



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Ширяева Наталия

Супервизор:

Гостимская Екатерина

Тема:

Нейрографика в моей жизни

Оглавление

Ширяева Наталия.....	2
Нейрографика в моей жизни	2
Нейрографика в моей жизни	2
Работы.....	10

Нейрографика в моей жизни

Меня зовут Ширяева Наталия. Мне 33 года, я психолог, телесно-ориентированный терапевт, жена и мама замечательной первоклассницы.

Хочу рассказать про свой опыт прохождения инструкторского курса. Очень счастлива быть здесь и сейчас, ведь я так долго к этому шла! Обожаю метод, мне нравится как самостоятельный инструмент, так и в сочетании с другими техниками, которыми владею.

В нейрографике я уже несколько лет, сертификат пользователя получила в 2019, сразу же после него пошла на специалиста. Уже тогда я влюбилась в метод, мне захотелось пойти на инструкторский курс, но выбрала взять только алгоритмы инструкторского курса. Причин было много, одна из них финансовая. По большому счету, на тот момент мне было достаточно знаний и навыков, я работала с собой и клиентами, проводила личные и групповые занятия по природным алгоритмам. Выбор этих курсов дал мне теоретическую базу и понимание ключевых понятий. И все было хорошо, но не хватало системности и многим клиентам хотелось больше, чем личная работа и природные алгоритмы. Просили обучить методу, но, поскольку у меня не было соответствующей квалификации, я отправляла всех в институт психологии творчества.

Несколько лет я раздумывала об этом курсе, но что-то не складывалось, да и не было готовности к интенсивной работе, как сейчас понимаю. И вот в один прекрасный день я поняла, что готова! Не долго думая (это правда, видимо, за предыдущие годы я все передумала уже, тут не раздумывала ни минуты) подала заявку на инструкторский курс. Поскольку это действие было достаточно импульсивное (но при этом с уверенностью в себе и полным пониманием, зачем мне это нужно), по финансам я не рассчитывала на эту покупку. Но отступать я была не намерена, оформила заявку на рассрочку и ушла вести консультацию с клиентом. И прямо во время консультации мне приходит одобрение от банка, вуаля, я на курсе! Это было 27 апреля 2023 года, с этого дня начался мой большой период изменений.

Моя мотивация была очень сильной. Я осознавала, что обучение на инструктора нейрографики не только расширит мои личные навыки и чувство метода, но и даст возможность помогать другим на их пути самопознания и самовыражения. Ведение курсов и мастер-классов требует от меня глубокого понимания психологических аспектов нейрографики, работы

с рамками парадигмального анализа, что, в свою очередь, поспособствует моему личностному росту и развитию. Впереди ждали неизведанные грани творчества, исследование своих состояний, эмоций и телесных ощущений, освоение образного канала восприятия, а также разбор трудностей, и работа с ограничениями. Я понимала, что этот путь требует усилий и регулярной работы с собой, и моя мотивация была могучим двигателем, поэтому я с головой погрузилась в процесс обучения. Активная учеба совпала с личными трансформациями - за время курса я осознала, что переросла текущую должность, и перешла в компанию мечты!!! До сих пор не верю своему счастью, хотя прошло уже три месяца на новой работе.

Но вернемся к нейрографике. Рефераты стали личным вызовом, потому что делала я их экстерном, рисовала и днем, и ночью, и не могла оторваться. Укладываю дочку спать - рисую, перерыв между консультациями - рисую. Задумалась, а руки сами уже ведут круги и сопрягают пересечения! Уже на этом этапе я осознала, как часто страхи и сомнения преграждают путь к творческому расцвету и раскрытию личной силы. Но каждый раз, когда я преодолевала сложности и сопротивление, мое удовлетворение было непередаваемо. Будто я встречала себя заново, узнавала себя настоящую, свободную от оков самоограничений. Первоначальные трудности в тонкостях базового алгоритма и принципов работы были преодолены благодаря систематическому подходу и постоянной практике. Оба реферата (по пользователю и композиции) сдала в конце мая, практически нагнав темп потока. Как же я была счастлива, когда их приняли!

