

Институт психологии творчества П.М. Пискарева

Дипломная работа

Тема:

Яркие Воспоминания

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Angelina Ounrou

«_26_»_Декабря 2024 г.

Выполнил Anastasiya Mamayeva

«_26_» Декабря____2024 г.

2024 г.

Яркие Воспоминания

У НейроГрафики много определений. Для кого-то это чистое волшебство на кончике маркера, а для кого-то результат многолетних опытов и научных подходов, а для других может приятное времяпровождение с бонусом в виде сбывающихся мечт. Для создателя НейроГрафики, Павла Пискарева, это метод сопровождения проектов. И все в нашей жизни можно обозвать проектом. Самые основные проекты — это отношения, деньги и здоровье.

В этом эссе я попытаюсь отобразить свои внутренние бои и смещение внимания и взглядов на жизнь. Это незамысловатые истории о моих проектах, тех ярких впечатлений, что навсегда врезались в мою память. Наверное, у всех, кто как-то решил связать свою жизнь с НейроГрафикой, есть «До» и есть «После». А у меня как? А порассуждать или погадать? А по руке или на картах? А может в Акаши зайти или все-таки набросать композицию и назвать ее диагностической? Вариантов масса. Поехали!

1. С чего все началось. А секс будет?

Ой интрига! Не знаю как у других, но у меня при слове секс все сжимается, и я не знаю чего ждать, а это уже рефлексия. Какие-то приятные ощущения в районе солнечного сплетения, не знала, что мой секс у меня там, честно думала в другом месте. И вместе с этим появилось чувство стыда! Ну казалось бы, 21-ый век на дворе! Давно уже свобода слова и секс по телевизору вообще никак не прикрыт.

Шел 2022-ой год, лето, жара, я в декрете. Отношения с мужем так себе, вернее никто бы никогда и не подумал, что так себе. Снаружи все хорошо, но внутри у меня буря каких-то негодований, меня не удовлетворить никак. Виноват конечно муж, но он об этом не подозревает и спокойно кушает борщ, а я виню его за все свои несбывшиеся мечты. И тут реклама в Инстаграме, загадочное слово, НейроГрафика, и карандаши. Где я, а где карандаши? Но скучно, делать нечего, ребенок начинает ходить в сад, а на работу мне еще не выходить. Подошла я к этому вопросу со всей своей серьезностью, были куплены лучшие карандаши, общупаны все альбомы и выбран лучший!

Сию, рисую под успокаивающий голос инструктора, веду какие-то линии не туда, где ожидаю их увидеть, про себя, а иногда и вслух матерюсь, не понимая, как я могла вообще на это пойти и тратить деньги и время. Но я же перфекционист и не люблю не заканчивать, вернее очень редко не довожу дело до конца. А это уже приговор, который не раз мучал меня, а иногда и спасал. И тут РЕФЛЕКСИЯ догнала меня и ударила по голове так что я, рыдая навзрыд, кричу что я люблю этого чудака, что решил связать свою жизнь со мной и мы уже детей нарожали. Я помню эту реакцию до сих пор!

А секс причем? Да при том, что не только любовь нашлась у меня в тот незабываемый день к моему заботливому и внимательному партнеру, но и видимо произошел дикий выброс тестостерона, которого хватило почти на год. Теперь, конечно, я иногда рисую наши отношения, но эффекта такого нет. Жаль конечно, а может я просто привыкла к нашему тихому семейному счастью. Борщ он есть перестал с тех пор, но умиления у меня не поубавилось. Иногда нет-нет, да

и накатит слеза счастья! Изменился ли он? И нет и да, скорее изменилась Я, а он подтянулся за мной или просто нежится в наших лучах любви и счастья, заботе друг о друге и уважении. Есть ли что еще прорисовать в наших отношениях? Конечно, ведь на то мы и люди, что постоянно эволюлируем, не стоим на месте в общем. Конечно, иногда хочется замедлиться и побыть в моменте, а может и вообще законсервироваться, но мы не объекты, а субъекты, так что проходим и не задерживаемся и главное, рисуем товарищи!

