



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Шконда Лариса

Супервизор:

Лайн Виктория

Тема:

Мой путь в НейроГрафике

Оглавление

Шконда Лариса	2
Мой путь в НейроГрафике	2
Новый этап моей жизни	2
Работы.....	10

Новый этап моей жизни

После двадцати с лишним лет работы юристом я стала понимать, что выгораю, устала, работа не приносит мне бывшего удовлетворения. Работу свою люблю, но как-то с течением времени в ходе различных реструктуризаций в ней все меньше стало того, что имеет реальную пользу и, соответственно, приносит мне удовлетворение, а больше рутинных моментов, которые, на мой взгляд, не имеют практического смысла, но обязательны к исполнению. Все чаще и чаще стали появляться мысли, что хочу сменить род деятельности. Психология всегда была в моей жизни - сначала просто на уровне общения с близкими, потом как хобби, а потом обстоятельства стали складываться так, что мне пришлось углубиться, чтобы решить свои проблемы. И пошло, поехало...

Я люблю учиться, занимаюсь этим всю свою жизнь. Жажда знаний не дает мне остановиться. Погружаясь в изучение психологии, я поняла что это просто безграничное пространство. Это целый неизведанный мир! Изучая одно направление, ты понимаешь, что чего-то не хватает. Ищешь ответы - и они приходят. За каждым пластом - новый, еще более интересный. Одно дополняет другое. За последние годы столько прорывов и открытий! Психосоматика, Германская новая медицина, расстановки, родовые системы, нумерология, Матрица судьбы, МАК карты, регрессии, квантовые методы исцеления.... Миксуя техники и подходы, ты можешь формировать свой уникальный стиль, добиваться сногшибательных результатов, действительно помогать людям. И здесь нет предела, постепенно пазлы начинают складываться в цельную картину, одно дополняет другое. Одним из таких пазов стала НЕЙРОГРАФИКА! Одним из самых главных пазов.

Я получила образование практический психолог, PSY 2,0 консультант в одном из ведущих, на сегодняшний день, обучающем заведении в России в области психосоматики. Это уникальные знания и практики, но мне чего-то не хватало. Получая инсайты и осознания, люди бессознательно могут возвращаться на старые рельсы в силу сформированных ранее нейронных связей. Меня мучил вопрос закрепления результата и наработки новых нейронных связей. И тут мне попала на глаза книга Павла Пискарева Нейрографика Алгоритм снятия ограничений. Я прочла ее за один день, не могла оторваться. О, Боже, это оно!!!

На первом месте для меня экологичность. Чтобы применять такое серьезный научный метод, нужно было разобраться во всех тонкостях и

деталях и, соответственно, идти учиться. Сначала освоила курс Пользователь. Следующим этапом уже Инструктор. Заходя в обучение, я и не подозревала какая глубина мне откроется. Просто неисчерпаемые возможности. Я получила гораздо, гораздо больше чем ожидала!

Второй момент, который определил мое погружение в данный метод - творческая составляющая. Мне нравится рисовать, работать с цветом, создавать красивые открытки, ежедневники, цветы, композиции. Цвет, краски, карандаши, маркеры меня манят. А в НейроГрафике я могу совмещать свою потребность в творчестве с психологией и это меня невероятно вдохновляет, делает мою жизнь насыщенной. Я вижу большое количество направлений, которые можно развивать, куда можно практически применить полученные знания.

Имея логический склад ума, мне нравится глубоко копать, находить причинно-следственные связи, блоки, трансформировать это. Интересно открывать новые грани себя. НейроГрафика позволяет работать с собой самостоятельно без ограничений, что очень ценно для меня. Так как я должна, в первую очередь, сама быть в ресурсе и решить свои задачи, а потом уже работать с людьми. За время учебы в Институте психологии творчества, прорабатывая все сферы жизни, я очень изменилась. Я понимаю, что это процесс постоянный и готова к этому, легко иду в проработку.

С приходом в мою жизнь нейрографики я получила замечательный инструмент самокоучинга, который позволил мне комфортно двигаться в выбранном направлении, открывать новые возможности, структурировать задачи и планировать действия максимально комфортным для меня образом, чтобы важные сферы жизни не проседали.

В своей деятельности юриста я применяла НейроГрафику в каких-то сложных ситуациях, для наилучшего разрешения судебного процесса. В результате, возникающие критические ситуации благополучно разрешались, проигрышный судебный процесс был завершен нашей победой. В этой области я рисовала только АСО. Причем, на судебный процесс я рисовала один рисунок, снимая сопротивление на подготовку документов, а результат превзошел все ожидания.