Дальше было лето... Весь июнь у меня горячая пора дней рождений, наверное, самый насыщенный на праздники месяц в году. Начала отставать от графика учебы, но погрузилась в курс НейроРескью. Просмотрела его на одном дыхании, очень понравился и впечатлил! Практики оттуда сразу же внедрила в работу с текущими клиентами. Параллельно продолжала работать по инструкторскому курсу, подключила эстетический коучинг. Начались первые трудности, я ощущала много сопротивления и постоянно откладывала процесс. Поскольку было четкое понимание механизмов работы психики, этапов деятельности, то дала время себе на отдых, и продолжила учебу. С сопротивлением работала через АСО, АСС. Сознательный подход к преодолению трудностей укрепил мою уверенность в своих способностях.

Основной темой практически половины моих работ была тема дохода: мне хотелось скорее закрыть рассрочку и улучшить свой уровень жизни. Все эти работы помогли мне закрепить теоретические знания и приобрести практические навыки.

Росло мастерство меня как нейрографа, и рос доход. Уже в июле я полностью погасила рассрочку, и по факту, окупила курс! Это мое большое достижение!

За время курса я сделала больше 100 личных работ, снимала множество ограничений в разных темах, а также моделировала реальность. Моя семья подключилась к рисованию, дочка смотрела вебинары и рядом со мной рисовала в своем альбоме, мой муж попросил с ним отработать пару тем, и после работы через нейрографику он успешно сдал проект. Так что вырос не только мой доход, но и благосостояние семьи в общем, а также улучшился контакт с близкими.

Отдельным открытием стал формат кейсов - мне очень понравилось работать с клиентами в рамках кейса, а не разовых занятий, так эффективность намного выше, и можно отслеживать динамику.

Мой любимый модуль в курсе - скетчинг. Мне очень понравилось быстро и впечатляюще рисовать. Раньше у меня было предубеждение к маркерам (с этой темы я тоже снимала ограничения через АСО), сейчас - это мой самый любимый инструмент для рисования нейрографики. Карандаши использую в основном на этапе стилизации. Честно признаюсь, я скупилась несколько наборов линеров, текстовыделителей, маркеров и карандашей - иногда мне кажется, что я пришла в нейрографику, чтобы легально покупать канцелярские товары!

Мне очень ценно, что каждая моя работа не просто красивая картинка, которая создает яркое впечатление, но и отражение моего процесса, с помощью которого я прикасаюсь к своему внутреннему миру. Я стремилась не только улучшать свои художественные навыки, но и разбираться в себе, своих чувствах, мыслях и состояниях. Это новый уровень контакта с собой!

Много сопротивления было у меня на описание работ. Мне казалось, что это трата времени, ведь состояние я проживаю в моменте, и зачем к нему возвращаться еще раз? Но в процессе работы над дипломом я осознала, что возвращение к уже нарисованной работе и анализ состояния дают очень много ценных инсайтов. Рефлексия в процессе обучения на инструктора нейрографики стала неотъемлемой частью моего опыта. Каждый рисунок, каждая линия приносили свой вклад в мой самоанализ, что приводило к ценным инсайтам, а затем и впечатляющим результатам.

Я прониклась идеей отслеживания внимания по четырем ключевым аспектам — тело, эмоции, образы и смыслы - на личном опыте и в работе с

клиентами поняла, что такой процесс рефлексии охватывает и развивает все каналы восприятия, помогает увидеть процесс более целостно, и обеспечивает более глубокое взаимодействие с самим собой. Это полезно и в коучинге, и в обычной жизни. Например, если я чувствую напряжение в теле, я могу отследить, что это за эмоция, дальше расшифровываю, на что эта реакция поднялась, как я могу ее развернуть и прожить, какой у нее образ и какой смысл она несет - все это помогает мне повысить осознанность и качество жизни.