2. Развитие или как я Акаши покоряла.

Одна из главных тем моего инструкторского диплома-мое развитие. Раз меня, интроверта до мозга костей, стукнула мысль что я могу не только желать общаться с людьми, но еще им и помогать, то тут уже надо сразу в омут с головой и по полной программе. Зачем одна НейроГрафика, когда можно еще и это и то, и вон ту с верхней полки самую толстую книгу по психологии пожалуйста.

Известные инструктора и блогеры не прошли для меня незаметно, много полезного у них выучено, но и есть то, что отталкивает. Интересные коллаборации и моя любовь копать в глубь вывели меня на других мастеров работы в полях. Эти около психологические практики, как и НейроГрафика, будоражат мозг и заворачивают своей бурной рефлексией. Вот прям если рисование без рефлексии, то все, деньги и время на ветер! Какая глупость.

Докопалась я до Леонида Борисовича Тальписа, я бы и глубже копала, но его учителя или уже не живут или не ведут занятий. Но мой синдром самозванца, неуверенность в себе и трусость не позволили мне учиться у него, и я пошла искать достойных учеников. Тут стоит признаться, что деньги тоже имеют значение, стоимости там не копеечные. Рисовала я свое развитие неистово! Вот прям эго мое будоражилось и возбуждалось по-разному, хочу как они! Щелчком пальца и все, клиент готов. А еще закралась у меня такая интересная мыслишка соединить рисование НейроГрафики и работу в поле. Хочу применять кинезиологический тест и линию. Хочу, чтобы клиент, рисуя, проговаривал некоторые фразы, и мы отслеживали его рефлексии и изменения. А еще хочу в момент коучинга находиться в Хрониках Акаши клиента, чтобы прям оттуда еще ответы черпать и информацию. Ну и вишенкой на торте — это расстановки на фигурках. Сидишь себе рисуешь, бубнишь что-то про себя и бабушку в третьем поколении, а я тут с фигурками работаю и отслеживаю изменения в моменте. Это я-то, человек антисоциальный, прячущийся от людей всю свою сознательную жизнь. Вернее, человек, избегающий любых событий, где количество людей превышает один! Видимо мое поле надо мной сжалилось и решило растянуть это удовольствие на подольше. Сколько бы я не рисовала свое развитие в этой теме, я смогла попасть на курс только в Октябре, уже в конце инструкторского. Применяю ли я полученные знания? Нет, даже еще и не начинала. А еще, вместо того что бы заниматься дипломом, я проболела весь Ноябрь. Мое эго повержено? Изначально, да, так и было. Я обиделась на все и всех, жизнь казалась нечестной и несправедливой. НейроГрафика не работала. Правда? Теперь, уже когда первая волна дипломов позади и я, отличница, умница и просто красавица, не в струе первых и даже без золотой медали, счастлива ли я? БЕЗМЕРНО! Отдалились ли мои планы или, наоборот, приобрели форму и смыслы, и у меня есть достаточно времени на их реализацию перед очередным прыжком? Да, безусловно!

Я потихоньку продолжаю заниматься дипломом и мое эго по-прежнему переживает падения. Ведь кто мог подумать, что отличница с дипломами ордена высших бухгалтеров Канады будет

переделывать свои рисунки терпеливо раз за разом получая уведомления о недоработках? Я точно не могла бы даже представить такое в страшном сне.

Главное, я поняла, что НейроГрафика поможет, но не всегда утолит жажду эго. Теперь, что-то делая, засматриваясь в новые горизонты, я спрашиваю себя если это мое Эго или это истинное желание моей души? Они ведь имеют право и совпадать. А давить стоит? Стоит ли пытаться прогнать действительность под себя? Я выучила урок, через свою болезнь, чем мне это грозит.

