



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Шохова Елена

Супервизор:

Жаркова Светлана

Тема:

Звезда – это человек с сияющими глазами

Оглавление

Шохова Елена	2
Звезда – это человек с сияющими глазами	2
Звезда – это человек с сияющими глазами	2
Работы	11

Звезда – это человек с сияющими глазами

Моя жизнь с нейрографикой разделилась на до и после. Столько я ещё не рисовала никогда, хотя знала про этот метод уже год до инструкторского курса. Помню первый свой рисунок в ноябре 2021 года по алгоритму НейроДрево. Я купила марафон у одного инструктора с этим алгоритмом. И так я начала выращивать сад нейродеревьев.

Я постепенно рисовала, так сказать не торопясь, в свое удовольствие. Но с каждым рисунком меня захватывало все больше и больше. Затем я пошла учиться на курс Пользователь, тоже пока у того же инструктора. Тут начался цикл АСО на всё, что только можно.

Затем был курс Нейрокомпозиция.

Да, я как дерево, которое растет медленно. Просто рисовала и зрела.

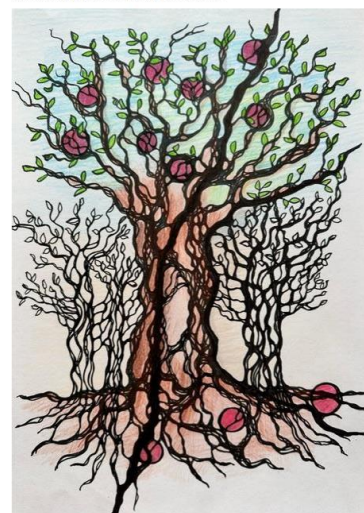
А потом начала посматривать в сторону Института Психологии Творчества. Периодически заходила на сайт и знакомилась с информацией. Что же предлагает первоисточник?!

И вот в сентябре 2022 года я решила заказать себе Астрологический прогноз - Солар к дню рождения. И когда встретилась с астрологом, у нас состоялась интересная беседа. Она сказала, что я давно уже должна была пойти учиться и развиваться как коуч/психолог. Что даже звезды мне уже кричат об этом. У меня были мысли пойти учиться на инструктора нейрографики, но я все сомневалась: а стоит ли сейчас? А смогу ли я? Ведь все же хорошо, зачем что-то менять? После этого разговора я пришла к мужу и рассказала о том, что я хочу курс Инструктора Нейрографики в подарок себе на день рождения. Муж меня выслушал, сказал: принял к сведению. Но окончательного ответа пока не дал. А я принялась рисовать обучение на курсе. Это один из первых рисунков на желание пойти на инструкторский курс. Мой подарок

Это мой первый рисунок НейроДрево.



А вот как я рисую НейроДрево теперь.



случился. Я конечно была счастлива. И это, пожалуй, один из самых впечатляющих для меня подарков.



А еще было одно неприятное событие осенью 2022 года. Наш любимый кот мейн-кун по кличке Чивас потерялся. Выбежал через приоткрытую калитку на террасе. Каждый день с самого утра я выходила на улицу и искала кота. Расспрашивала всех кто живет рядом. А потом приходила домой и рисовала АСО. И вот через четыре дня он нашелся. Радости не было предела!

А этот рисунок я нарисовала на первом открытом онлайн-уроке Год Котэ.

Как я боялась ездить на авто.

У меня давно уже имелись водительские права. Но я не ездила. Очень боялась сесть сама за руль. Страх сковывал меня на столько, что я вцеплялась в руль, сердце бешено колотилось. Я очень долго не решалась. Ну конечно, как только я познакомилась с Нейрографикой и методом АСО, сразу села рисовать и эту тему. И да, всё получилось! Я теперь прекрасно езжу и даже получаю от этого колоссальное удовольствие! Кто бы мог подумать?! Каждый раз еду и удивляюсь, ну как я могла не делать этого раньше? Ну и конечно в очередной раз благодарю Павла Михайловича Пискарева!

Переезд из квартиры в дом.

