

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**От открытий себя до преобразования мира -
осознанность, вдохновение и воплощение мечты**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор ФИО супервизора

Svetlana Rublynskya

«24» ноября 2024 г.

Выполнил ФИО студента

Marina Lieth

«24» ноября 2024 г.

2024 г.

От открытий себя до преображения Мира — Осознанность, Вдохновение и Воплощение Мечты

Эссе к дипломной работе

Специализация: Инструктор НейроГрафики 2024

*Куратор проекта супервизор
Svetlana Rublynskaya*

Marina Lieth

Группа 9-17

Благодарности

Хочу начать своё Эссе с выражения благодарности. Прежде всего, я хочу поблагодарить Павла Михайловича Пискарёва за то, что он создал эту удивительную среду и открыл замечательный метод, который помогает раскрывать творческий потенциал личности и поддерживает людей во всех сферах жизни. Спасибо, Павел Михайлович, за основание Института Психологии Творчества Павла Пискарёва — научной лаборатории, которая радует нас новыми открытиями и подходами к работе над собой и гармонизации окружающей среды.

Я также хочу выразить признательность всем преподавателям, кураторам и супервизорам курса, которые вдохновляли, направляли и поддерживали нас на пути к успешному освоению учебной программы. Их лояльность, терпение, интерес, отзывчивость, уверенность и поддержка были для меня очень важны.

Особая благодарность моему куратору Светлане Рублинской за ценные советы, консультации, помощь и поддержку на всех этапах выполнения работы.

Не могу не отметить всех участников вебинаров нашего курса, которые создавали общее пространство для Познания и Творчества. Искренняя признательность моим сокурсникам за общение, поддержку, прекрасные рисунки в альбомах и за замечательную атмосферу на курсе.

Введение

*Начать всегда непросто, путь тяжел,
Но каждый шаг к мечте тебя ведет.
Преодолеешь страх, сомненья, боль —
И счастье в том, что ты идешь вперед.*

Зимой 2020 года я впервые познакомилась с авторской методикой доктора психологических наук Павла Михайловича Пискарева — «НейроГрафикой». На тот момент, будучи студенткой на курсе по повышению квалификации по психологии, нам предлагали разные методики для работы с клиентами, и одним из них был семинар «НейроДрево». После двухдневного погружения в процесс я сразу почувствовала - это тот метод, который я точно хочу использовать в своей практике. Однако начать обучение мне удалось только в 2024 году, и сейчас я уже завершаю курс «Инструктор НейроГрафики/Эстетический коуч». Зов изучить эту методику глубже и освоить её для своей профессиональной практики меня не покидал на протяжении всего времени. Сейчас, когда я уже почти завершаю обучение, понимаю, что это не просто инструмент, а настоящий способ глубокой трансформации. НейроГрафика стала для меня неотъемлемой частью жизни, и теперь я не представляю дня без рисования. Я полностью погрузилась в НейроГрафику и теперь рисую каждый день.

Почему же этот метод так меня заинтересовал? В первую очередь, потому что он доступен каждому — не требует художественных навыков и подходит для людей любого возраста. Методика сочетает идеи многих известных психологов, гештальт-терапию, теорию поля и графические образы. НейроГрафика помогает работать с подсознанием, обходя логику, и позволяет справляться с эмоциональными и психологическими блоками, выводя их на бумагу.

Что же дали мне эти 9 месяцев обучения? Этот год был насыщенным и весьма непростым, но в то же время невероятно важным для моего развития. Я изначально планировала провести исследование о влиянии НейроГрафики на психо-эмоциональное состояние в контексте позитивной психологии. В этом направлении я увидела интересные результаты, которыми более подробно делюсь в моей научной статье. В ходе сочетания работы по позитивной психологии и НейроГрафике я наблюдала явную положительную динамику у участников: улучшение поведения, повышение самооценки и эмоциональной стабильности.

На личном уровне НейроГрафика оказала на меня огромное влияние. Я стала гораздо увереннее, спокойнее и обрела внутреннее ощущение защищенности. Этот метод позволил мне глубже понять себя, что, в свою очередь, принесло гармонию в мою повседневную жизнь.

Что касается общения, НейроГрафика открыла для меня новые горизонты. Мой круг общения значительно расширился благодаря знакомству с людьми, которые разделяют мой интерес к трансформации, саморазвитию и открытию нового. Эти знакомства обогатили мою жизнь, помогли обмениваться опытом и вдохновили на дальнейший рост.

