда я рисую нейрографику, я обычно сохраняю спокойствие. Настроение у меня приподнятое. Я не могу легко разозлиться. Поэтому всякий раз, когда я очень устаю, нервничаю, я рисую Нейрографику. Я наедине с собой и анализирую себя. Меня особенно успокаивает гармонизирующая часть Нейрографии.

Еще один аспект, который наиболее важен и о котором не следует забывать; поскольку у меня хороший IQ, мой учитель рекомендовал мне изучать мнемотехнику. Но мой EQ был очень низким. Нейрография изменила все. Чем больше я рисовал, чем больше я начинал анализировать себя, чем больше я анализировал, тем лучше я начинал понимать себя. По мере того, как я стал лучше осознавать себя, рос и мой EQ. Я научился этому благодаря резкому изменению моих отношений с людьми. Раньше я был не очень эмпатичен – потому что еще не был знаком с чувствами и эмоциями. Но теперь я сразу проанализировал себя и научился, как себе помочь. Теперь я могу хорошо ладить с людьми. У меня с ними очень хорошие отношения.

Мои клиенты любят меня за мою искренность. Еще один вывод, к которому я пришел из этого, заключается в том, что каждому человеку, который изо всех сил пытается контролировать свои эмоции и жалуется на нервозность, необходима нейрографика. Когда я сел с женщинами и нарисовал Нейрографику, я увидел, что они тоже стали спокойнее, намного спокойнее. Кроме того, Нейрография помогает людям, переживающим трудные и болезненные дни в жизни, успокоиться, излить свои внутренние переживания и получить облегчение от негативных чувств. Я много раз видел результаты, работая с клиентами, которые переживают очень болезненный разрыв.

На данный момент я работаю над расширением и развитием метода, лучше его изучая, делая к нему разные подходы. Мне очень нравится работать в этом направлении, самоанализ. Время от времени будет сопротивление. Иногда бывали моменты, когда я вообще не мог рисовать. Но я очень рад, что изучаю эти знания не со стороны и издалека, а входя в них. В будущем у меня много планов, связанных с методом: планирую заняться исследованиями в области нейрографики. Кроме того, за время работы я понял, что работа параллельно с Нейрографикой и картами МАК дает очень потрясающие результаты и инсайты. В настоящее время я работаю над развитием своего личного подхода, уделяя больше внимания этим аспектам.

После этого я намерен пройти не только «курс пользователя», но и курс «нейромоделирование» и профессионально распространять этот курс в Бухарской области. После инструкторского курса я намерен также попытаться пройти квалификацию на курс «Специалист». Нейрография была и всегда будет первой областью психологии, которой я заинтересовался и начал углубленно изучать и работать!

Однажды моя мама отвела меня к очень сильному психологу в нашем городе и отправила меня на стажировку. После этого я заинтересовался психологией.

До этого я посещал различные курсы, пытался изучать психологию. Но знакомство с классической психологией стало ответом на многие мои вопросы.

Однажды мой учитель посоветовал мне, что есть область под названием нейрографика, она все еще новая и интересная, попробуйте, если хотите. Зашёл на ютуб - искал, а в автобусе, по дороге рисую...

Рисовать НейроГрафику я начала с большим воодушевлением. Иногда мне казалось, что я встаю по утрам только ради того, чтобы рисовать. Рисование меня отвлекало, успокаивало, расслабляло, наполняло энергией и силой. Внутри меня, как будто, началось пробуждение. Новый мощный творческий импульс, который дает НейроГрафика, стал менять мое внутреннее и внешнее пространство. Я начала видеть и чувствовать окружающий мир по-новому. Стало меняться мое поведение. . В первом рисунке я его сначала не совсем понял и рисовал от его названия, думая "что за картинка непонятная...". В то время у меня бывали случаи одышки – внезапной нехватки воздуха. В тот день в автобусе у меня началась одышка. И вот эту самую тему «одышка» я взяла в разделе «выбор темы» и продолжала рисовать ее простым черным карандашом.

Через некоторое время я замечаю, что мое дыхание само по себе улучшается! Внезапно я думаю: «Ух ты, чудо»! Честно говоря, поначалу для меня, как и для многих других, Нейрография была своего рода «чудо-методом».