Погружаясь в область психологии, нейрографики я понимала, что полноценно совмещать работу юриста и психолога, инструктора нейрографики не получится и придется что-то выбирать. Получив такие ценные знания, имея возможность помогать людям, я просто не могу и не имею права сложить это все на полку и выбрать стабильность и то, где все

понятно и знакомо, но уже не приносит удовлетворения.

Я много рисовала на тему реализации и события сейчас складываются так, что у меня нет пути назад, где все ясно и понятно. Мне предстоит в ближайшее время переезд из маленького населенного пункта на Дальнем востоке в большой город, смена вида деятельности, освоить инструменты продвижения, наладить практику. Уйти в высокооплачиваемой работы, на которой проработала более 20 лет, сделать шаг в неизвестность это тот еще подвиг для меня.

По году рождения я отношусь к элементу Земля, поэтому мне очень трудно выходить из зоны комфорта, я стремлюсь к стабильности. Поднимается сопротивление переменам, страхи, тревожность. С этим я сразу работаю с помощью НейроГрафики. Чтобы стартовать в новой сфере, нужно освоить новые компетенции, распределить время, силы, справиться с сопротивлением, страхами, неуверенностью, синдромом отличницы и много чего еще. При этом, найти время на мужа, детей, родственников. Соблюсти пресловутый баланс. Ведь жизнь она здесь и сейчас.

Я с удовольствием использую алгоритмы НейроСинтез, НейроЦель, Нейротайминг. Все эти алгоритмы замечательные и стали незаменимыми для меня.

НейроТайминг - настолько эффективный алгоритм, что позволяет достичь невиданных результатов по эффективности в любой деятельности. Этот алгоритм позволяет мне видеть на листе все задачи, требующие моего внимания, структурировать очень большой объем информации. В процессе рисования алгоритмов уходит нервозность, тревожность. Появляется спокойная уверенность - я все успею, со всем справлюсь. Становится интересно планировать большие задачи, на длительный срок. Реализовывать проекты гораздо комфортнее и невозможное переходит в возможное.

НейроСинтез покорила меня своей простотой, но, в то же время, этот алгоритм кардинально меняет состояние, восприятие мира, взаимоотношение объектов, субъектов. Это возможность вообще по другому взглянуть на мир, управление своим состоянием, что влечет за собой соответствующие изменения в окружающем пространстве, в семье, в социуме.

«Я Маленький, ты большой» - для меня вообще открытие, так как обычно робеешь перед какой то важной встречей, человек в твоей голове представляется очень значимым, большим, а ты сжимаешься и становишься маленьким. Соответственно, коммуникация выстраивается не самым лучшим

образом. Получается, что мы сами в своей голове преуменьшаем свою значимость за счет увеличения значимости собеседника. Конечно, это только иллюзия в нашей голове и проекции наших мыслей и представлений о себе и о других людях, которая мешает полноценной коммуникации за счет считывания нашего состояния собеседниками. Во время рисования данного алгоритма уходят какие то наносные страхи и преувеличения, все становится простым и понятным. Ты понимаешь, что там тоже просто человек со своими страхами, убеждениями, проблемами. Он тоже может нервничать и переживать. И вообще мы склонны преувеличивать. Важность сразу отпускает и тогда ты действительно становишься Творцом своей жизни. Появляется интерес, уходит скованность и косноязычие. Начинаешь воспринимать коммуникацию как приключение и уже ты управляешь ситуацией, а не ситуация тобой.

Постановка целей - это та область, с которой у меня все было не очень хорошо. Синдром отличницы с детства вынуждал меня ставить себе неподъемные цели, которых я, соответственно, не могла достичь. Организм сопротивлялся непомерной нагрузке, включалась борьба с собой, прокрастинация, болезни и, как следствие, чувство вины, ощущение себя слабохарактерной и прочие прелести бестолкового подхода к целеполаганию. Это повторялось довольно долго и закрепилось в паттерн поведения. С годами я смогла разобраться в причинах, понять истоки такого странного поведения, но до сих пор ловлю себя на мысли, что я ставлю себе очень сложные задачи, выполнение которых требует от меня серьезных ресурсов.

С помощью НейроГрафики я стала ставить себе более экологичные цели, теперь мне нравится процесс целеполагания, он стал простым и красивым к концу курса. А поначалу одной из проблем, которой занималась во время учебы на курсе, - это прокрастинация, вызванная сопротивлением. Где-то в середине курса поднялось огромное сопротивление, прямо протест на рисование. Это же не просто рисование, а каждый раз серьезная проработка и в какой то момент мой организм взбунтовался. И хотя я прекрасно понимала природу этого явления, справиться было довольно сложно.

Я какое-то время дала себе отдохнуть, так как чувствовала, что просто загнала себя. А когда острая стадия миновала, стала рисовать Алгоритм снятия ограничений, работала иными алгоритмами с силой воли через цвет посредством усиления элемента Металл. И результат наглядный, в какой то момент я спокойно взялась за работу, уже не испытывая сопротивления. И просто в ровном состоянии стала делать все, что необходимо.