Я давно хотела переехать в один из поселков. Это поселок закрытого типа с виллами с большой территорией и большим бассейном. Но там никогда не было свободных вилл. Он пользуется большим спросом. Я конечно рисовала и на эту тему тоже. И вот мне звонит знакомая, моя будущая соседка и говорит, что в соседнем доме срочно выезжает семья, уезжают в другую страну. Ноги в руки мы с мужем поехали договариваться об аренде. Я была счастлива! Мы уже год живем в этом прекрасном месте. Да, это пока только арендное жилье. Но я уже начинаю рисовать кейс на свой собственный дом.

Наметилась и положительная динамика в моем здоровье. Я уже давно мучаюсь головной болью. Иногда она болела настолько сильно, что я просто не могла связать и двух слов, голова была как в тумане. Так вот я для себя

открыла отличный метод избавления от этого недуга. Как я это выявила? Время поджигает и надо готовить работы к диплому. А у меня сильно болит голова. В другое время, я не стала бы рисовать: ну зачем себя так мучить. А здесь выбора нет: рисуй, а то не успеешь сдать диплом. И я садилась и начинала работу. Сначала с болью. Но по мере прохождения по пунктам алгоритма, я понимала и замечала, что головная боль стихала, и к концу работы проходила совсем. Это ли не чудо?!

Начало курса совпало с датой дня рождения моего младшего сына. 14 марта 2023 ему как раз исполнилось 2 года. В этот день состоялся первый вебинар в курсе Инструктор Нейрографики, как он называется у нас неофициально: 8-Бессмертный.

Это мой первый рисунок курса – Вулкан.

Кстати, здесь я зафиксировала круг: я звезда! И на протяжении всего курса, я еще много буду рисовать тему моей звездности.



Конечно, пока это только аванс для меня. До звезды мне еще далеко. Но почему бы и не помечтать об этом таким красивым способом. И кстати, хочется отметить и то, как выросла моя самооценка за этот период. Вот правда, все мое детство я слышала от мамы фразы типа: не высовывайся и не звезды! Видимо попытки все-таки были)). И вот за этот год я реально научилась быть более заметной чтоли. Не бояться высказывать свое мнение, пусть даже оно кому-то и не нравится. Конечно еще много работы предстоит сделать над собой. Но фундамент уже залит. Да, я знаю, я не ракета. Я как дерево, которое растет медленно. Напитываюсь знаниями постепенно. Как говорит Павел Михайлович: Торопись медленно. Дай себе прожить этот путь!

И я проживаю его с удовольствием!

А еще мне очень нравится рамка состояния из НейроРескью. Она прям про меня: Осознай - Остановись - Подумай - Действуй.

Хочется еще поделиться тем, как развивается какое-то дело, когда мы вкладываем свою энергию. В данном случае это рисунки НейроГрафики. До того как я начала рисовать у меня было несколько квартир на сдачу в аренду. Так вот, они стояли, очень слабо двигались сдачи, конечно подкосил Ковид. И вот когда я все свои нейрографические силы направила на эту область, всё сдвинулось. И мой доход из минуса (а там был большой минус,

так как обслуживание никто не отменял, пусть даже сдач и не было) превратился в хороший плюс. Опять же АСО в помощь!

Рисовала я и на отношения с мужем. Был момент у нас, когда мне казалось, что всё закончилось. И тут однозначно нужно было что-то делать. Так вот НейроГрафика - это замечательный способ проработки и отношений в том числе. У нас действительно улучшились отношения с мужем, появилась романтика, мы снова стали ездить на свидания вдвоем.

Хочется отметить и динамику рефлексии. Если поначалу я не особо, что чувствовала. То сейчас только пораздумав над темой и активировав ее словами за две минуты, уже начинаешь ощущать и телесно, и эмоционально.

Был момент когда я не рисовала целый месяц. Видимо это был период выгорания/обнуления. Было сильное сопротивление, не могла заставить себя рисовать. Возможно просто нужен был отдых. Я выдохнула и стала учиться дальше. Интересно, что этот период паузы пошел мне на пользу, так как осознавать материал я стала по-другому, глубже, даже рисунки и описание их стали другими.