Используя метод НейроГрафики, можно перевести проблему в ресурс, при этом сделав это очень экологичным способом, а пребывая в ресурсном состоянии прийти к решению задачи и получению результатов

Рисовал каждый день – и ждал какого-то чуда. В моем воображении - если я нарисую нейрограф, если я что-то нарисую и помечтаю - это сбудется...

Я, поняла, что НейроГрафика это тот самый инструмент трансформации, с помощью которого можно менять свою жизнь в нужном тебе направлении, и который я так долго искала. На первый взгляд абстрактная картина, но в ней невероятная глубина, она отображает психическое содержание внутреннего мира человека на уровне подсознания и глубинных слоев бессознательного. Во время рисования с инструктором я поняла, что можно поднять на уровень сознания любые ограничения, блокирующие развитие личности и проработать их. НейроГрафика стала для меня методом изменения своей реальности, Проработка негативных эмоций через алгоритмы НейроГрафики. Преобразование своих мыслей, чувств и ощущений. Она позволяет настроить свою жизнь, попасть в Свой поток, как будто найти свою волну в радиоприёмнике. Мы рисуем впечатления, своё новое ощущение реальности. И эти впечатления, нарисованные вашей рукой, через самый прямой канал попадают в ваше сознание. Происходит перенастройка нейронных связей и мы начинаем думать и действовать по-другому, что самым естественным образом изменяет отношение к нам, возможно меняет окружение, дает возможность принимать нестандартные решения. Не используя сложных терминов и длинных логических цепочек, которые лишь запутывают ум излишне нагружая его аналитикой, мы получаем возможность обойти сознательные препятствия и выходим в сферу влияния подсознания.

НейроГрафика – это практика внимания, она учит прислушиваться к своим ощущениям, чувствам. Чтобы расслышать себя в нескончаемом гуле голосов, доносящихся извне, чтобы затормозить бег своих мыслей, я беру в руки маркеры и начинаю рисовать. Рисование в тишине, как легкая медитация, которая помогает замедлиться внутри, и тогда тебе открывается мудрость, помогающая видеть окружающие вещи более ясно, предугадывать события и понимать, как поступить лучше и целесообразнее.

Нейрография способствует объединению рационального и иррационального внутри личности. Путем создания рисунка и дальнейшего развития символов, закодированных в подсознании, человек ищет решения своих проблем и тем самым улучшает структуру и осознанность своего мышления.

Этот метод пригоден для всех, кто стремится к нестандартным подходам к решению сложных задач и готов использовать изобразительное искусство в качестве инструмента для достижения этой цели.

К инструктору по нейрографике обращаются для:
преодоления подавленных эмоций, таких как вина, гнев и стыд анализа собственных целей и социального окружения
развития психической устойчивости и спокойствия

поиска вдохновения
нахождения нестандартных решений
преодоления проблемных ситуаций

Результатом сеанса нейрографики является осознание, пристальное внимание к процессу, а также превращение стресса в состояние спокойствия.

На тот момент я понятия не имел, что это направление меня настолько заинтересует и приведет на инструкторский курс.

Это было результатом моего недостатка знаний в области психологии и психотерапии. В то время я работал под руководством своего наставника и мне нужно было выбрать для себя направление. Мой учитель провел вебинар — на вебинаре говорилось об IQ и EQ. Я хорошо сдал все тесты на IQ, и мой учитель посоветовал мне изучать мнемотехнику. Я же настолько полюбила нейрографику, что рискнула и записалась на арт-терапию онлайн. На тот момент я не знал, что нейрографику нужно изучать в отдельном институте, и у меня была неверная информация, что нейрографику преподают в рамках арт-терапии.

Но позже я не жалела об этой ошибке, ведь изучение Арт-терапии меня многому научило, я тут же узнал много того, чего не знал. Меня заинтересовала арт-терапия. Но по какой-то причине я так и не смог применить Его методы на практике. Мои мысли продолжали возвращаться к нейро графике. Именно на курсе «Арт-терапия» я поняла, что нейрографика — это предмет, который нужно изучать отдельно.