На профессиональном и личностном уровне я сделала большой шаг вперед. Я начала активно организовывать мастер-классы и проводить тематические мероприятия, направленные на поддержку и развитие других людей. Это дало мне не только уверенность в собственных силах, но и ощущение радости от того, что могу делиться своими знаниями и опытом.

Жизнь стала ярче и многограннее, как будто передо мной открылся целый новый мир возможностей и идей. Эти 9 месяцев обучения НейроГрафике кардинально изменили не только мою профессиональную деятельность, но и качество жизни в целом, наполнив её новыми смыслами и красками.

Модуль «Пользователь» - Преодоление трудностей первых шагов

*Лишь поверь в себя — и путь открыт,
Полпути уже пройдено вмиг.
Сомнения развеются, как дым,
Вперед к мечте идет твой каждый шаг!*



Модуль «Пользователь» оказался для меня настоящим испытанием. Новая терминология, незнакомые понятия и особенные нейролинии — всё это казалось сначала неподъемным. Нейролинии не ложились бионично, и мне приходилось буквально "ломать" себя, чтобы добиться нужного эффекта. Но этот процесс оказался крайне важным, ведь он позволил глубже осознать свои внутренние блоки и ограничения.

Самым сложным на базовом курсе «Пользователь» для меня был пункт 4. Интеграция. Базового Алгоритма. Я замечала, как нейролинии упорно не хотели заполнять всё пространство листа, что отражало мои внутренние ограничения. Но благодаря замечаниям супервизоров я осознала, что это связано с моим нежеланием подпускать людей близко. Я всегда считала себя коммуникабельной, но неожиданно для себя поняла, что мои связи с людьми быстро распадаются, поскольку я не позволяю им приблизиться по-настоящему. Этот инсайт побудил меня пересмотреть своё поведение — я стала намеренно укреплять свои социальные связи, присоединилась к группам по интересам и познакомилась с новыми людьми.

Алгоритмы, предложенные на курсе «Пользователь» помогли мне научиться справляться с негативными эмоциями. Практика постоянного рисования Алгоритма Снятия Ограничений (АСО) стала для меня настоящей находкой. Теперь я не держу обиды и не закидываюсь на негативе — буквально за несколько минут могу привести себя в состояние гармонии. Рисую часто АСО, и это помогает мне оставаться спокойной и уравновешенной.

Мой любимый алгоритм на курсе «Пользователь» — это алгоритм «АВН». Именно он дал мне возможность по-настоящему развернуть своё творческое мышление. Этот процесс я ассоциирую с элементом «Дерево» — это как пространство эфира и информации. Каждая нейролиния несёт в себе информацию, и во время рисования я погружаюсь в медитативное состояние. Поле словно подсказывает мне решения, и это ощущение потрясающе.



Для меня этот курс стал не просто обучением — он открыл новые горизонты и изменил меня изнутри.

Модуль «НейроКомпозиция» - Модель твоей мечты.

*Иди к мечте с уверенностью в сердце,
Свой путь ты сам себе уже избрал.
Живи так, как мечтал когда-то в детстве,
Твоя реальность — это твой финал!*

Модуль «НейроКомпозиция» стал для меня настоящим откровением в понимании пространства и его значимости в творчестве. Я узнала, как правильно располагать фигуры на листе, что означают передний и дальний план, и как композиция помогает превратить абстрактные мечты в конкретные цели. Это был не просто урок о том, как правильно рисовать, а настоящее размышление о том, как можно воплощать мечты в реальность с помощью искусства.



Одним из ключевых моментов стало для меня понятие изометрии — создание 3D-модели, или, проще говоря, построение «изделия» на бумаге. Изучив законы и принципы композиции, я начала осознанно подходить к творческому процессу, моделируя свои мечты с помощью нейролиний. Это не просто рисование — это создание, воплощение, процесс, в котором образ мечты становится реальностью.

Когда я начала работать над модулем, у меня была одна яркая мечта — отправиться в Мексику и познакомиться с культурой Ацтеков и Майя. Я нарисовала эту мечту, тщательно продумав все детали. И вот, 19 августа 2024 года, я приземлилась в Мехико! Провела две удивительные недели, исследуя древние пирамиды, погружаясь в мистическую атмосферу этих древних цивилизаций.