3. Дисциплина или кто руководит процессом. А может процесс руководит мной?

Сейчас, с высоты пройденного курса Инструктора НейроГрафики, я немного иначе смотрю на свои телодвижения за последние несколько лет. Как-то так все закрутилось, что я ни вдохнуть ни выдохнуть не успеваю. Вроде и дети пристроены в школу и садик, вроде уже не работаю в найме как до родов и НейроГрафики, по пятьдесят часов в неделю, а все равно времени не хватает ни на что. У меня постоянное ощущение что я догоняю поезд и мне обязательно попасть в последний вагон, как будто это Вагон-Ресторан с шампанским и едим мы, как минимум, на курорт на прекрасные острова с морем и песком. С линией времени я была уже знакома еще с времен вебинаров до инструкторского курса. «Новый Год без хлопот», «Карта желаний», «Нарисуй свой лучший Год» и дальше по списку были отрисованы несколько раз, но ощущение загнанной лошади меня не покидало. Вроде и желания сбывались, и жизнь становилась интересней, но все как-то бегом. Я постоянно не успевала, вернее я никогда не опаздываю, но и удовольствия от процесса бегом не ощущаю. А еще ведь надо все продумать, весь процесс просчитать, и как мне казалась, нужна дисциплина! Дисциплина — это такое заманчивое слово! Пришла мне эта идея еще в самом начале инструкторского курса, когда я еще рефераты вовремя сдавала. Отрисовала собранность и дисциплину и дружно забыла о них, на столько все прошло легко. Нам же не нужно помнить рефлексию от работы, чтобы рисунки работали. К тому же, работа в мозгах уже состоялась и нейроны побежали соединяться и творить свое волшебство. И только пройдя модуль НейроТайминга, отрисовав год и десять лет на линии времени, до меня дошло, что я не имею контроль над процессами в своей жизни! Нет, с телом, пока что все ОК и тут претензий к контролю нет, зажатость в плечах и спине постоянная. Я напряжена и к очередному спринту на скорость выполнения задания готова. Пришло осознание, или инсайт, что обстоятельства контролируют направление и скорость моего бега по делам. Я не выбираю чем мне заняться сегодня или завтра, а обстоятельства мне диктуют что и когда мне делать. Для меня это был как гром среди ясного неба. Аж в груди свело и дышать стало тяжело. Первое, что пришло, это чувство злости, правда не пришла идея на кого в данном случае все-таки злиться. На себя, любимую, позлилась и простила, но с осознанием надо что-то делать, ведь не просто так оно пришло. Опять же, скоро Новый Год, а очередной «Лучший Год» еще не отрисован, так как времени нет. Признание своего неконтроля как-то странно срезонировало с чувством гордыни, вернее это чувство упало в другую часть своей дуальности, в убогость. Я дала себе возможность пожалеть себя и отпустила. На сегодняшний день, я признаю, что я ничего не контролирую и различные дедлайны продолжают сыпаться на меня со всех сторон.

4. А когда похудею?

Какое же это сладкое желание. С ним так много всего связано было. Я умудрилась даже приурочить свою свадьбу к моему идеальному весу. «Я выйду замуж тогда, когда вес мой будет 55 кг и точка!» А сколько платьев не куплено, а сколько джинс не мерено, только потому что я через месяц

обязательно похудею и тогда куплю на пару размеров меньше. Шел четвертый год моих похудений, а лишний вес не особо поддавался и все плотнее прилипал к моему телу.

Стоит еще добавить, что я 2024 год гордо посвятила «вложениям в себя!». Физиотерапевт, костоправ, тренер в спортзале, тренер по пилатесу, все эти милые люди стойко сражались за мое здоровье. А я так же стойко выполняла все их рекомендации. В середине года, когда мой вес вскарабкался так высоко, как я была в беременные времена, ко всем специалистам присоединилась коуч по кето питанию. Близился долгожданный осенний отпуск, а лишний вес все так же предательски весел на боках и задней части моего прекрасного, залеченного, измученного и закаченного тела. То есть жир продолжал покрывать мои накаченные мышцы. А боль в шее и плечах продолжает возвращаться буквально через пару дней после посещения специалиста.