Курс помог мне не только развить творческое мышление, но и укрепить мою самоуверенность, сосредоточенность и способность к саморефлексии. Я научилась лучше понимать свои эмоции и мотивацию, что позволяет мне более осознанно подходить к принятию решений. Однозначно важным аспектом стало осознание связи между умом и телом. Нейрографика показала мне, как мысли и чувства могут влиять на физическое состояние, и наоборот. Это знание помогает мне лучше управлять стрессом, и поддерживать эмоциональное равновесие.

В процессе нейрографики я не только рисовала, но и фиксировала свои состояния в зависимости от этапов БА. Это требовало от меня полного погружения в процесс и отказа от всех внешних отвлекающих факторов. Такая практика помогла мне развить способность к концентрации и улучшить мою продуктивность в других аспектах жизни.

Самыми насыщенными на рисование месяцами были сентябрь и октябрь, я активно работала с клиентами, отработывала новые навыки и проводила их через коучинговый процесс к их целям. И одновременно я включалась в новую должность, ведь я сменила работу! И хоть мне было непросто по нагрузке, я чувствовала себя счастливейшим человеком!

Хочу поделиться своим самым впечатляющим личным кейсом - по переходу в новую компанию.

В жизни каждого из нас наступает момент, когда мы осознаем, что текущая работа перестала приносить нам удовлетворение и стимул для развития. Такой момент наступил и в моей жизни, и я решила использовать нейрографику для того, чтобы найти новые смыслы и направления для своего профессионального роста. Я проживала трансформационный период, мне было сложно решиться уйти из любимой компании, работа в которой начала меня напрягать. Я привыкла гореть делом, и отсутствие привычной радости меня пугало. Я пыталась поменять формат, делегировала задачи, наняла ассистента, но все равно чувствовала, что уже не развиваюсь здесь.

Спустя пару месяцев размышлений и поиска ресурсов я поняла, что пора действовать. И помочь себе решила через нейрографику.

Ход работы:

Сначала я рисовала АВН, чтобы определиться, куда и как хочу двигаться. Это был удивительный опыт, который позволил мне лучше понять себя и свои истинные интересы. Я обнаружила амбициозные желания, в сторону которых раньше боялась бы смотреть. И решила действовать.



Затем я снимала ограничения через АСО - их было немного, но они все же присутствовали. Я начала работать над своим резюме, чтобы оно отражало мои актуальные навыки, и мониторила вакансии.



После этого через нейро колор моделировала новую реальность. Отпускала неуверенность, проходила в осознание, что многое умею. Когда я почувствовала, что готова кардинально изменить свою профессиональную жизнь, я решилась подать резюме в компанию, о которой давно мечтала. Я была взволнована и одновременно уверена в своих способностях. В своем сопроводительном письме я поделилась своим опытом работы с нейрографикой, и как она помогла мне обнаружить новые стороны себя. Я также выразила свою страсть к психологии и творчеству, а также готовность к новым вызовам.



Результаты собеседования превзошли все мои ожидания - компания приняла меня на работу! Я была счастлива и благодарна за возможность начать новую главу в своей карьере. Моя решительность и готовность к изменениям были оценены!

После того, как меня взяли на должность, мне нужно было адаптироваться к новой реальности. Работала с портретом руководителя через нейро скетчинг, чтобы соединиться с архетипом и

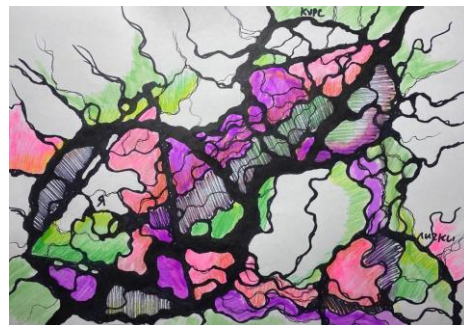
прочувствовать структуру личности.

Также я рисовала нейроконтраст на соединении с новой должностью и отсоединении от старой. Было много напряжения в контакте со старым руководителем, после работы через нейроконтраст оно прошло, и мы расстались на очень гармоничной ноте. Более того, мы поддерживаем общение уже в другом формате. И вполне возможно, в будущем запустим совместный курс.



Через нейроконтраст моделировала взаимодействие с курсом, который буду курировать в новом месте работы.