Хотя я всегда верила в то, что мечты сбываются, осознание того, что их можно буквально нарисовать и смоделировать, стало для меня настоящим открытием. НейроКомпозиция показала мне, что визуализируя свои желания, мы можем делать их более осязаемыми и реальными, и что наши самые смелые мечты могут воплотиться, если подойти к этому осознанно и творчески.

Модуль «НейроКолор» - Радуга жизни

*У каждой вещи есть своя черта,
Скрыта в ней особая красота.
Но лишь тому откроется она,
Кто смотрит глубже внешнего всегда.*

Модуль «НейроКолор» открыл для меня множество ответов о том, как цвет влияет на человека и его психо-эмоциональное состояние. До этого я была знакома с системой У-Син в контексте здоровья, изучая её на курсе психологии. Как психолог, я также использовала множество тестов для оценки эмоционального состояния и работоспособности. Но теперь, благодаря нейрографике, я научилась осознанно вводить в свои рисунки цвета, которые помогают гармонизировать моё внутреннее состояние и влиять на различные аспекты жизни: отношения в семье, коммуникацию с окружающими, реализацию целей и мечт.



Цвет в системе У-Син — это не просто визуальная характеристика, а энергия, которая циркулирует в природе и наполняет человека, как часть этой природы. Наше самочувствие напрямую зависит от того, насколько сбалансировано наше взаимодействие с этими энергиями. Мы живем в мире постоянного энергоинформационного обмена, где всё — и живые, и неживые объекты — влияют друг на друга.

Чтобы глубже понять и прочувствовать силу каждого цвета, я создала композиции для каждого элемента У-Син. Этот процесс стал для меня настоящим открытием, поскольку помог не только осознать энергетическое влияние цветов, но и пережить его на личном опыте.

Пункт 4.2 Базового Алгоритма - Архетипирование, описанное в пункте 4.2. открыл для меня новый уровень работы с цветом. Когда мы объединяем рядом расположенные сегменты одним цветом, мы создаем архетипический образ, который резонирует с коллективным бессознательным. Введение цвета на уровне Самости позволяет активировать глубинные качества этого архетипа. С помощью системы У-Син, мы придаем архетипу определенные свойства, которые впоследствии влияют на наше поведение и мировосприятие.

Эти процессы, вызывают трансформации в мозге: формируются новые нейронные связи, изменяются нейронные контуры, что ведет к осознанным изменениям в жизни. Теперь я интуитивно выбираю те цвета и энергии, которые необходимы мне для достижения гармонии, решения задач и исполнения желаемого.



Этот модуль помог мне понять, что цвет — это мощный инструмент, который не только влияет на наше эмоциональное состояние, но и помогает моделировать реальность.

Модуль «НейроСкетчинг» – Искусство за 5 минут

*Создай мир вокруг, или будь в его плену,
Ты — творец судьбы, не жди перемен в тишину.
Взлетай на крыльях мечты, не бойся падений,
Лишь ты решаешь, кем быть в своих произведениях.*

Этот модуль оказался для меня настоящим вызовом. Быстро рисовать — это не только про технику, но и про внутреннюю свободу, которая не приходит сразу. Мне было важно преодолеть свою неуверенность, и я рада, что смогла сделать набросок, хоть и пришлось побороть страх ошибки.

Самое ценное для меня — это осознание, что рисовать можно легко, без давления и оценок, просто ради собственного удовольствия. Это ощущение свободы — как глоток свежего воздуха.



Особенно мне понравилась техника НейроГрафирования образа. Она даёт мне возможность не только избавиться от внутренних ограничений, но и пересмотреть свои взгляды на многие вещи в жизни. Я чувствую, как она открывает для меня новые горизонты и даёт силы меняться.

Модуль «НейроМандала» – Портал Души

*Останься наедине с собой,
С сердечной глубиной, что тихо дышит.
В безмолвной тишине, над землёй,
Ты слышишь всё то, что душа услышит.*

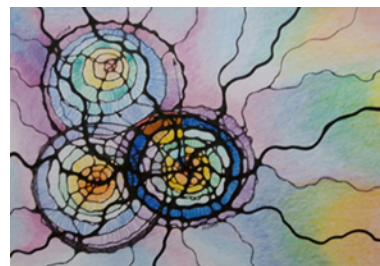


Впервые о применении мандалы как инструмента исследования психического состояния человека я узнала из трудов Карла Густава Юнга. Мандала — это поистине уникальный инструмент для самопознания и саморазвития, способный глубоко раскрыть внутренний мир. Поэтому интеграция Мандалы с НейроГрафикой для меня стала совершенно естественной и органичной.