Интенсив Профессионалов НейроГрафики в октябре 2023 в Санкт-Петербурге.

Я очень хотела поехать на Интенсив еще с того момента как узнала о нем. Так как сейчас с полетами не так просто, я конечно тоже рисовала и на это свое желание.

Но Интенсив - это не только про рисование. Это про образ жизни.

Столько здесь всего произошло за эту неделю. Мне кажется это невозможно измерить временем в его обычном исчислении. Иногда казалось, что время тянется долго, а иногда летит со скоростью света.

Столько пришло новых осознаний. Я думаю все, что произошло будет еще какое-то время укладываться в моей голове.

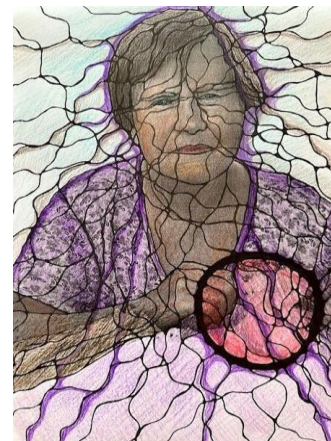
Я рада, что была в этом поле. Порой энергия зашкаливала так, что хотелось плакать. И это так здорово: плакать, не от того, что произошло что-то неприятное, а от того, что тебя переполняют эмоции, чувства, новая энергия.

Начало этому положил спектакль «Бездна», который мы посетили в рамках факультатива. Потрясающе красивый спектакль, на котором я так

проникновенно рыдала. Пришло много инсайтов. Больше всего меня впечатлила тема Мамы и отношений с ней. Тогда я захотела поработать с этой темой, в том числе и с помощью НейроГрафики.

Конечно я нарисовала НейроПортрет мамы.

Нейрофасилитация - отдельная история. Вообще, я не очень люблю командную работу. Но нейрофасилитация это что-то невероятное. В ограниченный промежуток времени нужно познакомиться со всеми участниками нашего большого стола, а это 8-10 человек. По чуть- чуть узнать друг о друге. И разработать концепцию для совместного рисования.



Столько осознаний, инсайтов пришло в этот период.

Был момент, когда объем полученной на интенсиве информации перестал вмещаться в моей голове. Я позвонила мужу и сказала: всё, мой мозг перестал вмещать новую информацию, моя коробочка полная. На что мой умный муж сказал: а ты рассматривай это не как коробку, а как комнату со множеством упакованных коробок. И эту комнату закрой, открой новую дверь, и дальше слушай и вмещай в себя всё новое! И действительно, когда я это осознала, я выдохнула напряжение, и с новыми силами пошла слушать дальше лекции.

Этот Интенсив открыл меня мне самой же по-новому. Все мои подруги, знакомые отметили мои сияющие глаза! А мне запомнилась одна фраза Павла Михайловича: Звезда - это человек с сияющими глазами! Какая же емкая фраза, отражающая мир рисующего человека. Человека, который занимается любимым делом. Вот мой любимый рисунок на эту тему.



Интенсив принес и много новых знакомств.

На интенсиве я познакомилась с удивительной девушкой, которая оказалась опытным психологом. Она показала мне на моем примере как можно быстро и эффективно вести клиента в коуч-сессии, как вопросами можно подводить клиента к его теме, чтобы он не уходил в другие, и найти эффективные способы решения его запроса. И так как я пока новичок в ведении клиентов, то для меня это конечно ценнейший опыт.

Рисование на футболках.

О, это отдельная история. Я знала, что у нас будет день, когда мы будем рисовать на белых футболках. Я старательно готовилась к нему, купила новую футболку. И вот, когда время пришло, я с ужасом представила себе, как кто-то подойдет ко мне и начнет рисовать по моей белоснежной футболке, да что там, по моему телу. Какая у меня была рефлексия, жуткая. Меня бросало то в жар, то в холод. Бешено колотилось сердце. Я смотрела на девушек, как они с легкостью доверялись друг другу. И тут ко мне подошла девушка и попросила ей нарисовать на футболке. Сказала, что ей нравится как я рисую. Мне конечно было приятно, но груз ответственности был велик. Может кто-то воспринимает все это с легкостью, но для меня это именно такие эмоции. Я всегда очень ответственно подхожу к любому вопросу. В этом моя суть. Не умею по-другому.