В это самое время, мы уже активно рисовали кейсы с такими же умными и отзывчивыми будущими эстетическими коучами, как и я. Мне повезло, мне кажется, я попала в руки к самому лучшему экземпляру со всего курса! К тому времени мне немного наскучило рисовать мое развитие, к тому же долгожданный курс по Хроникам Акаши был оплачен и оставалось только ждать. А почему бы все-таки не порисовать мое здоровье? После тысяч долларов, уже потраченных на всех специалистов, я наконец-то решила, что тема достойна маркера и цветовыделителей, а может даже и карандашей в стилизации. Первым рисовали Скор. Помню, как на Теме 1.0 вылезло мое желание сыграть свадьбу в Мексике и все мои другие отложенные проекты на момент, когда же я похудею. И я ужаснулась! Мне было смешно и хотелось плакать от тяжести того груза что я тащила на себе все это время. Чего только в моем весе не было! Самооценка, желание выступать перед людьми, ухаживать и следить за своим телом, сексуальность и красота. Все это должно было подняться, открыться, показаться, как только я сброшу с себя лишний вес. А пока что, извините, у меня прекрасная уважительная причина, отличная вторичная выгода, ничего из этого списка желаний не делать. Стоит отметить, что в последнее время очень много вот таких открытий ценных у меня происходит именно при обсуждении темы 1.0. То есть я еще и маркер в руки не взяла, а уже такие откровения. Может стоит задуматься о полезности общения с кем-то кроме себя. Хотя и с собой у меня получаются прекрасные диалоги, всегда интересно беседовать с самым умным человеком. После второго рисунка, я решилась на великую покупку, купальник по размеру! То есть это не отложенная в корзину вещь на потом, которое все никак не наступало и это не мечта. Я реально пошла в магазин и даже сделала фотографии покупок, до фотографий в купальнике не дошло, но думаю стоит и это прорисовать. Моя коуч была довольна, это была ее идея и она настаивала на доказательствах покупок. В магазине я вошла в состояние великой транжиры и накупила не один, а сразу несколько купальников и даже платице! Моя внутренняя, спрятанная под жирком, красавица ликовала, плясала и прыгала от счастья. И что вы думаете, надев на себя купальник по размеру, я как-то даже и не увидела жирка, свисающего по бокам, все оказалось прилично приталенным и очень даже аккуратным. Мне понравилось мое тело в зеркале! Это был прорыв, тот прорыв которого я не смогла добиться со всеми своими специалистами начиная с Нового Года 2024. Но это было не единственное позитивное событие от прорисовки этого кейса. Это были цветочки, а ягодки еще впереди.

Мой организм решил действовать открыто, раз уж я не понимала подсказок на протяжении всех этих лет. Мои женские дни помахали мне ручкой и решили не приходить. Сдав анализы, врач даже не перезвонила что бы их обсудить. Судя по результатам, мне завтра в космос лететь. Зная все прелести Канадской медицины и понимая, что глубоких, более развернутых анализов мне не

получить, рисую очередной алгоритм на тему здоровье, мне приходит замечательная мысль сдать кровь в Мексике. Билеты, а тем более новые купальники уже есть! Вот интересно работают Скор, Нейродождь и Нейролотос нарисованные с прекрасным коучем, которая провела меня по всем шагам алгоритма. Как легко и непринуждённо у нее получилось ткнуть меня носиком туда, куда я старалась не смотреть, а там уже черная дыра, кричащая и молящая заглянуть в нее. По итогу, мои гормоны кричали о помощи, и я на пути к здоровью чуточку больше, чем год назад. Но главное, я счастлива в купальнике по размеру!