НейроГрафика, в моем понимании, является методом терапии через творчество, направленным на трансформацию существующих и создание новых нейронных связей. Поскольку воздействие оказывается на нейросистему человека. Известно, что взаимодействие нейронов и нейронных сетей определяют тип реагирования, уровень мотивации, стиль поведения и критерий выбора. Мы фактически создаем новые нейронные контуры, которые отвечают за проекции той реальности, в которой нам хочется жить. Я увидела в НейроГрафике не только инструмент трансформации, но и перспективы для своей дальнейшей реализации и решила пойти учиться на инструктора и более детально изучить этот метод. Смена профессии уже несколько лет витала в воздухе и, если я с помощью НейроГрафики смогу ответить не только на все свои вопросы, но и впоследствии помогать людям, то это прекрасная перспектива, подумала я и записалась на курс Инструктора НейроГрафики.

Один из принципов нейрографики гласит: любая задача имеет графическое решение. Здесь мы обратимся к архетипам Юнга, по его мнению, коллективное бессознательное содержит ограниченный набор сложно организованных символически организованных символических структур — архетипов. И это так, потому что любая задача может быть изображена графически, переведена в знак, символ, архетип, который является основой для образного моделирования, визуального мышления. И тогда, трансформация знака, трансформация символа позволяет таким образом запустить механизм (творческого) мышления, по определённым правилам рисования нейрографики, что это приведет к состоянию решения. В этом смысле совершенно любая задача жизни — задача бизнеса, личной жизни, внутренней гармонии, коммуникации — имеет графическое решение.

Принцип метода Нейрографика — решение обладает качеством бионики. Это значит, что решение задачи или проблемы всегда находится в области иррационального. Решение изначально всегда бессознательно. Все решения в своей жизни человек принимает в бессознательном, на 0,5 секунды раньше, чем сознание «объясняет» ему, почему он принял такое решение.

Настоящее решение конфликта или решение задачи — это то, что резонирует с каждой клеточкой тела и с полученным опытом. Резонирует с той частью человека, которая живая, природная. Все те вещи, которые рациональны, они, скорее всего, придуманы. Поэтому решение, которое не обладает качеством бионики, не проникает внутрь, не касается

нашего организма, не вызывает в нас импульс к жизни и решением не является. Нейрографика, это принципиально, — биоключ к решению проблем или задач.

Любую ситуацию можно изобразить «каракулями», спонтанными движениями на листе — и это будет не более, чем наш эмоциональный отпечаток, то есть рисунок о том, как мы переживаем что-то. В этих графических элементах, которые мы способны создать (каждый своей рукой), мы можем выделять какие-то фигуры. Те фигуры, которые мы выделяем бессознательно, являются важными для нас, их форма определяет характер субъектов внутри нас. Их взаиморасположение, масштаб и пропорции по отношению друг к другу определяют степень важности смысла и значения.

Когда мы получаем первый отпечаток диагностическим рисунком, мы можем с этой диагностикой работать, даже не прибегая к тому, чтобы сразу придавать ей значение, смысл или обсуждать на вербальном уровне.

Суть — это невербальная трансформация, когда мы выделяем главные объекты и разносим их на листе таким образом, чтобы их положение приобрело гармоничное расположение, чтобы это был отпечаток, который приносит нам удовлетворение. Когда эти абстрактные фигуры приобретают между собой гармоничное значение, между ними налаживаются те или иные связи, и мы можем работать с ними дальше. Каждая из геометрических фигур несет некий смысл относительно целого / гармоничного.

Мы знаем из истории культуры, искусства и психологии, что гармоничной фигурой является круг, всё, что вписано в круг или является кругом / шарообразным — является целостным. И если ситуацию нужно привести в целостность, то надо привести любую фигуру, не являющуюся кругом, к кругу.

Поэтому следующим шагом нужно превратить те или иные фигуры в круги и взаимодействие — в связанность кругов между собой. Нейрографика — это организация и переорганизация нейронных связей. В этом смысле это обращение к нейропластике, которая является частью нейропсихологических дисциплин, и то, что мы делаем, возбуждаем те или иные очаги (нейроны) мозга и связываем их. Закон нейропластики говорит о том, что возбужденные нейроны связываются («закон Хебба»). Мы создаем новые нейронные комбинации, разрушая или трансформируя старые, усиливаем нейронную связь, приводя в силу механизмы мышления.

Далее, после того, как установили гармоничную комбинацию фигур и прорисовали между ними связи, надо эту абстрактную композицию привести к биологической форме, то есть про нейрографировать.