После этого через нейроколор элемент Ветер создавала легкость на новом месте работы. Одним из основных преимуществ рисования нейрографика была возможность глубже погрузиться в свои цели и мотивации. Визуализация помогла мне увидеть свои мечты на бумаге, и прочувствовать их энергию. Это повысило мою мотивацию и в целом ускорило, как я и хотела.



Через нейросинтез проходила в рабочее состояние. Нейрографика помогла мне не только обнаружить новые интересы и страсти, но и дала мне уверенность в своих способностях. Она позволила мне преодолеть страх перед изменениями и смело идти вперед.



И через социальные сети создавала себе комфортное взаимодействие с клиентами на курсе.

Я очень довольна тем, как реализовала свой запрос, всего в данном кейсе 11 работ, которые представлены выше. Моя динамика за курс впечатляет. Из точки А - выгорание, усталость, для желаемого дохода приходится работать на износ, и все равно не получалось - я перешла в новую реальность. Точка Б сейчас - любимая работа в команде мечты, вдохновляющие планы, новая профессия, доход через легкость и



совершенно новый уровень жизни. И это благодаря нейрографике!

В конечном итоге, благодаря коучинговой работе с собой через рисование нейрографика, я прихожу к желаемой жизни. Я достигла своих целей в карьере, и продолжаю расти в этом направлении, улучшила свои отношения, заботилась о своем здоровье и продолжаю лично развиваться.



Осознание того, что нейрографика - это очень вдохновляющая сфера и динамично развивающаяся область, позволило мне сформировать ясное видение своего будущего развития. Мои планы включают в себя углубление знаний в области нейрографика, возможно, в следующем году пойду в аспирантуру, или стану супервизором, ведь мне очень понравилось делать интервизию на работы студентов, и это получилось очень легко и естественно для меня, сказывается опыт многолетний опыт кураторства. В любом случае, мое обучение не заканчивается. Мне очень ценно, что есть сообщество профессионалов для обмена опытом и поддержки друг друга.

Мое обучение уже оказало существенное влияние на мою карьеру. Как говорила ранее, сейчас я на новой работе мечты. Параллельно я создаю свой курс с использованием нейрографика, а также провожу курс Пользователь. Новые навыки и знания позволили мне активнее проявляться в проектах в своей области. Также отслеживаю рост количества задач, с которыми я могу справляться.

Отдельно хочу отметить вклад моего куратора по реферату Мишину Анну и куратора по диплому Гостимскую Екатерину - мне безумно повезло с ними! Восхищена уровнем профессионализма, бережным и точным подходом, а также той поддержкой, которую я получала от них! Очень четкие конкретные рекомендации, внимательность, уважение и отзывчивость - я готова петь хвалебные оды! Благодарна им от всей души!

Год обучения на инструкторском курсе стал не только периодом усвоения новых знаний, но и временем моего стремительного личного роста. Алгоритмы, которые изучала на курсе, не только расширили мой арсенал, но и открыли для меня новые горизонты творчества и исследований.

Я осознала, что я уже на большой скорости двигаюсь к целям. И если раньше меня эта скорость пугала, то сейчас я к ней привыкла, и она стала моим новым уровнем нормы. Я дала своим телу и психике адаптироваться,

продолжая делать, просто делая и смотря на всё. На все внешние и внутренние обстоятельства. В этом и есть секрет моего успеха.

У меня иногда опускались руки, возникала мысль все бросить, перенести на следующий год, но я помнила, что уже несколько лет откладывала и переносила, и это сильно замедлило мою реализацию. Теперь я выбираю не идти на поводу сомнений, а проживать сопротивление и идти дальше. Именно поэтому я дошла до конца с дипломом, я справилась, потому что верила в себя и продолжала шагать.

Это обучение стало для меня увлекательным и удивительным путем. Я знаю, что инструкторский курс стал лишь началом, и я с нетерпением жду новых вызовов и достижений в захватывающем мире нейрографики.

[Ссылка на дипломную работу Ширяевой Наталии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Финансы.



Тема: Моя жизнь.