Мне невероятно нравится исследовать свой внутренний мир через рисование Мандал — будь то Мандала Рода, Мандала Силы или Мандала Качеств.

Особое впечатление на меня произвела работа с мандалой «Путь Героя», где я исследовала свой проект через 12 секторов. В процессе этой работы я сделала неожиданное открытие — я нахожусь в «точке смерти». Это осознание изменило мой взгляд на периоды застоя и сложностей в жизни, которые раньше казались бесконечными и непонятными. Я интуитивно чувствовала, что такие моменты случаются, но теперь я ясно понимаю, что это нормально и что это часть естественного процесса личной трансформации. Это знание дало мне уверенность в том, как вести себя в таких ситуациях, и я понимаю, что этот опыт может быть полезен другим.

Теперь я с уверенностью применяю эту технику в работе с клиентами, помогая им осознавать свои этапы пути и находить новые ресурсы для движения вперед. Кроме того, работа с цветом в мандалах открыла для меня новую грань. Я поняла, что цвет можно осознанно применять в зависимости от конкретной задачи и ситуации, что позволяет усилить эффект от работы и привести к более глубоким изменениям



Обязательно буду использовать этот подход в своей практике, чтобы помогать другим достигать гармонии и успеха.

Модуль «НейроСинтез» - Мир внутренней гармонии

*Закрой глаза — и ты увидишь свет,
Что скрыт за шумом будничной тревоги.
Когда умолкнет голос, что твердит ответ,
Ты вдруг услышишь тайные дороги.*

Модуль «НейроСинтез» стал для меня настоящим открытием и глубоким погружением в мир внутренней гармонии. Он напомнил, что истина иногда прячется за тем, что мы привыкли воспринимать как очевидное.

Особенно интересно было диагностировать процентное соотношение тел и выявить возможные дисбалансы. Этот процесс помог мне глубже понять, как важно сохранять баланс между всеми уровнями нашей сущности, ведь любые перекосы ведут к дисгармонии и, в конечном итоге, могут проявляться в виде физических или эмоциональных заболеваний. Работа по гармонизации оказалась не только полезной, но и принесла мне эмоциональное удовлетворение — как будто внутренний компас вернулся на правильный курс.



Техника «Мультиролевая Личность» открыла для меня многослойность моего «Я». Она помогла мне увидеть, насколько важны все мои роли в жизни и как они взаимосвязаны с моими планами и мечтами. Я осознала, что каждая роль — это уникальная часть меня, каждая имеет своё место и свою задачу.

Эта техника позволила увидеть, что нет роли более или менее важной — каждая из них дополняет общую картину моей личности, проявляясь в нужный момент

Особенно ярко этот процесс раскрылся при работе с пирамидой Дилтса. Проходя через каждый из её семи уровней — от окружения и действий до способностей, качеств, убеждений и ценностей — я начала осознавать, насколько каждый из этих уровней влияет на реализацию моих мечтаний. Всё оказалось взаимосвязано: наше окружение, наши действия и способности, наши внутренние убеждения и социальные роли. Все эти аспекты образуют целостную систему, которая ведёт нас к достижению гармонии и воплощению наших мечт.

Модуль «НейроЦель» – Энергия роста

*Сначала найди идеал, поставь себе цель,
Зарядись мудростью, средствами, чтобы был смел.
Методы, знания в дело введи,
И к своей цели уверенно иди!*

Мечты — это наше топливо, но только когда они преобразуются в конкретные цели, они обретают реальные очертания и становятся достижимыми. Ключ к успеху — это умение разложить свою цель на конкретные шаги, создавая чёткий план действий и методично следуя ему к конечной точке.



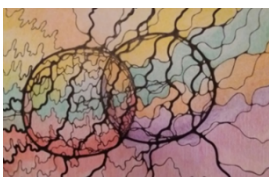
Цель превращается в мощный источник энергии, подталкивающий нас к неуклонному росту, как в личной, так и в профессиональной сферах.

Каждое достижение цели вызывает яркий всплеск эмоций, но также приносит понимание, что это всего лишь очередная веха на пути к ещё большим мечтам и новым возможностям. Для меня этот алгоритм был связан с моим детством и возобновил во мне желание снова мечтать.