Потому что, когда мы говорим, что нейронная сеть ищет отпечаток себя самой во внешнем мире и этим самым определяется напряжение между нами и внешним миром (средой в которой мы существуем), то, конечно, абстрактная фигура — это ещё не бионическая форма. Сознание его ещё не принимает, оно принимает живую линию.

Далее мы заряжаем ту самую схему напряжения, которая у нас получилась, придаем ей специальными графическими приемами эмоциональный смысл, заряженность, мотивацию. И когда мы можем эти фигуры зарядить, гармонизировать, а какие-то нейтрализовать, выделить и прорисовать между ними связи, то мы можем всю композицию превратить в нечто единое и ситуацию разрозненности превратить в нечто целое. И, когда можно эти фигуры зарядить, гармонизировать, а какие-то нейтрализовать, выделить и прорисовать между ними связи, то можно всю композицию превратить в нечто единое и ситуацию разрозненности превратить в целое».

Я потом хотелось узнать об этом ещё больше и я училась в курсе Специалист. Я до сих пор не сожалею что изучала этот метод, и с самого начала у меня было мечта: стать инструктором Нейрографики!

С помощью нейрографики можно работать индивидуально с клиентом, а также проводить групповую психотерапию. При индивидуальной обработке этим методом; Среди положительных сторон можно выделить:

1. В случае индивидуального подхода к клиенту возможна проработка алгоритма, подходящего для его ситуации.

2- Вместе с клиентом психолог тоже параллельно затрагивает свою тему, и естественно это поддерживает клиента и дает возможность дать правильное направление.

3 – клиент может свободно рассказывать и делиться своими внутренними переживаниями с психологом при индивидуальном обращении.

4- клиент может задавать вопросы и спрашивать о неясных местах в любое время.

5- рисуя или следуя за своим отражением, клиент не подвергается влиянию и беспокойству со стороны других, клиент может легко работать над собой.

6- психолог сможет следить за клиентом, будет возможность исправлять ошибки в процессе рисования.

Положительные стороны проведения групповой психотерапии посредством нейрографики:

1- Если в группе будет сформирована позитивная дружеская атмосфера, это очень положительно скажется на психическом состоянии клиента.

2 – у многих людей может возникнуть возбуждение у тех, у кого нет мотивации к рисованию.

3-есть возможность обмениваться беседами и посочувствовать друг другу.

4- участники группы могут делиться опытом друг с другом.

5- клиенты могут замечать ошибки в своих рисунках, когда рассказывают о рисунках других людей.

Они могут присоединиться к 6-группе и создать для себя новый круг друзей.

В группе 7 клиентам, которым сложно общаться, предоставляется возможность исправить свои проблемные и сложные аспекты.

Каждый человек из 8-й группы, считающий себя «проблемным», видит и чувствует, что он не одинок. Видя, что у других другие проблемы, он испытывает чувство благодарности.

Я хочу изучать и работать с этим методом только как метод психотерапии!

Хочу создать свои же алгоритмы, и конечно же хочу быть одним из первых преподавательниц который обучает Нейрографику на Узбекском языке!

Базовый алгоритм является шаблоном для всех остальных алгоритмов.

Основной алгоритм — важный актив в нейрографике, как и во всем, основа — это начало, основа нейрографики — это основной алгоритм.

Основной алгоритм состоит из 8 важных пунктов, каждый из которых относится к пирамиде сознания и сознания.

Пункт 1: Тема 1.0. На этом этапе мы работаем на уровне Актуального Сознания, выбираем тему, связанную с ситуацией, над которой хотим работать, и пишем слова в течение 2 минут, чтобы войти в тему.

Пункт 2: Состав. Рисунок начинается с той же точки. На этом этапе мы работаем в рамках оперативного сознания, перечисляем наш рисунок, который является основной частью нашего алгоритма рисования, то есть Композиция.

3-й пункт это: Сопряжение - на этом этапе мы теперь спускаемся к нашему бессознательному, работаем со своим Эго в рамках Индивидуального Бессознательного. На этом этапе наша композиция приведена в гармонию.

Точка 4 состоит из 2 частей, точка 4.1 называется: Рисунок и фоновая точка. При этом мы подключаемся к нашему коллективному бессознательному и соединяем наше Эго с коллективом. Пункт 4.2: Точка Архетипа. При этом мы обращаемся к архетипам внутри нашего коллективного бессознательного, окрашивая вместе несколько областей нашей нейрографики.