И все же я осмелилась и подошла к девушке, которая мне очень импонировала. Она спросила: какой у тебя запрос? Конечно это моя проявленность! Хватит бояться!

Я выдохнула, и уже с удовольствием доверилась ее рукам. Потом этот рисунок дополнил своим автографом сам Павел Пискарев. Бережно храню эту футболку теперь!

Вечером того же дня нас ждал фуршет по окончании Интенсива. Я надела красивое платье и туфли. Пришла в зал. Но видимо от переизбытка чувств и энергии до этого, у меня совсем не осталось сил. Все веселились, а у меня текли слезы по щекам. Мне не было горько или обидно, нет, но я никак не могла остановить поток этих слез. Как-будто это выходило все накопленное напряжение за весь период Интенсива. Я вернулась в свой номер. Переоделась. И поехала гулять по вечернему Питеру. И как же это было прекрасно! Я осуществила еще одну свою мечту: прокатилась в карете запряженной лошадьми. Я подумала об этом, сидя в такси. И как только подъехала в центр увидела золотую с вензелями карету. Как из сказки. А ведь Павел Михайлович всегда нам говорит, что «Красота спасет мир»! Красота и эстетика во всем! Ребята с лошадьми уже собирались домой, но я уговорила их прокатить меня хотя бы чуть-чуть. Я ехала в карете, и люди махали мне рукой. Это так удивительно. В этот момент я уже почувствовала себя немножечко звездой!

Хочется также рассказать и о телесных практиках на Интенсиве. Даже если я ложилась спать только за полночь, а так и было каждый день, потому что после всех лекций, были еще факультативы, на которые тоже хотелось

попасть, чтобы получить еще больше полезной информации и практики.

Каждое утро у нас начиналось с зарядки с Петром Барахтенко. И даже если очень хотелось спать, я не пропускала ни одной зарядки. Ведь это заряд энергией на весь день! Любимые упражнения: змея и медведь с бочонком мёда. Кто знает, тот поймет!)) Ну а вечером после всех уроков у нас был НейроДэнс с Андреем Проворовым. Это просто потрясающе. Когда ты целый день сидишь за партой, то в конце дня тело так и просит размяться. Поэтому НейроДэнс я тоже не пропускала)) Андрей выключал свет и включал музыку. Ты закрываешь глаза и отпускаешь свой ум. И тут начинается волшебство. Тело само начинает двигаться в заданном ритме. Это колоссальный выход накопленного за день напряжения!

А эти бесконечные «обнимашки». Это что-то с чем-то)) Когда утром ты заходишь в зал, видишь знакомые лица и бежишь обниматься. Это такой обмен энергией. Хотя для меня не всегда это приемлемо. В моей семье вообще такое редко практиковалось. Я думаю, такое у многих, кто родился и вырос в Советском Союзе. Нас не учили обниматься с чужими людьми, да и со своими это было как-то не принято. По крайней мере так было у меня. И сейчас я учу себя и своих детей этому, и даже своих родителей. Ведь это здорово - обмениваться энергией друг с другом.

Хочется еще рассказать про энергию, которую я почувствовала на Интенсиве. Какую-то другую, большую, густую, которую, как казалось, можно есть ложкой. Хотя мне пока сложно это описать словами. Я только начинаю вникать и учиться жить с ней, новой. Но уже точно понимаю, что по-старому не могу. Смело могу заявить, что Интенсив Профессионалов - это серьезная трансформация, особенно для новичков. Помню, как написала мужу сообщение: я сейчас все буду делать по-новому, просто прими это, и не пытайся мне объяснить как я это делала раньше. Так и получилось. Хотя трансформация началась еще с самого начала курса. Муж тоже заметил, что я стала более спокойной и уравновешенной.