Так как я много учусь, то в начале обучения загораюсь, мне все интересно, речь не идет ни о каком сопротивлении, я поглощаю информации. Как только я достигаю определенного объема, мне хочется переключиться и пойти во что-то другое, новое интересное. Вот тут и включается сопротивление и очень сложно доводить большую работу до конца. Раньше в такой момент начиналась серьезная борьба с собой, чувство вины, прократинация. Мне сложно было с этим справляться. Теперь же, имея все возможные алгоритмы, эта проблема вполне себе решается и такой длинный путь можно пройти без серьезных провалов.

Во время обучения мне настолько откликнулась информация об У-Син и значениях цветов, что я решила погрузиться в эту тему. Когда начинаешь видеть взаимосвязи, понимаешь насколько велико значение цвета, цифр, элементов в нашей жизни, открывается целый мир. Очень интересно было наблюдать как в процессе рисования менялось мое отношение к цветам. Как воспринимается каждый цвет, как он влияет на состояние. Раньше я думала, что цвет и цвет. Ну да, влияет на настроение, приятен или неприятен, красивый, некрасивый. А тут целый мир сокрыт под, казалось бы, очевидными вещами.

Поначалу я не могла понять свои взаимоотношения с оранжевым цветом. Вроде бы цвет сам по себе мне нравится, но как только сталкиваюсь с насыщенным оранжевым цветом, начинает болеть голова, возникает раздражение, злость, аж до тошноты. Однажды у нас в офисе повесили ролл-штору приятного оранжевого цвета. Какое то время мне было нормально, а потом, когда на нее упали солнечные лучи и она стала светиться ярко-оранжевым цветом, у меня дико заболела голова, стало тошнить, поднялось раздражение, пришлось штору быстренько снять.

Также было с первыми рисунками, где я использовала оранжевый цвет. Хочется его применить в работе, а как нарисую, так идет реакция. В процессе осознала - это мой блок - запрет на радость, удовольствия. С детства в голове сидело очень сильное убеждение, что если много смеяться, будешь плакать. Нельзя тратить время на ерунду, нужно все время заниматься чем-то полезным. И пр. Они настолько сильно засели в подсознании, что надо было этот момент серьезно проработать. Вывести наружу и трансформировать.

Я рисовала несколько рисунков кейсом по вопросу счастья, радости, отдыха. На этих рисунках была самая сильная рефлексия: болела голова, раздражение, тошнота.

На сегодняшний день я уже довольно спокойно реагирую на оранжевый цвет, но думаю, что эту тему буду еще прорабатывать для закрепления результата. Удивительно, насколько глубоко и крепко могут сидеть в подсознании какие-то вещи. С помощью НейроГрафики происходит глубинная работа очень экологичным способом. Остальные цвета не вызывают у меня такой яркой реакции. Очень люблю голубой, синий, розовый, сиреневый, фиолетовый. Иногда поднимается небольшое раздражение от переизбытка желтого цвета и тогда я добавляю другие холодные цвета для балансировки состояния. Для этой цели очень подходит голубой.

Когда много ярких цветов в рисунке, яркие пятна, работа начинает меня нервировать, хочется добавить голубой или синий цвет. Это сразу приносит какое-то спокойствие, уравнивает разгул стихий. А когда рисую только в синих тонах, потом все равно хочется добавить желтого или оранжевого. Небо и солнце, я вижу это так. Очень интересный опыт рисования в монохроме, в черно-белых тонах. Работы получаются элегантными, а когда я начинаю добавлять и добавлять цвета, руководствуясь их значением и применительно к моему теме, к концу рисования наступает разочарование что пестрота и перебор, когда вижу пестрый коврик. Поэтому стараюсь не использовать сразу много цветов в работе, а только два или три и их оттенки. Иногда позволяю себе мистирию цвета и вношу цвета по всем элементам У-Син. Тогда я начинаю балансировать элементы под задачу посредством цвета. Очень интересный опыт.

Я заметила, что выбирая цвета не глядя, интуитивно, есть большая вероятность поднять какие-то скрытые моменты и трансформировать. Потому что, когда я сама выбираю цвет, я часто выбираю одно и то же и только те цвета, которые приятны, нравятся. То есть действую по шаблону. Когда из всей палитры выбираю цвет с закрытыми глазами, есть вероятность выбрать цвет, который мне не нравится. А за этим всегда что-то стоит. Очень полезный опыт трансформации. С каждым разом у меня все меньше и меньше цветов, которые вызывают какое-то негативное переживание.