Точка 5: Линия Поля. На этом этапе мы въедем в Самост.

Пункт 6: Фиксация фигуры. На этом этапе мы находим идеальное решение в рамках нашей нейрографической структуры.

Пункт 7: новый пункт в нейрографике под названием Стилизация. На этом этапе мы работаем с ним настолько, чтобы сделать рисунок идеальным и получать эстетическое удовольствие от нейрографики. Вносим новости, или заполняем какой-то аспект, который нам не нравится.

И, наконец, пункт 8: Тема 2.0.

В этот последний момент мы возвращаемся к реальному сознанию, на этот раз наблюдаем, как тема теперь резонирует для нас, что изменилось.

Тема 2.0. За 2 минуты пишутся слова, подводится итог и завершается работа.

В нейрографике мы идем вглубь от актуального бессознательного к нашему бессознательному, это и есть процесс: то есть последовательность пошагового перехода от сознания к бессознательному представлена в основном алгоритме.

Все остальные алгоритмы должны разрабатываться и выполняться в соответствии с этим основным алгоритмом.

Пункты 1 и 8 основного алгоритма выполняются с помощью слов, а не рисунков. Все остальные моменты связаны с рисунком.

Только пункт 2 основного алгоритма — часть «Композиция» — различается в разных алгоритмах. Другими словами: алгоритмы отличаются друг от друга именно разницей в точке композиции.

Все остальные моменты постоянно повторяются во всех нейрографических алгоритмах.

Основной алгоритм — это голова, основа всех алгоритмов, основной шаблон, а алгоритм избавления от блоков — это просто алгоритм, основанный на этом основном алгоритме.

Тем не менее, АСО универсален, т. е. это самый мощный алгоритм, который можно нарисовать на любую тему.

Существует 3 различных типа АСО, из которых 1-й вариант полностью основан на базовом алгоритме. Во 2-м типе мы находим и объединяем одну большую фигуру, то есть часть «Композиция» отличается от 1-го типа, причем в этом 2-м типе большие фигуры, объединенные в часть «Композиция», приводятся в гармонию на основе 3-го типа. точка, но остальные линии не объединяются в фигуры непосредственно точки 5, то есть линия распределяется через полюс.

Благодаря этому мы видим, что даже из пунктов 2-3 блоки онгоности визуально распределены довольно сильно. Но это не значит, что пункт 5 в части «Состав» выполнен. После 3-го пункта все остальные пункты выполняются по тому же основному алгоритму.

3-turtagi ACO esa, ACOning express -ya'ni tez fursatda bajarib, egoning holatini tinchlantirib bera oladigan varianti hisoblanadi.

ACO express birinchi va ikkinchi variantlardan - Kompozitsiya yani 2-punktdan keyin, tog'ridan tog'ri 5-punkt, ya'ni liniya polga punktiga o'tib, qichqiriqni aynan liniya polya chiziqlari orqali, lekin xuddi 4.1-punktdagi kabi kollektiv ongsizlikka tarqatib yuborilishi bilan farqlanadi.

ACO express tez bajarilishi va ta'siri ham liniya polya orqali chiziqlar tarqatilishi natijasida tez ko'rinishi bilan ajralib turadi. AVN - лучший для меня алгоритм рисования, когда я не хочу ничего делать, рисовать, работать над собой, нет мотивации, нет энергии, а иногда даже депрессия.

Я рисую AVN часто и часто, потому что это простой, легкий, легкий и удобный для рисования алгоритм, который не требует слишком много энергии, а наоборот, дает энергию.

Человеку нужна энергия, чтобы нарисовать АСО. С его помощью вы сможете глубоко работать над собой, анализировать и избавляться от своих блоков после просмотра. Но у человека не всегда может быть энергия заниматься таким саморазвитием или работать над своими проблемами. AVN — хороший метод мотивировать и направлять человека в таких ситуациях, а не сидеть сложа руки.

Кроме того, когда мы нарисовали достаточно АСО и теперь нужно просто заполнить результат; или же мы нарисовали АСО, но нас все равно не до конца устраивает наша работа,

мы хотим иметь больше энергии на тему, в таких ситуациях AVN служит нам достаточной подкрепляющей силой или точкой для закрытия темы.