Театр, светская жизнь.

Мне очень откликнулась тема театра и светской жизни, когда Павел Михайлович рассказывал об этом на Интенсиве. И он сам с завидной регулярностью рисует кейс работ на эту тему. А ведь в действительности, мы так и живем, каждый день по несколько раз меняя роли.

Я, например, живу в маленькой стране - Черногория. Здесь за пару часов можно объехать всё побережье и при этом побывать как минимум в 5

городах. Мы здесь живем «все как на ладони». Особенно, если ты живешь здесь уже достаточно долго. На любое мероприятие ты продумываешь наряд, ведь совершенно точно там будут друзья, знакомые, да просто люди, которые знают тебя, хотя ты можешь их не знать. И хочется соответствовать этому статусу, хоть и пока небольшой, звезды)) Можно и не готовиться так тщательно, это дело каждого. Но мне нравится так. Это подстегивает в какой-то мере быть еще лучше, чем ты есть сейчас. Я очень надеюсь, что у Павла Михайловича всё сложится с проектом «Театр». Так как уже хочется посмотреть, а может даже и поучаствовать!

А еще я так рада, что задержалась еще на день в Санкт-Петербурге, и успела услышать супервизии от самого Павла Пискарева. Вот это обалденный урок. Как он на примере наших работ, выставленных на конкурс, рассказывает очень важное и нужное, как можно улучшить свои работы.

Поехав на Интенсив, я получила бесценный опыт, который безусловно отразится наилучшим образом на моей жизни.

Спасибо Павлу Михайловичу за лекции, мысли, эмоции. Быть в его поле дорогого стоит! Это не просто Интенсив, это перепрошивка мозга, иначе не назовешь!

Хочется повествовать и о том, как это учиться с двумя детьми: 9 лет и 2 года. Я думаю многие матери учились, учатся и еще будут учиться на курсе. Но честно скажу, 2 года -это особенный возраст. Ребенок требует очень много внимания. Может у кого-то по-другому, но у меня так. У меня нет рядом бабушек и дедушек. Муж работает много с раннего утра до позднего вечера. То есть ребенок полностью со мной. Странно слышать слова типа «поддержки» - ну дай ему карандаши и бумагу, пусть тоже рисует. Вы серьезно? Пробовали? Моего шилопопа можно так усадить максимум минут на 5. Ну 10, если выдать побольше фломастеров. Правда потом нужно потратить немало времени, чтобы закрыть все эти фломастеры нужными крышечками. Тут мамы малышей безусловно меня поймут. Кстати, мой двухлетка очень любит рисовать круги. Это забавно)) А что еще ждать от дитя без пяти минут инструктора НейроГрафики.

Можно конечно еще отметить, что по мере уменьшения дневного сна моего ребенка, рисование вместе с полным описанием работы стало занимать и меньше времени. Чувствуется положительная динамика и в этом)).

Вообщем, хочется сказать, что я искренне восхищаюсь мамами таких

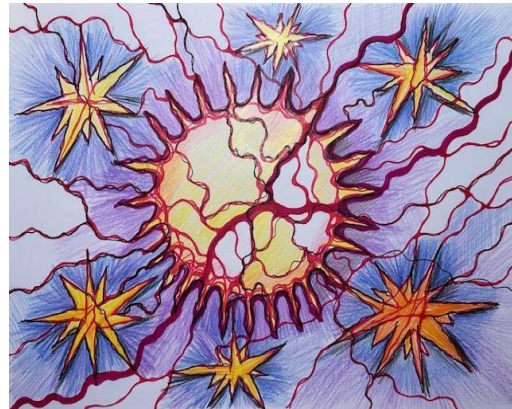
малышей, которые всё успевают! Если честно, был момент, когда я думала: может я рано пошла учиться, надо было подождать пока младший сын немного подрастет? Но тут же был ответ самой себе: не учится сейчас, это предать себя, свою мечту. И если всё сложилось так, что я оказалась на этом 8-Бессмертном курсе, значит так и должно быть! И все сомнения отпали.