Неожиданный поворот в моих интересах сыграл Нейролотос. Тема тоже, здоровье, о вот в словах появилось загадочное слово, дайвинг! Слово то я знаю, но не больше того. Я даже посмеялась, что с моей морской болезнью, дайвинг находится за пределами разумного. Вернее, это полнейшее безумие даже мыслить о таком человеку, который в самолете и в машине всегда с пакетиком. В лодку я ступала только от безысходности и сразу ложилась на пол, там качка меньше. Но слово написано, и топором его уже не вырубишь, а уж если еще и НейроГрафикой дорисовано, то гарантии сто процентные. Я даже не особо удивилась, когда в Мексике случайно нашелся хороший инструктор по дайвингу, который обожает нырять с его студентами в ценотах, где нет течения и, главное, туда не надо плыть на лодке, ныряешь с берега. Так же звезды сошлись и на погоде и нянях для детей. То есть ничего не дало мне возможности хоть как-то отказаться от этого проекта. Муж радовался как ребенок, он оказывается давно мечтал нырнуть со мной. Признаюсь честно, мне все равно было плохо, но я это сделала! А ведь до того Нейролотоса, подобные мысли никогда не приходили мне в голову и уж тем более не были ни в одном списке желаний.

5. И по мелочи.

Здесь я хочу поделиться яркими событиями, которые не вошли в кейсы, а имеют статус одиночных работ.

Биткоин и фонды я наблюдаю с начала 2021 года. Всё-таки желания и мысли заработать, а не работать начали посещать меня еще в декрете. Очень долго наблюдала за одним товарищем, который специализируется на пассивном заработке. Это словосочетание вызывает трепет, как будто бабочки в животе, беременные меня поймут. Это когда плод начинает шевелиться, но он еще слишком мал что бы почувствовать явные толчки. В какой-то момент я решила взять курс по НейроСкетчингу у известного инструктора. Опущу моменты рисования на скорость, так как они у меня бабочек точно не вызывают. А вот нейрографирование символа заставило меня подумать. И додумалась я распечатать символ Биткоина. Он мне уже тогда казался достаточно нейрографичным. Скорей всего это из-за высветления и качества моего принтера, но меня это только взбодрило. Рисовала я так, что только слюни не капали от удовольствия на бумагу. Столько обожания было в этом рисунке. В тот же холодный Февраль 2023 был открыт сберегательный счет, и я начала по чуть-чуть, малыми дозами вкладывать. Я веселилась как ребенок, когда зашли первые копеечные дивиденды. И на эти дивиденды я покупала новые фонды. Следом последовала моя первая покупка криптовалюты. Почему-то я испугалась биткоина, и поэтому купила Bitcoin cash. Пришла глупая, ограничивающая мысль, что я еще не достойна быть счастливым владельцем Биткоина. Я не проиграла, на сегодня я на 350% в плюс и биткоины тоже есть с приличным приростом. Но как же я люблю свои дивиденды! Почти два года с начала моей маленькой авантюры, я на стабильном доходе в несколько сотен долларов. Да, на эти деньги не проживешь, но я их продолжаю вкладывать, а они продолжают зарабатывать. А что бы было, если бы я не стала рисовать этот самый

символ изобилия? Скорей всего так бы и наблюдала за жизнью товарища, что живет на деньги от дивидендов. А если порисовать ни один раз, а хотя бы несколько, сколько еще возможностей я увижу? Ой, аж зубы сводит.