Мне больше нравится экспресс-вариант ASO. Потому что я заметил, что этот алгоритм дал мне очень быстрые результаты. Всякий раз, когда мое ЭГО меня сильно беспокоит, когда мои «хочу» становятся сильнее, я сразу рисую АСО-экспресс. В этом случае меня быстро успокаивают, растворяя свое эго в коллективном бессознательном в разделе «Композиция».

Еще я много рисую ASO Вариант 1, этот классический вариант стал моим первым удобным алгоритмом входа для рисования на любую тему. 2-ю версию ASO я рисую по такому же алгоритму, когда хочу углубленно проработать свою тему, когда хочу остановиться и заняться самоанализом в части «Композиция». И конечно, в АСО 2-м варианте мне нравится то, что даже во 2-м пункте остатки строк от "вибросов" разбрасываются в коллективное бессознательное через линейные поля. Этот процесс меня очень быстро и хорошо успокаивает.

Хоть я и сам часто наблюдаю панические автоматические мысли, сама идея растворения ЭГО в АСО мне очень нравится и приносит пользу.

1) 2 одиночных работ по АСО на темы: деньги и учёба.

В результате: нашла деньги чтобы оплатить мой долг, на тему "Учёба" я пришла в выводу что буду продолжать учёбу за границу. До этого я об этом никогда не думала.

2) 2 работы по АВН на темы "Найти мотивация для учёбы" и "Новые возможности для самореализации"

В результате: нашла мотивации, смогла сосредоточиться на учёбу, и для самореализации нашла новую подругу которая мотивирует и даёт хорошие советы, очень много знает и поделиться со своим знаниями мною.

3) 1 кейс из 4-работ на тему Доход (3 АСО + 1 АВН).

В результате: я поняла, зачем я не могу сосредоточиться на карьере уже почти год, зачем не работаю как раньше и что именно меня беспокоит. После работы с нейрографикой я нашла себе психологу и работала с ней всего 2 раза, и уже у меня хорошее настроение, внимание в делах и стало более спокойнее. А доход увеличился даже тогда, когда я ещё не поставила какой-то большой шаг для этого – клиенты сами спрашивают чтобы я для них подготовила курс на офлайн.

Я на практике увидела, пропустив через себя каждый алгоритм НейроГрафики, как с помощью маркера можно изменить свою жизнь. Войти в ресурсное состояние, наполнить себя энергией и начать отдавать ее своим близким. Жизнь вокруг неожиданно наполняется новыми красками и волшебными знаками. Кажется, что меня уже никто и ничто в этом мире не может расстроить. Возникает ощущение, что все в этом мире сговорилось, чтобы сделать меня счастливой. Это помогает расти и с оптимизмом смотреть в будущее. Я не отступлю с этого пути, чтобы не “потеряться”. Я всегда знала, что хочу чего-то достигнуть или совершить что-то значимое, но огонь, который бушевал внутри, постепенно угас. С появлением НейроГрафики огонь начинает гореть буквально днем и ночью. Благодарю Вселенную, что направила меня в нужном направлении в нужное время. Я считаю, что НейроГрафика – это профессия будущего, это инструмент будущего, и это с каждым годом становится всё очевиднее. Быть архитектором своей жизни, своих состояний и через это менять и создавать мир вокруг – это цель. Инструктор и коуч НейроГрафики знает как, и умеет это делать.

Я счастливый человек! Сейчас я нахожусь в том состоянии, которое соответствует внутренней удовлетворенности условиями моего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению моего человеческого назначения. Всё это стало возможным благодаря знакомству с НейроГрафикой. Иногда в жизни человека происходят события, которые вытягивают его из обычной зоны комфорта. Попадая в непривычные условия, человек начинает искать новые пути решения жизненных задач, начинает делать что-то такое, что выводит его за рамки привычного распорядка. Есть мнение, и оно вполне оправдано, что

только в трудностях открывается истинное лицо человека. Действительно, можно прожить всю свою жизнь в тепличных условиях и никогда не узнать, на что ты способен на самом деле, а можно выйти из зоны комфорта и понять, хотя бы только для себя, что ты за человек, чего стоишь и где кроется предел твоих возможностей.