Надо сказать, что этот червяк сомнений закрался в меня, когда до сдачи диплома оставался месяц, а работ у меня было всего на половину. Вот тут то и пришлось включать турбо- режим. Сейчас даже забавно вспоминать, чем ближе дата сдачи, тем активнее включается этот турборежим. Честно сказать, я собой горжусь! Вот правда! Очень редко себе такое говорю, зря конечно. Но я за месяц научилась выстраивать свою жизнь и график задач так, чтобы успевать. Успевать всё: и погулять с ребенком, и приготовить завтраки/обеда/ужины, и уделить время другой деятельности, а главное успеть отрисовать все недостающие работы. Тайминг в помощь!)

Опять же положительная динамика прослеживается и в отношениях отца с детьми. Если раньше укладывала детей спать исключительно мама, то есть я, то за последний месяц гонки за диплом, этим занимается практически на ежедневной основе - отец. Потому как: мама занята. У нее диплом!)

Даже был момент, когда я злилась так, что думала: сейчас сдам этот диплом, и больше не буду рисовать нейрографику. Ха, наивная))

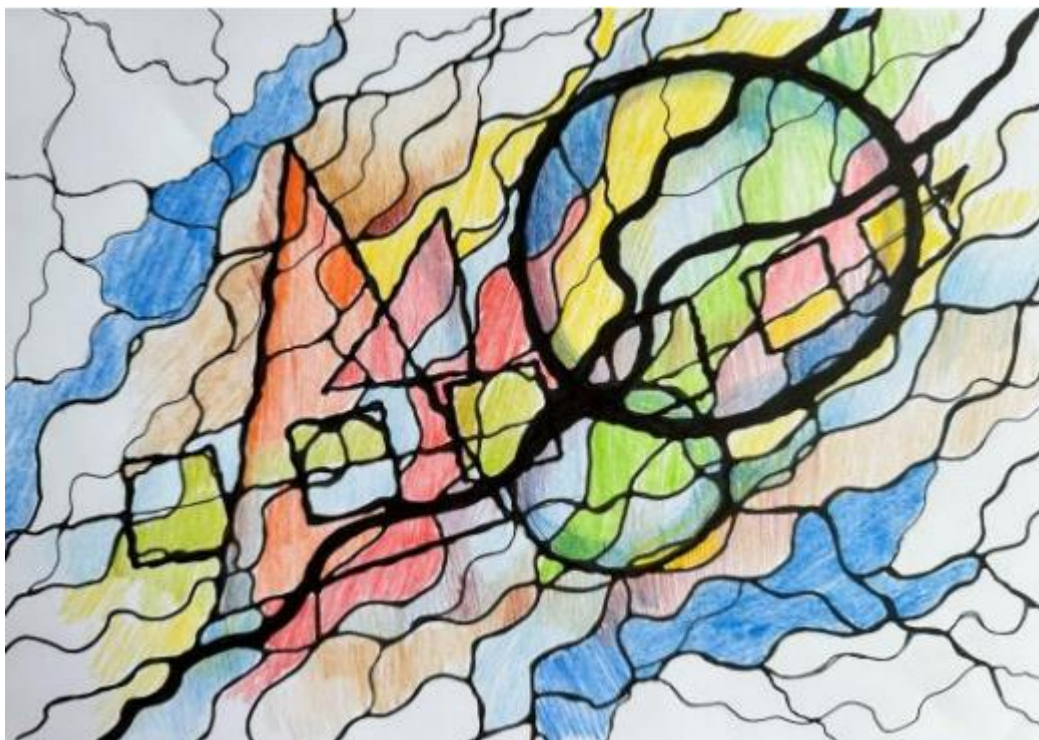
Но теперь я точно знаю: главное этот момент пережить. Потом открывается второе дыхание)) и ты влюбляешься в нейрографику заново)) Так что я верю, что это только начало! Начало нового пути становления! Мой рисунок
Пылающая звезда.



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

Работы

Тема: Мое наполнение.



Тема: Финансовая свобода.