И последний самый яркий случай, который случайно со мной случился. Будучи еще молодой, свободной девчонкой, мне попалось интервью с Кристиной Орбакайте. Как же мне понравилась красота не только ее тела, но и мыслей. Тогда я подумала, что, если она приедет в Канаду, я обязательно должна попасть на ее концерт. Было это минимум лет 15 назад. В 2023, по ходу все того же курса НейроСкетчинга, я выбрала нейрографировать фотографию именно Кристины. Мне хотелось напитаться ее красотой и мудростью. А когда в 2024 я увидела, что она прилетает и дает концерт в Торонто осенью, я загорелась, вспомнила тот рисунок и свою мечту и подумала, что жизнь не перестает меня баловать. В моей голове созрел план романтического путешествия с мужем на машине из Монреаля в Торонто. Мы обязательно должны были остановиться где-то недалеко от концертного зала, а на следующий день поехать на Ниагарский Водопад. Там мой источник силы. Не нарисовав ни одной работы на эту тему, я была уверена что и дальше будет все как я хочу, ведь она сюда едет! Купила билеты в июне на концерт в сентябре, и радостная обрадовала семью, что им предоставляется редкая возможность побыть с моими детьми несколько дней. Первой отреагировала моя мама, сказав, что она улетает в этот день и не сможет вдоволь насладиться заменой подгузников у младшей дочери. Я отмахнулась, подумав, что вам же хуже и понадеялась на сестру и папу. За все это время я не нарисовала ни одной работы, я была уверена в своих планах. За несколько дней до отъезда мой папа меня обрадовал, что тоже отчаливает, как в море корабли. Осознав всю серьезность происходящего, я заплакала и выставила билеты на продажу. Успокаивала себя мыслью, что мечты не должны сбываться, потому что если они сбываются, то остается пустота. А пустоты мне не хотелось. И тут написали наши друзья из Торонто, что их дочь может посидеть с нашими девчонками. В итоге я попала на концерт и редела ровно до половины, так как меня накрыло осознание что мечты сбываются и освобождают место для новых. Потом я заслушалась песнями и поняла, что поет она тоже хорошо и смысл в песнях интересный. Если честно, до концерта я знала только «пьяная вишня». На следующий день мы поехали на Ниагарский водопад с детьми и не только мои глаза наполнились счастьем и восторгом, но еще две пары глаз моих малышей. Да, не было романтики, но зато случился обалденный отель с водным парком, где дети визжали, да и я тоже, скатываясь с водных горок. Да, вселенная сделала свое дело, я попала на заветный концерт и на водопад, но, если бы я еще чуть-чуть приложила бы усилий, взяла маркер и бумагу, как бы это было? Что бы я изменила? НИЧЕГО! Ну разве что попросила бы у Вселенной автограф Кристины!

По итогу последних несколько лет, я уверенно могу сказать, что НейроГрафика со мной на всю жизнь. Понесу ли я ее в массы, пока не уверена в своих желаниях. Вернее, у меня еще нет картинки как это будет. Я еще в квадранте фантазий с носочком одной ноги в квадранте мечт. За год обучения на инструктора, у меня было много сопротивления, я бесилась и беспомощно плакала. Поэтому пока я хочу сконцентрироваться на своем собственном росте и взрослении.

Рецензия на дипломную работу:

«Яркие Воспоминания»

Рецензия на дипломную работу Anastasiya Mamayeva, студентки инструкторского курса # 9 Института психологии творчества.

Выпускная дипломная работа, Anastasiya Mamayeva, построена на описании ярких воспоминаний во время знакомства с миром Нейрографики. Автор описывает как нейрографика помогла измениться ей самой, выводя ее на новый уровень развития.

В своей работе Anastasiya показывает, как при помощи Нейрографического метода можно погрузиться во внутрь себя и приобрести силы для движения к поставленным целям.

Резюме: Anastasiya Mamayeva освоила теоретический материал и базовые термины в изучаемых алгоритмов, показала хороший результат по всем тестам. Презентация к дипломной работе по курсу Инструктор Нейрографики содержит примеры и описания всех работ по 9 изученным алгоритмам. Anastasiya проходила через сильные сопротивления в изучении некоторых алгоритмов, однако продемонстрировала понимание теории метода и практики применения нейрографики.

Дипломную работу Anastasiya Mamayeva можно считать выполненной и рекомендованной к присвоению квалификации «Инструктор нейрографики».

Рецензент:

Angelina Ounrou



26 Декабря 2024 г.