Модуль «НейроКонтакт» – Мое зазеркалье

*Перестань внимать всем внешним голосам,
И мир заговорит другим звучаньем,
Сольётся в сердце твой безмолвный храм,
И каждый шаг наполнит осознаньем.*

Модуль «НейроКонтакт» стал для меня важным открытием. Я осознала, насколько предметы и люди вокруг меня оказывают влияние на мое внутреннее состояние и самочувствие. Взаимодействие с ними играет ключевую роль в том, как я себя ощущаю и как строю отношения с другими. Окружающий нас предметный мир не просто декорации — это зеркало, которое помогает лучше понять себя и окружающих.



Осознавая мою коммуникацию с близкими, я смогла глубже исследовать и наладить отношения в семье, моделируя их развитие. Теперь я обладаю действенным инструментом, который помогает не только мне, но и моим клиентам выстраивать гармоничные взаимоотношения с окружающими.

Особенно интересным оказался опыт моделирования взаимодействий с людьми в рамках групповых тренингов. Этот процесс позволил мне осознать свои профессиональные навыки и увидеть рост своей компетенции как тренера. Это был важный шаг на пути моего профессионального развития, который открыл для меня новые горизонты работы с клиентами и группами.

Модуль «НейроТайминг» – Что, Где, Когда?

*Осознанность откроет мир иной,
Где в каждом миге скрыт смысл чудный,
И тьма отступит перед тишиной,
Гармонии потоком чистым, мудрым.*

Управление временем всегда играло важную роль в моей жизни и работе, но до прохождения модуля "НейроТайминг" я часто сталкивалась с чувством стресса и нехватки времени. Я мечтала научиться эффективно планировать свои дела и не переживать из-за непредвиденных ситуаций, которые выбивали меня из колеи. Этот модуль открыл для меня совершенно новый взгляд на управление временем, предложив действенные решения моей проблемы.

Теперь я умею не только гибко подстраивать время под свои задачи, растягивая его или сжимая, но и сохранять внутреннюю гармонию в процессе выполнения дел. Я больше не ощущаю, что время управляет мной — наоборот, теперь я ощущаю, что оно стало моим верным помощником. Выполнение запланированных задач больше не вызывает стресса, и мне удаётся достигать целей с минимальными затратами как на эмоциональном, так и на физическом уровне.



Этот опыт показал мне, насколько просто можно организовать комфортное восприятие времени, и я по-настоящему поражена, как изменения в подходе к управлению временем способны изменить отношение к жизни в целом. Это не просто техника — это настоящее чудо, которое я для себя открыла!

Заключение

В течение 9-ти месяцев обучения на курсе «Инструктор НейроГрафики/Эстетический коуч» я обрела множество ценных открытий и навыков, которые значительно повлияли на моё мировосприятие и профессиональную деятельность.

Во-первых, я погрузилась в глубокое понимание роли цвета, его энергетического воздействия на психоэмоциональное состояние человека. Цвет для меня стал способом передавать эмоциональные переживания через графику. Когда мы создаём

образ желаемого будущего, правильно подобранная цветовая палитра помогает нам сформировать целостное, объёмное и сильное эмоциональное переживание той реальности, к которой мы стремимся. Цвет стал для меня инструментом, который помогает задавать качество эмоциональных состояний, восстанавливать душевное равновесие и освобождаться от тревог.

Во-вторых, алгоритмы НейроГрафики оказались мощным методом для решения долгосрочных и краткосрочных задач. Они не только помогают достичь устойчивых трансформаций, но и являются самостоятельным инструментом для глубоких изменений через творчество. Этот подход позволяет людям находить новые пути самовыражения и решения жизненных проблем.

Кроме того, за этот год в моей жизни произошли значительные изменения. Я начала создавать мастер-классы и активнее взаимодействовать с людьми. Это стало важной частью моего пути, ведь я уверена, что моя миссия заключается в том, чтобы обучать других, помогая им находить гармонию и счастье в своей жизни.

Еще раз хочу от всей души выразить благодарность профессору Павлу Михайловичу Пискарёву, за его глубину передачи метода НейроГрафики и за то, что у меня была возможность учиться у автора. От всей души благодарю моего куратора Светлану Рублинскую и всех менторов, которые рецензировали наши работы. Благодарю себя за то, что сделала выбор пойти на это обучение и мою судьбу за этот невероятно трансформационный период в моей жизни.