Я в основном использую цвета в соответствии с их значением и принадлежностью к пяти элементам: дерево/ветер - голубой, зеленый; огонь - красный; земля - желтый, охра; металл - коричневый, серый; вода - темно-синий, черный. Регулируя насыщенность цвета, зная законы подавления, усиления элементов, выходишь на новый уровень управления процессом рисования. Самый мой яркий опыт работы с элементами - это прокачка силы воли посредством усиления элемента металл. Рисовала Алгоритм выявления

намерения полностью в цветах элемента, который мне необходимо усилить, использовала динамические, метрические ряды. Изменения очевидны, мне гораздо легче стало выполнять ту работу, которую я по каким-то причинам выполнять не очень хочу, но необходимо.

Часто на стадии внесения цвета меня настолько захватывает процесс, что забываю обо всем. Головная боль, напряжение, которые были на более ранних этапах, могут проходить. Архетипирование - мой самый любимый этап рисования. Больше всего люблю использовать карандаши, так как они позволяют регулировать интенсивность цвета, делать оттенки, придавать фигурам объем. Маркерами тоже пользуюсь под настроение. Заметила, что у меня рефлексия на уровне Архетипирования с ними сильнее, чаще бывает разочарование от получившейся картинке, так как я не могу регулировать насыщенность цвета и получаю яркий рисунок. И хотя мои фавориты карандаши, бывает что руки тянутся именно к маркерам. Иногда хочется максимальной насыщенности цвета, насколько способны маркеры и карандаши вместе взятые, а иногда нежных пастельных тонов.

Что касается техники рисования, то меня очень увлекло быстрое рисование на уроке НейроСкетчинг. Действительно прорыв, после него я стала быстрее и как-то на совсем другом уровне рисовать. Появилась свобода, ощущение легкости и полета, ушла боязнь сделать что-то не так. Как будто шлюзы открылись, ушло сопротивление. Рисование стало более уверенным. Казалось бы, всего несколько рисунков, а такой результат!

Гармонизация посредством рисования НейроМандалы очень мягкая. Вообще тема мандал очень интересная и загадочная, я рада, что есть этот раздел в обучении и мы смогли соприкоснуться с этой темой. Она настолько глубокая, что я хочу еще дополнительно более детально погрузиться в эту область. Чем больше погружаешься в мир НейроГрафики, тем больше приходит каких-то интересных технических моментов.

Если необходимо срочно выровнять свое состояние, но возможности нарисовать Алгоритм снятия ограничений нет (например, я где-то иду или еду или просто нет под рукой бумаги и письменных принадлежностей), я делаю выброс на внутреннем экране перед глазами и представляю как углы сами собой сглаживаются и картинка становится мягкой, текучей. Такой мини-фильм прокручиваю и мне сразу становится легче. Понятно, что полноценный метод такой способ не может заменить, а как экспресс помощь вполне себе работает.

Когда Павел Михайлович говорил, что после Инструкторского курса вы

станете совершенно другими людьми, я и не предполагала, что настолько! Действительно невозможно остаться в старой парадигме после такой серьезной трансформации.

«Высота - это вывернутая наизнанку глубина!». Как много в этой фразе, в ней вся суть. Со временем начала понимать, что процесс трансформации очень красивый и завораживающий, особенно со стороны или спустя много времени, когда приходит осознание, что все, что происходило, происходило не просто так и не зря. Во всем происходящем есть глубокий смысл. Путешествие вглубь себя - самое завораживающее приключение длиною в жизнь. Принятие себя во всех своих проявлениях непростая задача. Психика, как хитрая лиса, много чего прячет от нас и нужно поймать за хвост, чтобы пришли осознания. Вот так я это вижу.

НейроГрафика - мой личный психолог, друг, наставник, приходящий на помощь в сложных ситуациях, который всегда рядом, лишь бы был листок бумаги и чем рисовать.

Нейрографика, как добрый друг, ведет меня по пути моей новой жизни.

Я верю, что у меня все получится, любые задачи по плечу, ведь теперь у меня есть такой замечательный инструмент!

Отдельное удовольствие сознавать, что ты часть серьезного сообщества, которое постоянно развивается и несет в Мир красоту.

Огромная благодарность от всего сердца создателю метода Павлу Михайловичу! Для меня это возможность выразить всю мою признательность и любовь человеку, давшему Миру такое чудо и создавшему Институт!

От души благодарю всю команду Института психологии творчества Павла Пискарева, супервизоров за отлично организованный процесс обучения, профессионализм, терпение, тактичность и желание делиться опытом, моего куратора Викторию Лайн за понимание и поддержку, за теплоту коммуникации и помощь.

Для меня честь быть частью такой Команды!

[Ссылка на дипломную работу Шконды Ларисы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Организованность.



Тема: Инструктор Нейрографики.

